

Randaberg: Fokus på trinnmodellen

Vår erfaring er at færre trenger individuell oppfølging etter gjennomført grunntilbud med Assistert selvhjelp og kurs.

Det fortalte Lesley Ann Assersen, som er Psykolog ved Rask psykisk helsehjelp (RPH) i Randaberg kommune da AssistertSelvhjelp.no var på besøk. Assersen hadde invitert flere andre helserelaterte tjenester i kommunen, som møtte opp for å få vite mer om lavterskeltilbudet og erfaringene i RPH.

Av: andreas@assistertselvhjelp.no



Ansatte ved RPH Randaberg, fv: Lesley Ann Assersen, Mari Rydland og Roy Halvorsen

Innbydende kursinnhold

RPH i Randaberg består av 3 ansatte, som i utgangspunktet tilbyr en tjeneste for et befolkningsgrunnlag på 11.000 innbyggere.

-Fordi brukeren kan «ta styringen», blant annet gjennom mulighet for å jobbe hjemmefra, bidrar denne løsningen også til å redusere terskel for å motta hjelp. Gjennom kursene ufarliggjøres psykisk lidelse, og det er betryggende å oppdage at mange andre strever med mye av det samme. Etter å ha gjennomført kursene er det mange som sier: «hvorfør hadde ikke vi ikke om disse tingene på skolen?», forteller Assersen.

-Det er mange brukere som forteller at løsningen er «innbydende». De trekker frem at det er variert innhold, at innholdet skaper gjenkjennelse og «normaliserer» tilstanden, og at det er mange illustrasjoner som gjør det lettere å forstå konsepter. Dette har vært til stor hjelp for dem, forteller Roy Halvorsen,

som er sosionom i RPH. Han viser til tester som gjennomføres før og etter kursene som konkret viser at kursene hjelper.

-Det som er så bra med kursene er at de er så konkret og praktisk orientert. De er rett og slett matnyttig, supplerer Assersen.



Erfaringsdeling under fagdag i Sandnes, fv. Mari Rydland og Lesley Ann Assersen

Mari Rydland forklarer at Assistert selvhjelp er mest brukt ved milde til moderate symptomer, men at også andre kan ha god effekt. -Vi har erfart at brukere som har hatt mer vedvarende og alvorlige symptomer har fått skikkelig *aha-opplevelser* etter å ha gått gjennom programmene. De har kanskje vært i et spor fordi de har vært syke så lenge, mens det har vært viktig for dem å få kunnskap om det som er mer grunnleggende.

Randaberg kommune utvidet våren 2019 tilbudet sitt ved å gjøre Assistert selvhjelp tilgjengelig for helsepersonell i hele kommunen Dette inkluderer; Helsesykepleiere, Miljøarbeidere/terapeuter, Familieenheten, Hjemmesykepleien, Frisklivssentralen, og samarbeidspartnere som for eksempel NAV/OT.

Erfaringer:

- Både terapeuter og brukere sier at kursene er enkle å bruke og gir stor praktisk nytteverdi. Det brukes validerte måleverktøy før og etter gjennomføring, slik at man har mål på nytteverdi
- Færre trenger ytterligere individuell oppfølging etter gjennomført grunntilbud med kurs og Assistert selvhjelp
- Tas i bruk i hele kommunen fra våren 2019

▪ **Rammer for tilbudet**

- Rask psykisk helsehjelp
- Innbyggere: 11 000
- RPH drift: 1 år
- Antall årsverk: 1,8
- Henvendelser: ca 120 stk i 2018
- Nettkurs fra Assistert selvhjelp første år: 75 stk

▪ **Vurderingssamtale**

- Brukere kontaktes og tilbys vurderingssamtale innen to uker etter at de tar kontakt.
- I denne samtalen får de vite mer om tilbudet, evt. ventetid osv.

▪ **Ved oppstart**

- Tilbudet Rask psykisk helsehjelp følger en trappetrinnsmodell som har følgende trinn:
 - Veiledet selvhjelp
 - Kurs
 - Samtaleterapi
- Alle brukere får tilbud om nettkurs eller gruppebaserte kurs før annet tilbud (individualsamtale).

- Behandling med nettkurs tilbys i påvente av gruppebaserte kurs eller annet tilbud
- I gruppebaserte kurs benyttes nettkursene som «*hjemmelekse*»

▪ **Veiledningskontrakt**

- Ved oppstart av nettbaserte program inngås en gjensidig forpliktende veiledningsavtale mellom veileder og bruker:
 - Deltakerne som gjennomfører en form for hjemmeoppgaver mellom avtalene, får generelt best utbytte av terapien.
 - Hjemmeoppgaver - også kalt selvhjelp, egenerapi eller hjemmeterapi - kan øke brukerens innsats og håp i forhold til aktuelle vansker, og i tillegg styrke samarbeidet mot felles mål.

▪ **Annen oppfølging**

- Motivasjon, alder, symptomtrykk vurderes, slik at støtte tilpasses
- Hvis Rask psykisk helsehjelp ikke kan gi et tilbud, vil brukere kunne få løshjelp videre til andre mer passende tjenester eller behandlingstilbud. Dette kan for eksempel være til andre tjenestetilbud i Psykisk helse og rusarbeid i Randaberg kommune. Det kan også være hjelp via fastlege til henvisning poliklinisk.