



Rask Psykisk
Helsehjelp
VILLA PORTAL

HVOR?

Modum Bad
Badeveien 279
3370 Vikersund
Ta kontakt med oss på:
Tlf: 32 74 94 40
E-post: rask.psykisk.helsehjelp@modum.kommune.no

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



@raskpsykiskhelsehjelp



Sigdal kommune



Modum kommune



RASK PSYKISK HELSEHJELP



MODUM KOMMUNE OG SIGDAL KOMMUNE

HVEM ER TILBUDET FOR?

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

Tilbudet er
GRATIS og du trenger
ikke henvisning, men
vi vil gjerne samarbeide
med andre hjelpe-
instanser underveis

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.

Det er ikke mulig å bestille
individuelle samtaler slik
som hos din fastlege, men
du må gjerne henvende
deg for å høre om du er
i målgruppen til tilbudet
vårt.

HVORDAN?

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

Les gjerne mer på:

www.kognitiv.no

**Du deltar selv aktivt i
behandlingsprosessen.
Du kan gjøre mye selv!
Rask psykisk helsehjelp
har som mål å hjelpe så
mange som mulig.**

- De fleste vil få tilbud
om kurs
- Noen vil få tilbud
om veiledet selvhjelp
over telefon
- Noen vil få tilbud om
individuelle samtaler

Alle disse stadiene innebærer
opplæring i bruk av egne
ressurser slik at du kan mestre
utfordringene dine best mulig
på egenhånd.

Ved behov for langvarig
terapi kan fastlegen henvise
til annen behandling.

NETTSTEDER FOR RÅD OG HJELP:

www.nhi.no
www.ung.no
www.selvhelp.no
www.littsint.no
www.sovno.no
www.kildehuset.no
www.mentalhelse.no



ANSATTE

i Rask psykisk helsehjelp er
tverrfaglig sammensatt med
bred og god kompetanse.

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