



Bergen kommune

Henvendelse om rask psykisk helsehjelp

| Innledning | |
|--|--|
| Rask psykisk helsehjelp er et gratis tilbud som består av kurs eller Assistert selvhjelp. Tilbudet er for deg som er fra 16 år, og har milde til moderate utfordringer, slik som symptomer på angst, depresjon, begynnende rusmiddelproblemer, eller søvnvansker. | |
| Behandlingen vår tar utgangspunkt i kognitiv atferdsterapi, hvor du lærer verktøyene du trenger for å ta aktivt ansvar for egen helse og mestring i eget liv. | |
| Hvor gammel er du? <input type="checkbox"/> Under 16 år <input type="checkbox"/> Mellom 16 og 23 år <input type="checkbox"/> Fra 24 år | |
| Du må være over 16 år for å benytte denne tjenesten. Kontakt skolehelsetjenesten eller fastlege | |
| Har du bostedsadresse i bydelene Årstad, Bergenhus, Åsane eller Arna? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei | |
| Har du Bergen kommune som arbeidsgiver? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei | |
| Mottar du andre psykiske helsetjenester? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei | |
| Tjenesten leveres dessverre ikke i din bydel, du kan lese mer om tjenesten under lenken "Mer informasjon" øverst på siden for informasjon om tilbud du kanskje kan benytte deg av. | |
| Kan ikke sendes inn | Venter du på annen behandling for psykiske lidelse? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei |
| Kan ikke sendes inn | |
| Har du behov for øyeblikkelig hjelp? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei | |
| Kan ikke sendes inn | |
| Kan ikke sendes inn | |
| Har du tidligere mottatt hjelp for psykiske vansker? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei | |
| I søknaden vil du få valget om å melde deg på kurs eller Assistert selvhjelp. På vår nettside kan du lese mer om hvert enkelt tilbud. Har du lest deg opp, og gjort deg opp en formening om hva du vil søke om? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei | |
| Dersom du fortsatt har praktiske spørsmål om tjenesten vår etter å ha lest informasjonen på nettsiden, kan du kontakte oss i telefontiden torsdager fra kl. 09.30–11.30. Vennligst merk at telefontiden kun er for praktiske spørsmål. | |
| Kan ikke sendes inn | |

| Spørsmål |
|---|
| Ønsker du samtaler med psykolog, utredning eller individuell terapi? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei |
| Kan ikke sendes inn |
| Er du motivert og har tid til å jobbe aktivt med egen situasjon gjennom konkrete verktøy mellom samlinger (For eksempel følge opp hjemmeoppgaver, ha stabilt oppmøte, forplikte deg til å følge behandlingsprogrammet)? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei |
| Kan ikke sendes inn |
| Kursene våre er undervisningsbasert med mulighet for erfaringsutveksling. Assistert selvhjelp er et individuelt internettbasert program du følger på egen hånd med støtte på telefon. Hvilken type oppfølging ønsker du? |
| Jeg ønsker <input type="checkbox"/> Kurs <input type="checkbox"/> Assistert selvhjelp |
| Velg kurs <input type="checkbox"/> Bedre søvn – effektiv metode mot søvnløshet <input type="checkbox"/> Fra angst til mestring – lær effektive verktøy <input type="checkbox"/> Fra nedstemthet til mestring – lær nyttige verktøy <input type="checkbox"/> Styrk selvfølelsen – verktøy mot bekymring og selvkritikk <input type="checkbox"/> Stressmestring og håndtering av energityver |
| Svaret på din søknad vil bli tilsendt til din digitale postkasse. Om du er usikker, ta kontakt i vår telefontid for å få praktiske opplysninger. Telefontid: torsdager fra 09.30- 11.30 |

Beskriv hvordan du har det

For å kunne vurdere ditt behov for helsehjelp, vil vi på de neste sidene innhente nødvendige opplysninger. Svar så godt du kan på disse spørsmålene. Dette vil gi oss et vurderingsgrunnlag på om du er i målgruppen.

Maks 500 tegn i hvert spørsmål.

Kan du skrive hva du opplever som utfordrende? (F.eks: lav selvfølelse, slitenhet og nedstemthet, stress og uro, tankekjør, søvnvansker eller fysiske plager)

Howdan vurderer du din kapasitet til å jobbe strukturert og målrettet i Assistert selvhjelp slik du har det nå? (For eksempel: har du tid, anledning, overskudd eller motivasjon)

Hva er det viktigste for deg å få hjelp til?

Påvirker dine utfordringer din fungering i hverdagen? (for eksempel: arbeidskapasitet, husarbeid, relasjoner, fritid etc.?)

- Ja
- Nei

Kan du si litt om hvordan dine utfordringer påvirker din evne til å fungere i hverdagen?

Er det noen steder eller situasjoner du unngår, eller aktiviteter du har sluttet å gjøre på grunn av utfordringene dine?

- Ja
- Nei

Kan du gi noen eksempler?

Er det andre opplysninger du tenker er relevant for oss å vite om?

Dersom vi har behov for ytterligere opplysninger for å kunne vurdere din søknad vil du få en kode tilsendt i din digitale postkasse. Bruk koden til å logge deg inn på [Assistertselvhjelp.no](https://assistertselvhjelp.no), der du vil få tilgang til en utdypende kartlegging.

Svaret på din søknad blir sendt til din digitale postkasse. Om du er usikker, ta kontakt i vår telefonid for å få praktiske opplysninger. Telefonid: torsdager fra 09.30- 11.30

| Informasjon om innsender | |
|--------------------------|--|
| Fødselsnr. | |
| Fornavn | Etternavn |
| Bostedsadresse | Hvilket arbeidssted i Bergen kommune jobber du på? |
| Postnummer | |
| Poststed | |
| E-postadresse | |
| Telefonnummer | |
| Navn på fastlege | |
| Navn på fastlegekontor | |