

Forløpsguide fra Trondheim Kommune



TRONDHEIM KOMMUNE

Mestringstilbudet er lavterskeltilbudene i Enhet for psykisk helse og rus, Trondheim kommune. De har benyttet Assistert selvhjelp som verktøy til Veiledet selvhjelp siden 2017. Etter inntakssamtalen gis normalt oppfølging pr. telefon i 4-6 uker hvor egeninnsats og progresjon i programmene følges opp.

Sånn gjør vi det

Trondheimsmodellen

▪ **Forløp ved veiledet selvhjelp i Mestringstilbudet**

- Saker startes opp fortløpende, bør ikke gå mer enn en uke etter henvendelse før det tas kontakt for avtale
- Henvendelse mottas normalt pr. telefon
- Behandling med varighet på 4-6 uker
- Første samtale på kontoret
- Videre telefonveiledning ukentlig i behandlingsperioden

▪ **Før første samtale**

- Ved første kontakt pr tlf for å avtale oppstart:
 - Gi link til assistertselvhjelp.no for at vedkommende får anledning til å se litt på hva det er, oversikt over innhold etc.
(Tilgang til selve programmet gis først ved samtale på kontoret.)
 - Gi info til bruker om rammer for tilbudet, internettbehandling og veiledet selvhjelp som metode.
 - Gjør avtale om første time.
- Generer ny kode for aktuelt program
 - Gå til [assistertselvhjelp.no/\(kommune\)](https://assistertselvhjelp.no/(kommune))
 - Tast inn passord
 - Generer kode til aktuelt program
 - Skriv koden på brukerkort.
 - Tas med i første samtale og gis til bruker

▪ **Første time - Agenda:**

- Fyll ut aktuelle skjema/kartlegging
- Gi info om mestringstilbudet og veiledet selvhjelp
- Gå gjennom brukers problematikk
- Se på programmet sammen på pad
- Prøv å logge på med brukers kode

- Avtal første veiledning pr. telefon
- Anbefalinger:
 - Gjennomføre del 1 og 2 før første telefonveiledning, for å komme godt igang
 - Viktigheten av å jobbe aktivt med programmet
 - Gjennomføre øvelser/aktiviteter i programmet minst 2-3 ganger i uka for best effekt
 - Fyll ut innsjekk ved hver innlogging, gjør at vi kan følge symptomtrykk/fremgang
 - Programmet bør gjennomføres som tiltenkt (bolk for bolk med tilhørende øvelser/aktiviteter)
- Innhold i telefonveiledning + forventninger, eksempelvis:
 - forberedt/pålogget
 - fremdrift
 - sette mål for videre jobbing
 - ikke støttesamtale
- Journalføring første samtale: AKTUELT, VURDERING, TILTAK

▪ **Veiledningssamtalen - Struktur**

- Tidsbruk oppfølging på telefon ca 20 min
- Sette agenda
- Følge opp hjemmearbeid, eksempelvis:
 - Hva har du jobbet med?
 - Var det relevant, gjenkjennelig? På hvilken måte?
 - Hva var spesielt bra/relevant/nyttig?
 - Hvordan relaterer du dette til din egen situasjon?
 - Hvordan kan du bruke ...
- Hvordan har det gått med øvelser:
 - Hva var vanskelig? Hva hindrer deg i å.. Hvordan kan du...
- Oppsummere modulen
 - Vurdere symptom/progresjon

Positive tilbakemeldinger

- Det er bra å være bevisst på å gi gode tilbakemeldinger for gjennomført arbeid og eventuelt oppnådd fremgang.

Videre plan

- Sette mål for neste uke
- Hva/Når? Hvordan ta i bruk det foregående
- Neste skritt
- Avrunde samtalen med å presentere innholdet i neste modul

▪ Avslutning / Evaluering

- Oppsummere behandlingsforløpet:
 - Hvordan har det vært?
 - Hva har du lært?
 - Hva bør du jobbe videre med?
 - Hva blir viktig fremover?
 - Faresignaler?
 - Handlingsplan ved forverring av symptomer?
- Gjennomfør brukerevaluering (eget skjema i Trondheim). Disse erfaringene kan være svært nyttige for å øke effektivitet og brukertilfredshet ytterligere.
- Viktig at alle evalueres, også de som avbryter behandling:
 - Har du fullført programmet?
 - Hvis nei, hva er årsaken til dette?
 - Har dine plager blitt bedre eller verre nå, sammenlignet med før samtalene/behandlingen/kurset startet?
 - Hva er årsaken til dette?