

RPH - Teamet



Frå venstre: Anne Lise Forberg, Henrik Eriksen, Mona Sofie Skafså, Ingunn Birkeland og Eva Margrethe Ellingsen.



Kontakt oss på:



90670130
Telefontid man-tors
kl. 12-15



rph@vest-telemark.no



Brøløsvegen 47
3840 Seljord



Tilbudet er gratis. Du tar sjølv kontakt, utan henvisning frå fastlege.

For meir informasjon sjå nettsidene til din kommune.

Kven kan nytte seg av tilbudet?

Er kvardagen krevjande? Strever du med tunge og triste tankar? Føler du deg nedstemt? Står du i ei livskrise? Opplever du at stress, uro, søvnevanskar og bekymringar overveldar deg eller gjer det vanskeleg å fungere?

Hos oss kan du få hjelp utan lang ventetid, slik at problema ikkje utviklar seg.

Rask psykisk helsehjelp er eit lågterskeltilbod til deg over 16 år busatt i Vest-Telemark med symptom på mild til moderat depresjon, angst, søvnevanskar og begynnande rusproblem.

Tilbudet bygger på kognitiv terapi, som er ein godt dokumentera behandlingsmetode for psykiske vanskar. For å ha god nytte av tilbudet er det viktig med eigeninnsats.

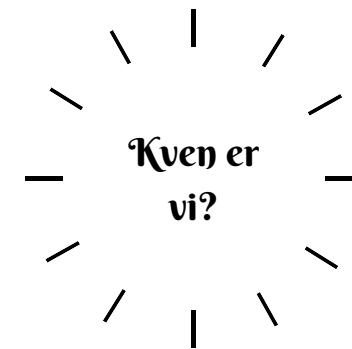
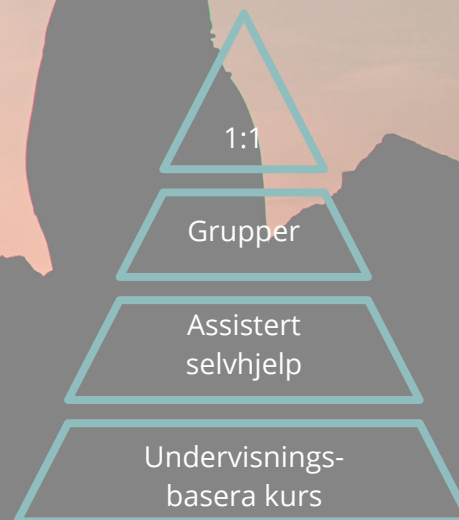
Vi er ingen akutteneste. Ved behov for akutt hjelp, ta kontakt med fastlege/ legevakt.

Til deg som er i målgruppa tilbyr vi:

- Undervisningsbasera kurs
- Assistert selvhjelp
- Gruppebehandling
- Individuelle samtaler

Dei fleste vil få tilbod om kurs eller assistert selvhjelp. Nokon kan i tillegg ha behov for kortvarig behandling i gruppe eller individuelt. Saman bestemmer vi kva for tilbod som vil passe deg.

Ta gjerne kontakt for å høyre om dette kan vere eit tilbod for deg.



Rask psykisk helsehjelp er eit tverrfaglig sammensatt team i Vest-Telemark med brei og god kompetanse. Alle har lang erfaring med å jobbe med psykiske helseutfordringer i kommune- og spesialisthelsetenesta. Alle tilsette har utdanning innafor kognitiv terapi.

Kontoradressa vår er i Seljord, men vi disponerer kontor i alle kommunane i Vest-Telemark. Vi har og moglegheit for video-konsultasjonar.