

# Mestringsenheten i Sandnes

## Gruppetilbud



### *Stor pågang gjorde at vi måtte tenke nytt*

**Sammen med Mestringsenheten i Sandnes arrangerte Assistert selvhjelp fagdag for kommuner i Rogaland den 8. mai. Mestringsenheten betjener med sine 10 terapeuter et befolkningsgrunnlag på 80 000 innbyggere. Rask psykisk helsehjelp ble innført i 2014. Selv om det var ca 1000 henvendelser i hele 2018 er det enkelte måneder med opp mot 150-160 henvendelser. Her er noen av deres erfaringer med Veiledet selvhjelp, som ble delt for ansatte innen psykisk helsefeltet i Hå, Gjesdal, Randaberg, Sola, Klepp og Time kommune.**

**-Vi har lenge hatt tilgang på selvhjelpsmateriell, og det finnes for eksempel et bredt utvalg av selvhjelpsbøker. Men det kan være utfordrende for oss fagfolk å finne frem i denne «jungelen», fordi det er så mye forskjellig, og så**  
**varierende kvalitet. For**  
**mange blir slikt materiell for omfattende og «tunge», innledet Stig Erlend Midtgård, som arbeider som terapeut ved Mestringsenheten i Sandnes.**



Mestringsenheten tilbyr Assistert selvhjelp i kombinasjon med flere gruppebaserte kurs og individuelle samtaler. I Sandnes kommune omtales personer som tar kontakt med lavterskeltilbudet som «Innbyggere»:

-De ønsker ofte noe «lettere», som har mindre tekst og mer illustrasjoner. Det er en av grunnene til at Assistert selvhjelp er et foretrukket verktøy. Det er dessuten lettere tilgjengelig, og det er fint at man kan styre progresjon selv, forklarer Midtgård.

### **Workshops med Assistert selvhjelp som hjemmearbeid**

«Introkurs» har fortløpende oppstart med opp til 20 deltagere, og fokuserer innholdsmessig på psykoedukasjon og opplæring i kognitiv forståelsesmodell, I tillegg arrangeres mer temaspesifikke «work-shops» som nettopp vektlegger mer «jobbing» og en aktiv deltagelse fra deltagerne. -Vi har etterhvert både lang og god erfaring med å gjennomføre kurs og workshops. Vi bruker programmene i Assistert selvhjelp aktivt og legger opp kursinnhold parallelt. Vi har blant annet et kurs vi kaller «Tankestrek» som ble utviklet før Assistert selvhjelp ble tatt i bruk, men vi så at temaene og innholdet i Bekymring og GAD programmet passer godt som hjemmearbeid mellom hver kursdag. I «Stressless» brukes programmet for mestring av stress og belastning som en viktig del av psykoedukasjonen.

## **Felles plattform og forståelse**

I Veiledet selvhjelp vektlegges aktiv deltagelse og egeninnsats. Bedringsprosessen blir et gjensidig forpliktende samarbeid mellom den som veiledes og den som veileder. Mange som henvender seg med behov for hjelp i en vanskelig situasjon har på forhånd dannet seg en forventning om hva hjelpen skal innebære, og de vet kanskje ikke at de kan gjøre mye på egenhånd for å få det bedre.

-Ved oppstart av tilbudet deler vi ut koder til alle, men vi har erfart at det er viktig med en viss oppfølging. Et nyttig grep ble at deltagerne på de gruppebaserte kursene kunne ta opp spørsmål og dele erfaringer med oppgaver i nettprogrammene med hverandre i klasserommet. Dette forplikter dem også til å jobbe med programmene underveis. På denne måten får gruppen også en felles plattform og felles forståelse. I tillegg til å jobbe med utgangspunkt i individuelle utfordringer, (som ofte viser seg å ha mye felles med andres), jobber vi med gruppeprosesser i klasserommet. I workshopen «Pangstart» bruker vi angst-stige aktivt i grupper, og her benyttes angstprogrammet i Assistert selvhjelp som en del av frivillige hjemmeoppgaver. Innbyggerne våre gir gode tilbakemeldinger på disse kursene, forteller Midtgård.

## **Bruker også andre ressurser på nett**

-Det er mange god ressurser på nett, og vi prøver å anbefale disse videre. Det finnes mye forskjellig, som er bra fordi det mange ulike innbyggere, som har nytte av forskjellige verktøy

## **Anbefalte podcaster:**

- [Noiapodcast](#)
- [NRK Peder Kjos](#)
- [NRK Psykologen](#)

- **Rammer for tilbudet**

- Rask psykisk helsehjelp
- Ca 1000 henvendelser i 2018
- Vektlegger gruppebaserte tilbud

- **Tilbud**

- Introkurs
- Workshops
- Assistert selvhjelp
- Individuelle samtaler

- **Work-shops (fortløpende opptak)**

- «Tankestrek» samkjøres med programmet «Mestring av bekymring og generalisert angst»
- «Pangstart» (Angst, panikk og eksponering): «Mestring av angst» benyttes som frivillig hjemmeoppgave
- «Stressless» bruker «Mestring av stress og belastning» som grunnlag for psyko-edukasjon