

RASK PSYKISK HELSEHJELP

Rask Psykisk Helsehjelp er ett tilbud til deg over 16 år som opplever at du har behov for hjelp til å takle lettere psykiske helseplager.



Sliter du med vonde og triste tanker, er trøtt og sliten og har mistet livsgnisten? Opplever du at angst og indre uro fører til begrenset livsutfoldelse? Eller fungerer du ikke i hverdagen pga. samlivsbrudd, sykdom eller andre vanskelige livssituasjoner?

Målet er å gi deg tidlig hjelp ved symptomer på angst og depresjon, samt søvnvansker. Slik kan du lettere stå i jobb/utdanning, og dermed unngå en evt. forverring av helsesituasjonen din.

Vi tilbyr veiledet selvhjelp, kurs, og/eller individuelle samtaler avhengig av hva du har behov for. Tilbudet er basert på kognitiv terapi. Det er viktig med høy grad av motivasjon og ønske om endring for å kunne nyttiggjøre seg tilbudet. Les mer om metodikken og tilbudet på www.kognitiv.no

Tilbudet omfatter ikke akutte eller alvorlige psykiske lidelser.

Tilbudet er gratis og du trenger ikke henvisning fra lege. Vi oppfordrer likevel til samarbeid med fastlegen underveis.

Kontakt oss ved å ringe tlf. 90 96 20 96, telefontid 10-14. Kristiansand og Songdalen kommune samarbeider om rask psykisk helsehjelp tilbudet. Ser mer informasjon på www.songdalen.kommune.no/raskpsykiskhelsehjelp





Songdalen kommune

Tlf 90 96 20 96, telefontid kl. 10.00-14.00.

Besøksadresse: Songdalsvegen 65/

Tollbodgata 22, 3 .etg (Knudsengården).

www.songdalen.kommune.no/raskpsykiskhelsehjelp

www.kristiansand.kommune.no/raskpsykiskhelsehjelp