

Holdt innlegg på nasjonal konferanse



Rask psykisk helsehjelp Kristiansund. Fra venstre: Hektor Hovgaard (psykologspesialist/teamleder), Marie Olsson Lindvåg (kognitiv terapeut), Gunnfrid Kvarsvik (kognitiv terapeut) og Hilde Svensson Sivertsen (kognitiv terapeut).

Helsedirektoratet startet i 2012 pilotprosjektet Rask psykisk helsehjelp (RPH) med 12 pilotkommuner, deriblant Kristiansund. Hensikten var at man skulle tilby befolkningen gratis lavterskeltilbud for personer som opplever mild til moderat grad av depresjon, angst og søvnvansker. RPH Kristiansund ble fra 2017 et varig tjenestetilbud i kommunen. Siden Kristiansund er blant de som har kommet lengst i å integrere internettverktøy i RPH-tilbudet, ble kontoret invitert til å holde innlegg om erfaringer på NAPHA konferansen i Oslo i oktober.

Rask psykisk helsehjelp prosjektet har fått [gode evalueringer](#) fra Folkehelseinstituttet.

Internettassistert behandling:

Som del av tilbudet ved RPH står selvhjelp og veiledet selvhjelp sentralt. Kristiansund er blant de første i landet som tilbyr internettassistert behandling og de ansatte har vært [konsulenter på innholdssiden](#).

RPH Kristiansund har integrert internettprogrammene i behandlingstilbudet, og tilbyr programmene både i kombinasjon med samtaler, med veiledning over telefon eller som et rent selvhjelpstilbud.

NAPHA konferansen

Siden Kristiansund er blant de som har kommet lengst i å integrere internettverktøy i RPH-tilbudet ble erfaringene delt på NAPHA konferansen i oktober. Her var det representanter fra over 30 RPH kommuner, helsedirektoratet og NAPHA (Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid).

Kristiansund bruker programmer utviklet av "Explorable", og det er nå 11 kommuner som benytter samme type programmer. Disse er også oversatt til engelsk.

Ved RPH Kristiansund tilbys tilgang til programmene via en nettside og en egen kode som man får tildelt.

Kristiansund startet med internettassistert behandling juni i fjor. Siden oppstart er det gitt ut omkring 270 angstkoder, 320 depresjonskoder og 40 søvnkoder. Kristiansund er i front ved å tilby en god innovativ

helsetjeneste – som når ut til flere brukere. De fleste som prøver programmene gir gode tilbakemeldinger.

Mange vegrer seg fortsatt for å ta kontakt med helsevesenet for psykiske plager før disse har utviklet seg svært langt. Internettassistert behandling kan være en god og ufarlig inngangsport for å lære om psykisk helse.

Programmene vi tilbyr gir kunnskap om hva man kan gjøre for å hjelpe seg selv ved milde/moderate depresjoner, angstplager og søvnvansker.

For noen er det tilstrekkelig å gjennomføre programmene på egen hånd, mens andre kan ha behov for veiledning og samtaler i tillegg.

De som vegrer seg fra å snakke med noen om vanskene sine, men som er nysgjerrige på internettassistert behandling, [kan prøve ut de første 2 moduler som ligger åpent på RPH-Kristiansund sin hjemmeside](#). Her finner du også mer informasjon om tilbudet.

Tekst: Marie Olsson Lindvåg

Rask psykisk helsehjelp

Et behandlingstilbud basert på veiledet selvhjelp og kognitiv terapi. Tilbudet er rettet mot voksne over 18 år med depresjon og angstlidelser av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg. Tilbudet omfatter ikke akutte eller tunge psykiske lidelser. Målet er å gi tilbud innen en til to uker slik at problemene ikke utvikler seg, og for deg som er i jobb blir en viktig målsetning å styrke arbeidsevnen og forhindre langtidsfravær. Man trenger ikke noen form for søknad eller legehenvising.