

Interkommunal psykolog og RASK

Astafjordlegen drifter i dag legekantorene i Salangen, Lavangen og lbestad kommune. Kommunene i Astafjordlegen samarbeider også med Bardu kommune om interkommunal psykolog og RASK. Dette er tjenester som vil være tilgjengelig for innbyggerne i kommunene Lavangen, Salangen og lbestad.

Kommunepsykolog

Kommunepsykologen gir gratis lavterskeltilbud for barn, unge og deres familier, arbeidsplasser og ulike organisasjoner.

Rekruttering av flere psykologer i de kommunale helse- og omsorgstjenestene er en av regjeringas satsninger for   styrke kvalitet og kompetanse i det tverrfaglige arbeidet innen psykisk helse og rus, vold- og traumefeltet.

Det viktigste er tillit. Psykologen er ute etter   hjelpe, men dersom psykologen ikke kan hjelpe deg, kan du bli henvist videre.

Målgruppe

Barn, unge, voksne og deres familier som bor i, eller har tilknytning til Salangen, Lavangen og lbestad kommune.

Samtaler, veiledning og tverrfaglig arbeid

Psykologen tilbyr utredning/vurdering, samtaler og veiledning for både lette, moderate og alvorlige psykiske plager og vansker. Symptomer på angst, stress, depresjon, atferdsvansker, læringsvansker, oppdragelsesvansker, livskriser, sorg, traumer, kan være eksempler.

Psykologen samarbeider også med andre når det er aktuelt. Det kan være Rask, Rus, fastlege, helsesykepleier, BUP, PPT, barnehage, skole eller andre.

Det planlegges også kurs som tar for seg ulike problemstillinger i det psykiske helsefeltet.

Kontakt informasjon

Kommunepsykolog: Borb la Johansen

Telefon: 915 66 871

E-post: kommunepsykolog@bardu.kommune.no

Telefontid: torsdager 10:00- 12:00

Kontorsted: Setermoen (Kontoret ligger ved siden av Rema 1000 i tidligere oransje NAV bygget) og Salangen

Hjemmeside: <https://www.bardu.kommune.no/kommunepsykolog.520655.no.html>

Ingen trenger henvisning for å ta kontakt.

RASK

RASK står for “rask psykisk helsehjelp” og er et lavterskel tilbud til voksne og unge over 16 år.

Sliter du med vonde og triste tanker, er trøtt og sliten og har mistet livsgnisten?

Opplever du angst og indre uro som fører til begrenset livsutfoldelse?

Fungerer du dårlig i dagliglivet på grunn av vanskelige livssituasjoner?

Da kan Rask psykisk helsehjelp være et tilbud til deg!

Hva tilbyr Rask?

Rask psykisk helsehjelp tilbyr behandling til voksne og unge over 16 år med symptomer på angst, depresjon, søvnvansker, og/eller begynnende rusproblematikk. Rask har som mål og gi deg et tilbud så snart som mulig slik at du unngår lang ventetid. **Du trenger ingen henvisning fra lege og tilbudet er gratis.** Tilbudet omfatter ikke akutte eller alvorlige psykiske lidelser. Dersom du har behov for øyeblikkelig hjelp, ber vi deg ta kontakt med legevakt eller fastlege.

Hvordan?

Rask tilbyr kognitiv terapi som er en veldokumentert metode i behandlingen av psykiske lidelser. Tilnærmingen brukes også som et supplement innen somatikk, stressmestring på arbeidsplassen, og innenfor idrettspsykologi for å fremme idrettsprestasjoner. Dersom du ønsker å lese mer om kognitiv terapi se kognitiv.no. Når du tar kontakt med oss vil vi sammen med deg finne ut om du tilhører målgruppen for tilbudet i form av en kartleggingssamtale. I Rask psykisk helsehjelp deltar du aktivt i behandlingsprosessen. Dersom du er i målgruppen vil du få tilbud om assistert selvhjelp, kurs eller samtale.

Rask har som mål og hjelpe flest mulig, så tidlig som mulig. Angst og depresjon er en av de vanligste lidelsene i befolkningen og en vesentlig årsak til sykefravær og redusert livskvalitet. Det vil være lurt å oppsøke hjelp tidlig slik at utfordringen ikke får sette seg.

Assistert selvhjelp

Vi tilbyr assistert selvhjelp. Dette er et internettbasert program som du får gratis av oss. Du vil få utlevert en kode slik at du kan jobbe med program i forhold til angst, depresjon og søvnvansker hjemmefra. Vi vil være i kontakt med deg mens du gjennomfører programmet.

Kurs

Vi holder jevnlig kurs i Tankens kraft. Kurset er gratis og har som mål å gi innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser. Kurset er ment å gi deg verktøy til håndtering av angst, depresjon og søvnvansker, og til å forebygge tilbakefall.

Individuell terapi.

Samtaleterapi ansikt til ansikt med behandler, anslagsvis to til 15 timer.

Hvem møter du hos oss?

Teamet i Rask består av sykepleiere, vernepleier og sosionom med videreutdanning i kognitiv terapi.

Vi er: Tone Løkstad, Linn Furuly, Mona Wærum og Linda Bjørnsund

Kontakt informasjon

Telefon: 90074696

E-post: rask@bardu.kommune.no

Telefontid: torsdager 10:00- 12:00

Kontorsted: Setermoen og Salangen

Facebook: www.facebook.com/raskpsykiskhelsehjelpbardu

Hjemmeside: <https://www.bardu.kommune.no/rask-psykisk-helsehjelp.511301.no.html>