

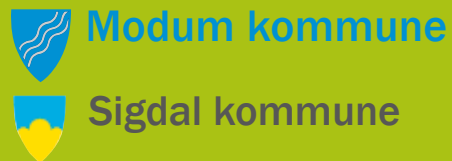


-Velkommen til oss i Villa Flora, sier teamet Rask psykisk helsehjelp



HVOR?

Villa Flora
Modum Bad
3370 Vikersund
Ta kontakt med oss på:
Tlf: 32 74 94 40
E-post: raskhjelp@modum-bad.no
Telefontid: 09.00 - 15.00



MODUMBADit
KILDEHUSET kurs- og kompetansesenter



NYTT HELSETILBUD I MODUM OG SIGDAL KOMMUNE
I SAMARBEID MED MODUM BAD

RASK PSYKISK HELSEHJELP

*-et lavterskeltilbud for voksne med
angst og/eller depresjon,
mild til moderat grad*



**Variert
hjelpetilbud**

**Oppfølging
innen
to uker**

Angst og depresjon er en vesentlig årsak til sykefravær og redusert livskvalitet.

Målet er å gi deg et tilbud innen to uker, slik at problemene ikke utvikler seg.

For deg som er i jobb, blir et viktig mål å styrke arbeidsevnen og forhindre langtidsfravær.

Tilbudet er gratis og du trenger ikke henvisning fra lege. Vi oppfordrer likevel til samarbeid med fastlegen underveis.

HVEM PASSER TILBUDET FOR?

Voksne over 18 år med depresjon og angstlidelser i mild til moderat grad

HVORDAN?

Behandlingen baserer seg på kognitiv terapi som er en godt dokumentert behandlingsmetode for psykiske lidelser.

Se www.kognitiv.no

Tilbudet er gratis og du trenger ikke henvisning fra lege

ANBEFALTE NETTSTEDER

www.mentalhelse.no

www.moodgym.no

www.selvhjelp.no

www.angstringen.no

www.ung.no

www.kildehuset.no

Du deltar selv aktivt i behandlingen som kan inneholde:

1. Vurderingssamtale med behandler
2. Veiledet selvhjelp hvor det henvises til litteratur og selvhjelpsprogrammer. Oppfølgingsamtaler via telefon.
3. Tilbud om kurs i mestring av depresjon eller angst
4. Samtaleterapi ansikt til ansikt med behandler. Anslagsvis 2 til 15 timer.
5. Ved behov for langvarig terapi, blir det henvist videre i samarbeid med fastlege.

RASK-TEAMET

Rask psykisk helsehjelp drives av et tverrfaglig team av ansatte med bred kompetanse

Når det er hensiktsmessig samarbeider teamet med andre instanser etter avtale med deg.