

Målgruppe

Veiledet selvhjelp

Hvem passer det for?

Veiledet selvhjelp er en veldokumentert behandlingsmetode for psykiske lidelser og søvnproblemer. Hovedmålet er å gi effektiv behandling til flere, og erstatte deler av tiden fagpersonen ellers ville brukt med egeninnsats fra brukeren.

Det handler om å legge til rette for meningsfulle aktiviteter som gjennomføres uten at fagpersonen er tilstede. Det er nettopp dette som er hovedfokus i mestringsverktøy fra Assistert Selvhjelp.

Det viktigste spørsmålet

Kan brukeren utnytte egne ressurser i bedringsprosessen?

Brukere som er aktuelle for veiledet selvhjelp kan i hovedsak sies å være den gruppen som ikke vurderes å ha rett til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten, og erfaringsvis vil få avslag ved videre henvisning. Siden egeninnsats er sentralt, vil det som oftest være viktig at personer som mottar veiledet selvhjelp har en viss drivkraft, egenkapasitet og evne til selvstendig arbeid. Behandlingen vil ofte passe best for personer som

- har milde til moderate symptomer på psykisk lidelse
- er i arbeid, utdanning eller annen aktivitet
- er sykemeldt, eller står i fare for å bli sykemeldt
- ønsker å komme raskt i gang med bedringsprosessen
- ønsker å være aktiv, deltagende og ha større påvirkningsmulighet
- er motivert for å bruke ventetiden på meningsfulle aktiviteter og forberedelser

Alder, kjønn og datakunnskap har mindre betydning.

Mens rendyrket selvhjelp er en mindre effektiv behandling for de aller fleste, viser det seg at noe strukturert og kyndig veiledning har stor betydning:

Fagpersonens hovedoppgave er å bidra til at brukeren finner hensiktsmessige mestringsverktøy. I tillegg bidrar fagpersonen med noe jevnlig oppfølging som har en fast struktur.

Brukeren har ansvar for å gjennomføre tiltak og oppgaver, og økt mulighet til å gjøre meningsfulle aktiviteter på egenhånd. På denne måten blir brukeren en aktiv deltager i bedringsprosessen.

Hvem er det ikke egnet for?

Veiledet selvhjelp er mindre egnet, og ofte uegnet, ved akutte eller alvorlige psykiske lidelser.

Rask Psykisk Helsehjelp

Veiledet selvhjelp har lenge vært utbredt i lavterskeltilbudet Rask Psykisk Helsehjelp, som gir gratis og direkte hjelp uten henvisning fra lege. Målet med Rask Psykisk Helsehjelp er at personer som ønsker hjelp skal få et tilbud innen én til to uker, og forebygge forverring av symptomer. I likhet med Assistert Selvhjelp sine verktøy, bygger tilbudet på erfaringer fra den engelske modellen IAPT (Improving Access to Psychological Therapies). Les mer om Rask Psykisk Helsehjelp på [Napha](#)