



Rask Psykisk
Helsehjelp
VILLA PORTAL

HVOR?

Besøksadresse:
Badeveien 279, 3370 Vikersund.
Postadresse:
Modum Bad v/Rask psykisk helsehjelp,
PB 33, 3371 Vikersund

Ta kontakt med oss i vår telefontid:

Tirsdag, onsdag og torsdag
09.00 – 11.30 og 12.00 – 14.00.

Telefon: 32 74 94 40

Mail: rask.psykisk.helsehjelp@modum.kommune.no



@raskpsykiskhelsehjelp



RASK PSYKISK HELSEHJELP



MODUM KOMMUNE OG SIGDAL KOMMUNE

Hvem er tilbudet for?

Tilbudet er gratis, og du trenger ingen henvisning

Rask psykisk helsehjelp er et lavterskeltilbud til voksne og unge over 16 år med mild til moderat depresjon og/ eller angstproblemer. Begynnende alkohol/ rusproblemer og søvnvansker.

Depresjon og angst er en vesentlig årsak til sykefravær og redusert livskvalitet.

I slike tilfeller er det lurt å oppsøke hjelp tidlig, slik at utfordringene ikke utvikler seg.

Dersom du er i målgruppen vil du få et tilbud om kurs, veiledet selvhjelp eller samtale.

Du har ikke anledning til å bestille individuelle samtaler. Henvend deg gjerne for å høre om du er i målgruppen til tilbudet vårt.

For mer informasjon se nettsidene til kommunen om vårt tilbud.

Hvordan?

Rask psykisk helsehjelp tilbyr kognitiv terapi som er en godt dokumentert behandlingsmetode.

Du deltar selv aktivt i behandlingsprosessen. Rask psykisk helsehjelp har som mål å tilby hjelp til så mange som mulig.

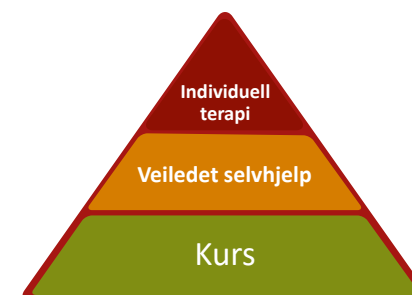
- De fleste vil få tilbud om kurs
- Noen vil få tilbud om veiledet selvhjelp, eller selvhjelpsprogrammet Assistert selvhjelp
- Noen vil få tilbud om individuelle samtaler

Alle disse tilbudene inneholder fokus på bruk av egne ressurser slik at du kan håndtere dine utfordringer best mulig selv.



Tilbud for deg som sliter med søvn

Opp mot 15 % av befolkningen i Norge rapporterer å ha vansker med søvn. Vi tilbyr søvnbehandling for deg over 18 år.



Ansatte

i Rask psykisk helsehjelp er tverrfaglig sammensatt med bred og god kompetanse. Hvis det er hensiktsmessig kan vi samarbeide med andre instanser etter avtale med deg.