

# Bli kjent med Assistert Selvhjelp!

**Assistert Selvhjelp er nettbasert mestringsvektøy - utviklet av psykologer, for vanlige folk med vanlige problemer.**

Verktøyene er bygget på metodikken *veiledet selvhjelp*. Det benyttes flere evidensbaserte tilnærminger i programmene som vi vet er god behandling for de ulike utfordringene, men alle er basert på kognitiv tenkning og terapi.

Hovedmålet med løsningen er å øke rekkevidden av kvalitetssikrede tilbud til personer med psykiske lidelser, ved å legge til rette for økt egeninnsats: Egeninnsats vil kunne erstatte deler av oppfølgingen fra fagpersoner, og bidra til økt kapasitet i tjenestetilbudet.

Verktøyene gir en god struktur på oppfølgingen og gir brukeren mulighet til å utnytte tiden mellom timene mer effektivt sammenlignet med mer tradisjonelle behandlingsforløp. Selv om det er mulig å gjennomføre verktøyene på egenhånd som ren selvhjelp, vil de aller fleste ha best effekt når det gis noe strukturert oppfølging fra fagpersoner i tillegg.