

Velkommen!

Introduksjonskurset til Rask psykisk helsehjelp er en sentral del av oppfølgingen du mottar hos oss. her får du informasjon om ulike psykiske plager og lidelser (angst, depresjon, søvnvansker), i tillegg til en gjennomgang av ulike måter du kan jobbe for å oppnå endring. Kurset er også en gylden mulighet for å finne ut om metoden vi bruker er passende for deg. Dette er en digital versjon av vårt fysiske kurs og et tilbud til de som av en eller annen grunn ikke får deltatt.

Anbefalinger:

Det anbefales å se en video i uka sånn at du legger til rette for god læring og forståelse. Vi vil introdusere ulike verktøy og hjemmeoppgaver som er nyttig å prøve mellom de ulike videoene. Ta gode pauser og husk penn og papir!

UKE 1: [Introduksjonskurs i Kognitiv terapi for angst og depresjon](#)

UKE 2: [Introduksjonskurs: Angst og bekymring](#)

UKE 3: [Introduksjonskurs: Depresjon og nedstemthet](#)

UKE 4: [Introduksjonskurs: Søvn, utbrenthet og arbeidsliv](#)

Det vil forekomme noen forskjeller mellom fysisk og digitalt kursrekke

Det fysiske kurset er også utbedret og revidert

Etter 4 uker vil du ha sett alle 4 kursdagene. Dette er for mange nok til å håndtere egne utfordringer og plager. For andre er det kun et start og det er behov for videre oppfølging. Som alle kognitive verktøy trenger de tid og terping, vi sier derfor at de som ønsker videre oppfølging i Rask psykisk helsehjelp er velkommen til å ta kontakt etter ca. 3 uker etter kurset sånn at vi gir verktøyene en real sjanse. Metoden og verktøyene benyttet på kurset er også en måte terapeutene vil jobbe på ved individuell oppfølging. Hvis du underveis i kursrekken vurderer at dette ikke er rett metode for deg, vil heller ikke individuell oppfølging være passende. Hvis/når du tar kontakt med oss vil tilbud om en kartleggingssamtale være første steg.

Lykketil!