

## Oppfølgingsenheten Frisk

### Beskrivelse av behandlingstilbud for mild til moderat angst og depresjon i psykisk helsevern:

*Arbeidsrettet, poliklinisk utredning og behandling for personer med mild til moderat angst og depresjon. Dette er private avtaler inngått etter «Raskere tilbake modellen»*

<b>Lokasjon</b>	<i>Oslo (Nationaltheatret), Drammen, Sandvika, Jessheim, Hamar, Kongsvinger, Elverum og Lillehammer.</i>
<b>Målgruppe/ Pasientgruppe</b>	Personer med mild til moderat angst og depresjon.  Tilbudet er til personer som vurderes å ha rett til behandling i spesialisthelsetjenesten, og som kan ha nytte av et tidsbegrenset arbeidsrettet behandlingstilbud. Dette utelukker ikke pasienter som ikke har en arbeidstilknytning.
<b>Kortfattet beskrivelse av tilbudet, innhold i behandlingen og behandlingsmodell</b>	<p>Hovedmålet med behandlingen er bedret helse og fokus på arbeidsdeltakelse. Med arbeid forstås også skole og utdanning. Økt jobbmestring og bedret livskvalitet er også sentrale målsetninger.</p> <p>Behandlingstilbudet består av jobbfokusert poliklinisk samtalebehandling. I jobbfokusert behandling vil det samtidig med behandling av de psykiske vanskene være et fokus på arbeidsdeltakelse og jobbmestring. Vi samarbeider med den enkelte pasient om å finne strategier som bidrar til god mestring av de aktuelle vanskene. Våre behandlere behersker flere behandlingsformer, og vi vil involvere den enkelte i valg av behandlingstilnærming. Kognitiv terapi er eksempel på en behandlingsform som vi ofte benytter, og som har dokumentert effekt på vanlige tilstander hos målgruppen for tiltaket. Vi vet også etter hvert mye om at deltakelse i arbeid for de fleste er helsefremmende i seg selv. Derfor vil det ofte være en fordel å jobbe for å opprettholde eller øke arbeidsdeltakelsen samtidig som man følger behandling. Samtaler om tilrettelegging, og utarbeidelse av gode planer for tilbakeføring kan være viktige elementer i en slik prosess.</p> <p>Våre behandlere er psykologspesialister, psykologer og på noen lokasjoner psykiatriske sykepleiere.</p>

<b>Samarbeid</b>	Vi samarbeider med arbeidsgiver og fastlege. Samarbeid med andre involverte aktører kan også være aktuelt, spesielt NAV. Eventuelt samarbeid med andre instanser avklares alltid i samråd med pasienter på forhånd.
<b>Varighet</b>	Behandlingstilbudet har en varighet på gjennomsnittlig 10-15 samtaler.
<b>Henvisning</b>	<p>Henvisninger skal rettighetsvurderes hos nærmeste DPS. Henvisninger kan merkes «Helse og Arbeid».</p> <p>Allerede rettighetsvurderte henvisninger kan sendes til:</p> <p>Oppfølgingsenheten Frisk</p> <p>Postboks 14</p> <p>2391 Moelv</p>
<b>Tillegg</b>	<a href="http://oppfrisk.no/">http://oppfrisk.no/</a>

8.mai 2018