

Hvorfor veiledet selvhjelp på nett?



1. Det finnes bedre ting å gjøre enn å vente? Gjør du meningsfulle aktiviteter på egenhånd mens du venter på neste time. Da kan du forberede deg godt og øke utbytte av oppfølgingen.

2. Utviklet av psykologer: Programmene er basert på evidensbaserte metoder, og bygger på innhold og fremdrift i behandlingsforløp hos en psykolog. Du får ansvar, og samtidig større påvirkningsmulighet på fremdriften.

3. Enkelt og nettbasert: Programmene er tilgjengelig på nett hele døgnet, og krever bare grunnleggende datakunnskaper. Du kan jobbe med oppgaver når det passer deg, og bruke mobil, nettbrett eller datamaskin.

4. Trygt og anonymt: Du får tilgang til programmene ved å bruke en unik kode med tilfeldig sammensatte tall og/eller bokstaver. Verken IP-adresse eller andre personidentifiserbare opplysninger blir lagret som følge av at du bruker programmene.

5. Kom raskere i gang: Så snart du har fått tilgang kan du komme i gang med effektiv behandling. For at du skal få best effekt er det viktig å jobbe jevnlig over noe tid. Du bør også gjøre de praktiske oppgavene, og få noe strukturert oppfølging fra en veileder.

6. Praktisk og konkret: Programmene tilbyr kunnskap, praktiske ferdigheter og teknikker for å mestre psykiske utfordringer. Du oppgaver

og øvelser som er vanlige i tradisjonelle behandlingsforløp, og som er lagt opp på en måte som gjør det mulig å gjennomføre dem på egenhånd.

I Norge har 1 av 5 voksne en psykisk lidelse til en hver tid. Mange som oppsøker hjelp tenker at det er fagpersonen som sitter på løsningen for disse utfordringene, men forskning har vist at Veiledet selvhjelp er like effektivt som tradisjonelle behandlingsmetoder.

Den som søker hjelp være forberedt på å gjøre en innsats og ha ansvar for å gjennomføre aktiviteter mellom timer på egenhånd. Egeninnsats og aktivt deltagelse i behandlingen åpner opp for å erfare at det er mulig å påvirke egen helsesituasjon og bedringsprosess.

Fagpersonens rolle er å kartlegge behov og utfordringer, og foreslå behandling og egnet selvhjelpsmateriell. Fagpersonen har også en viktig rolle ved å gi veiledning og støtte underveis med jevnlig og strukturert oppfølging.

«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»

TYPISKE TILBAKEMELDINGER FRA FOLK SOM HAR BRUKT ASSISTERT SELVHJELP:

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Likte at det er lærerikt, på en måte slik at basiskunnskapene bak angst er enkle å forstå. Liker også de varme ordene underveis godt.»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*
- *«Jeg kjenner meg så ekstremt igjen i eksempler, det er*

tillitsvekkende og betryggende og gir et slags håp.»

- *«Kurset har mye humor, det gjør at man slapper mer av, blir ikke så farlig.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«Jeg likte godt Quiz-delen som ble uhøytidelig, morsom og opplysende. Jeg fikk repetert stoffet.»*
- *«Oversiktlig og lærerikt. Litt humor er positivt.»*
- *«Enkelt og greit å gjennomføre. Gode eksempler som viser utfordringene godt.»*
- *«Konstruktiv læring. Gjenkjennelige situasjoner»*