

Velkommen til Kortvarig psykisk helsehjelp

Vi tilbyr hjelp ved lette til moderate psykiske plager, som nedstemthet, uro, stress og bekymring.

Du kan få støtte i livskriser og som etterlatt etter selvmord.

Tilbudet kan være:

- Assistert digital selvhjelp
- Kurs
- Kortvarig samtaleforløp

Du setter et mål og jobber mot det med veiledning fra oss. Det krever tid og innsats – både i samtaler og mellom dem.

Viktig å vite:

- Vi **medisinerer ikke, utreder ikke, og setter ingen diagnoser.**
- Du svarer på spørsmål om hvordan du har det før hver kontakt, via inntaksskjema Norse eller Assistert selvhjelp.
- Norse brukes også til å gi tilbakemelding på tjenesten underveis i oppfølgingen.

Taushetsplikt gjelder, med noen lovpålagte unntak:

- Ved mistanke om omsorgssvikt eller farlig bilkjøring.
- Vi drøfter saker i team – alle har taushetsplikt.
- Journal føres, og du har rett til innsyn.
- Vi sender avslutningsnotat til fastlege – gi beskjed hvis du ikke ønsker dette.

Etter avslutning får du en evaluering, først digitalt, deretter eventuelt via telefon – fra en annen enn din terapeut.

Praktisk info:

- Åpent hverdager kl. 08–15.
- Ved sykdom eller behov, kontakt din terapeut.
- Ved akutt behov: kontakt fastlege eller legevakt.
- Telefon: 35 54 74 87.
- Ved oppmøte: vent i venterommet – du blir hentet.