

# Jobbfokusert behandling for pasienter med angstlidelser og depresjon

Mer enn hver tredje av oss vil få en depresjon eller en angstlidelse i løpet av livet. Slike vanlige psykiske plager fører til vansker i arbeid og utdanning. Poliklinikken Raskere tilbake er en del av myndighetenes satsning på å gi god helsehjelp og redusere uønsket sykefravær.

## Målgruppen

Målgruppen er personer over 18 år som har en angstlidelse eller depresjon. Tilbudet er for dem som ønsker behandling for sine psykiske plager og hjelp til å mestre jobb eller skole.

## Jobbfokusert terapi

Behandlingen er jobbfokusert kognitiv eller metakognitiv terapi. Varigheten tilpasses den enkeltes behov, men gjennomsnittlig behandlingstid er ca. ti timer. Pasienten lærer verktøy og strategier for å mestre de psykiske plagene, på jobb, på skole og i hverdagen.

Behandlerne samarbeider med henviser og eventuelt også arbeidsgiver dersom pasienten ønsker det.

## Vurderingssamtale

Behandlingen starter med en vurdering og kartlegging av pasientens problemer og behov. Henviser vil få en tilbakemelding etter en vurdering.

## Kurstilbud

Før oppstart av behandling tilbys man et terapiforberedende kurs i mestring av angst og depresjon, to timer i uken over 4 uker. Her får man

nyttig kunnskap om mestring både av psykiske vansker og om mestring av for eksempel stressbelastninger i arbeid og studier.

## Forskning og evaluering

Behandlingstilbudet bygger på godt dokumenterte metoder som anbefales av helsemyndighetene. Samtidig er tilbudet gjenstand for systematisk evaluering og forskning, for å gjøre det enda mer nyttig for brukerne.

## Henvisning

Poliklinikken tar imot henvisning fra fastlege og andre leger i primærhelsetjenesten, i tillegg til andre behandlere i spesialisthelsetjenesten. Henvisning sendes elektronisk til Diakonhjemmet Sykehus, Poliklinikken Raskere tilbake.

Våre behandlere er i hovedsak psykologer og vil samhandle med sykmeldende lege.

Mal for  
henvisning  
finner du **her**

