



DET FINNES BEDRE TING Å GJØRE ENN Å VENDE..

Assistert selvhjelp er nettbaserte verktøy som du kan jobbe med mellom oppfølgingsamtaler. Verktøyene inneholder informasjon, engasjerende øvelser og oppgaver som kan hjelpe deg utnytte den tiden du får oppfølging fra en behandler best mulig.

Oppfølgingen vil ha fokus på hjemmearbeidet, og egeninnsats er derfor avgjørende for utbytte.

MÅLGRUPPE

Assistert Selvhjelp passer for deg som har mild til moderate psykisk helseutfordringer, som for eksempel angst eller depresjon. Siden det du jobber med mellom samtaler er i fokus, må du ha mulighet til å jobbe noe strukturert på egenhånd mellom oppfølgingsamtaler.

Det er ikke uvanlig å tro at behandlingen i hovedsak skjer på kontoret til en behandler. De som får best utbytte er de som raskt innser at de selv må lete aktivt etter innsikt og løsninger på egne problemer. Samtidig er noe kyndig oppfølging underveis er viktig for de fleste, og det er lurt å bruke behandleren aktivt som «veileder» i forbindelse med gjennomføring av Assistert Selvhjelp.

PRAKTISK INFORMASJON

Det gjennomføres en forsamtale med behandler der det informeres om innhold, egeninnsats, enkel symptomkartlegging og valg av tema. Sammen med behandler avgjør du hvilket tema som er fornuftig å starte med, og lager en plan for gjennomføring.

Hvert tema er bygget opp av 6 deler, og et greit utgangspunkt er å gjennomføre en del pr uke. Det anbefales å jobbe jevnlig, og sette av tid for eksempel 2-3 ganger pr uke. Behandleren følger opp med korte ukentlige samtaler på telefon / ved fysisk oppmøte.

TILGANG OG PERSONVERN

Du får en unik kode av behandler. Gå til på: www.assistert.no. Legg inn koden i feltet midt på siden.

Det lagres ikke personopplysninger som kan identifiserer deg når du bruker Assistert Selvhjelp. For å gi best mulig oppfølging kan behandler følge din utvikling så lenge du godkjenner dette ved første innlogging. Du kan når som helst gi eller trekke tilbake samtykke under «Innstillinger».

Du har alltid tilgang 12 måneder fra sist du logget inn. På denne måten kan du repetere innhold du hadde nytte av (for eksempel etter at oppfølging er avsluttet). I menyen kan du velge andre tema som du ønsker å kikke nærmere på.

MIN PLAN

Tema:

Mitt mål (Hvorfor gjør jeg dette):

Min motivasjon (Hvorfor er dette viktig for meg):

Eventuelle hinder for å gjennomføre opplegget:

Hva kan være en hjelp til gjennomføring:

Plan for gjennomføring	Dato	Klokkeslett
1. oppfølging		
2. oppfølging		
3. oppfølging		
4. oppfølging		
5. oppfølging		
Sluttkartlegging		