



Om Oss

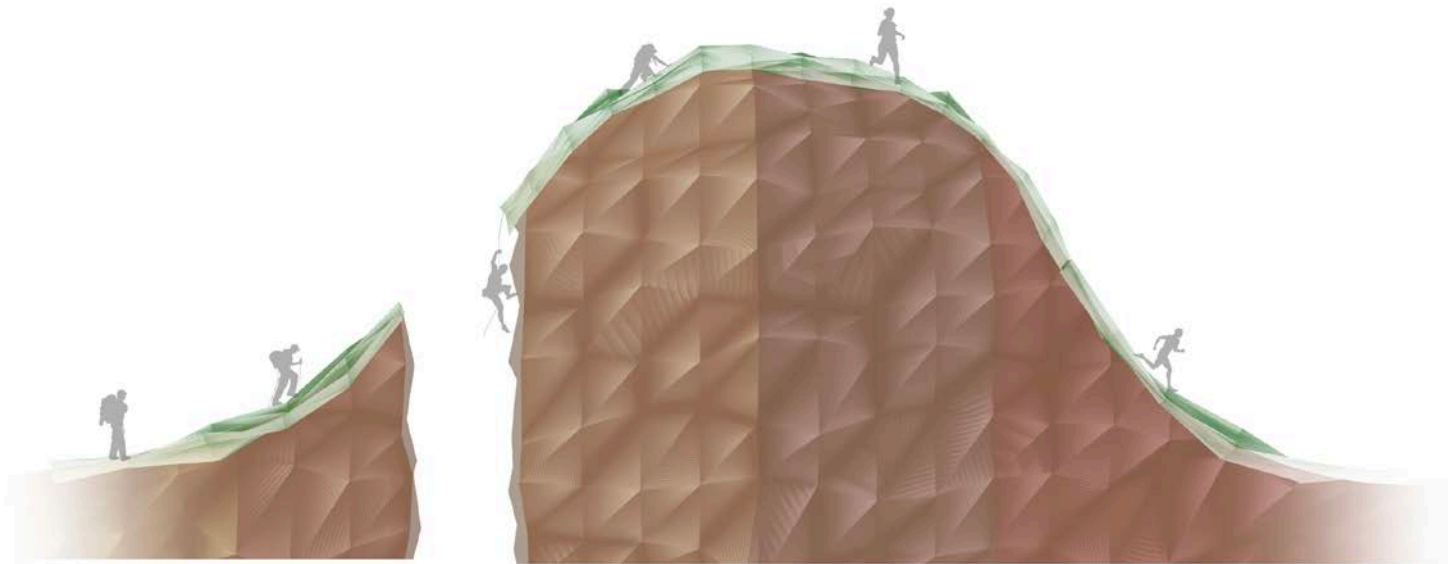
Terje Thesen

- **Psykiater** | DPS Solvang
- **Brystsmerter** | PhD
- **Mind The Gap** | Prosjektleder

Oskar Blakstad

- **Psykolog** | DPS Solvang
- **Explorable.com** | Forskning for studenter
- **Assistert Selvhjelp** | Internett Behandling

Hvorfor gjør vi dette?



Utgangspunkt i 2016

- Kristiansand Kommune brukte allerede Assistert Selvhjelp (Explorable AS) ved Rask Psykisk Helsehjelp
- Assistert Selvhjelp var i bruk i flere andre kommuner og virket lovende
- Allerede eksisterende samarbeid mellom Brystsmerteprojektet/SSHF og Explorable

Om Mind The Gap

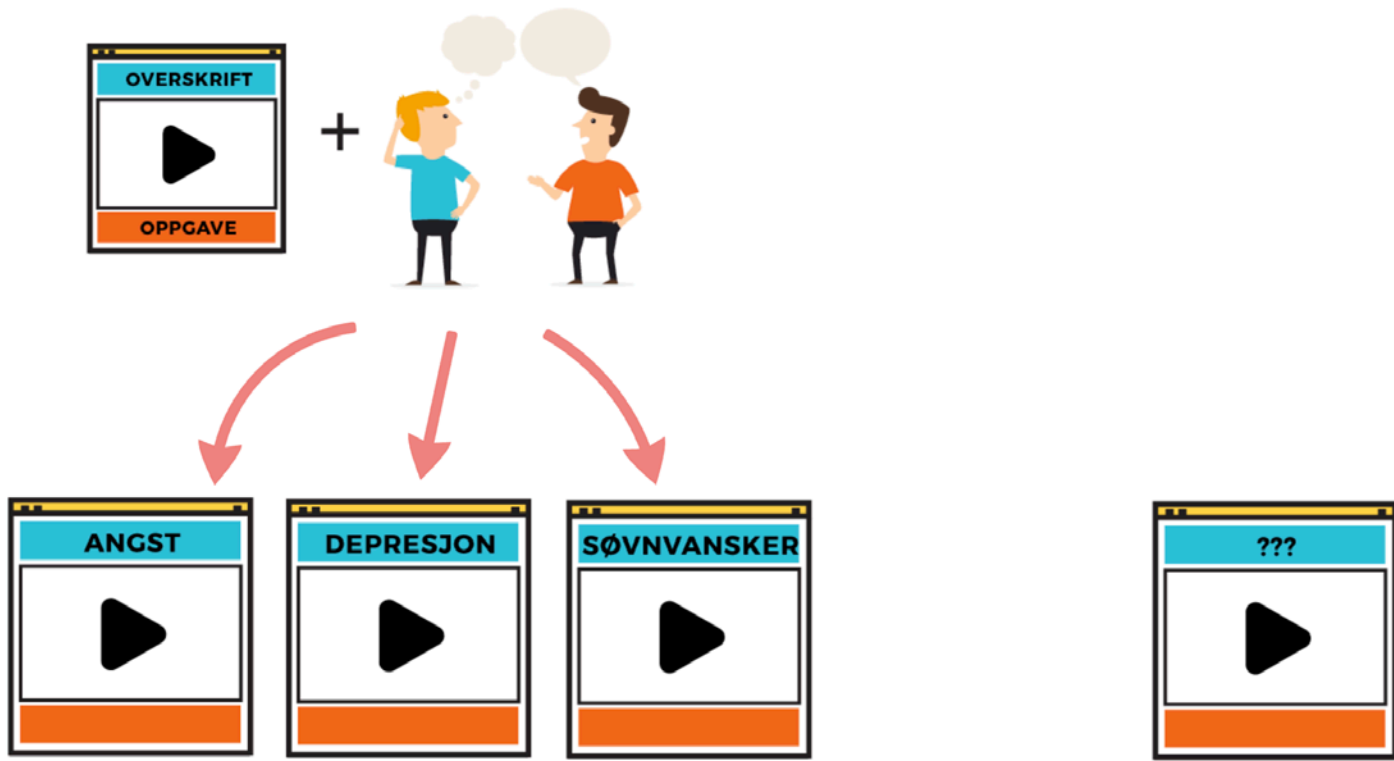
- Samarbeid med Kristiansand Kommune
- Ble forankret i klinikkledelsen for KPH
- Koordineres fra DPS Solvang
- Finansieres av Helse Sør-Øst og KPH/SSHF
- Varighet: 01.01.17 – 31.12.18

Implementeringsstudie

- Studier viser at internettassistert behandling har effekt
- Implementering er en utfordring
- Målet med Mind The Gap er å identifisere barrierer for implementering

Mind The Gap

INTERNETTASSISTERT BEHANDLING



Beskyttet: Koder – Sørlandsparken Legesenter

Her kan du få koden du trenger for å starte et program for en ny bruker. Brukeren vil være helt anonym og legger ikke igjen noen personopplysninger i systemet. Vi kan derfor heller ikke finne tilbake til koden dersom den mistes. Koden varer i ett år.

[ANGST](#)[DEPRESJON](#)[SØVNVANSKER](#)[STRESS, UTBRENTHET OG BELASTNINGER](#)

Nyhet: Brukere kan nå gi seg selv tilgang på alle programmene på koden de allerede har fått. Brukeren trykker på «Mitt bibliotek» øverst i høyre hjørne etter innlogging med sin kode for å bruke det.



Det vil ikke påvirke tellingen for antall koder man gir ut.

Gjelder kun for tilganger som er gitt ut etter 20. februar.

[Tilbakemeldinger – Forslag – Meld fra om feil](#)

Beskyttet: Koder – Sørlandsparken Legesenter

Her kan du få koden du trenger for å starte et program for en ny bruker. Brukeren vil være helt anonym og legger ikke igjen noen personopplysninger i systemet. Vi kan derfor heller ikke finne tilbake til koden dersom den mistes. Koden varer i ett år.

[ANGST](#)[RX55UY4](#)[SØVNVANSKER](#)[STRESS, UTBRENTET OG BELASTNINGER](#)

Nyhet: Brukere kan nå gi seg selv tilgang på alle programmene på koden de allerede har fått. Brukeren trykker på «Mitt bibliotek» øverst i høyre hjørne etter innlogging med sin kode for å bruke det.



Det vil ikke påvirke tellingen for antall koder man gir ut.
Gjelder kun for tilganger som er gitt ut etter 20. februar.

[Tilbakemeldinger – Forslag – Meld fra om feil](#)

Din kode

RXSSUY4

- 1. Gå til assistert.no**
- 2. Legg inn din kode og trykk OK**
- 3. Lykke til!**



Assistert Selvhjelp 

Assistent Selvhjelp

Få bedre psykisk helse via internett

[HJEM](#)

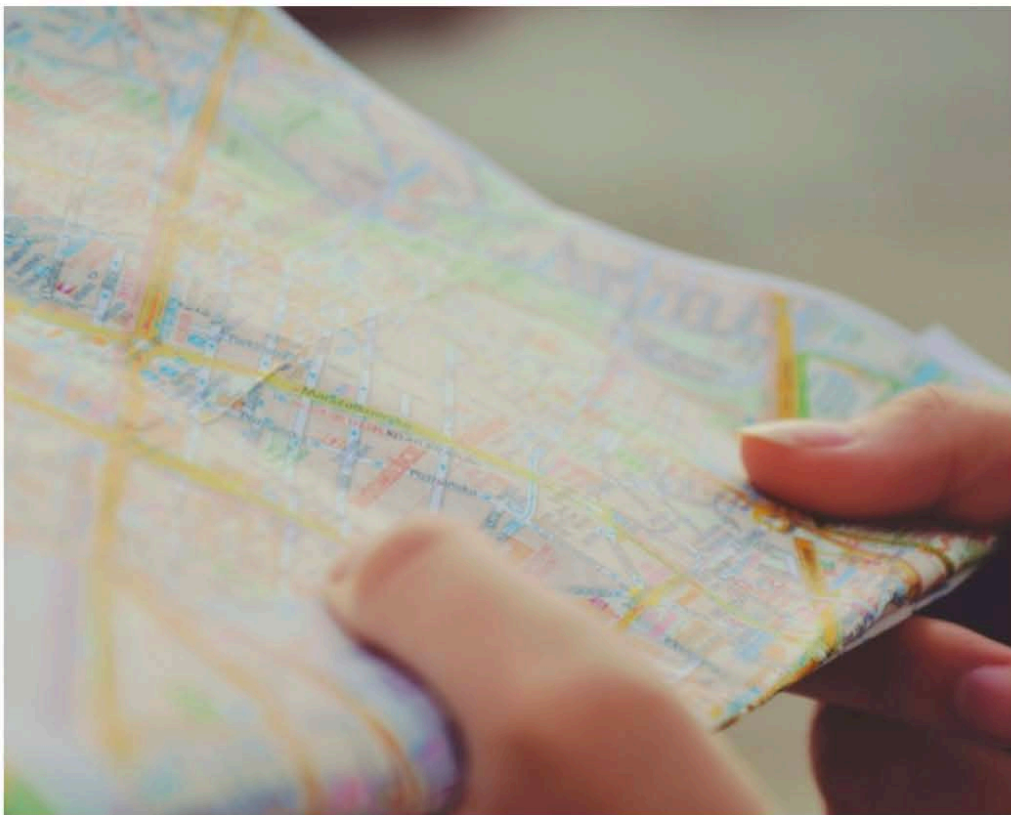
[TA ET NETTKURS](#)

[FOR HELSEPERSONELL](#)

[LOGG INN](#)

[KONTAKT](#)





Dine oppgaver

 Før du begynner: Måling

Før du begynner: Måling

Start med denne! Før du begynner er det viktig å måle hvor plaget du er, slik at vi kan hjelpe deg på best mulig måte og sånn at du kan se din egen fremgang. Mer innhold vil dukke opp når du er ferdig med denne delen.

Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig (siste uken) *

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv (siste uken) *

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre? *

Ikke i det hele tatt

Litt vanskelig

Svært vanskelig

Ekstremt vanskelig

Forrige side

Neste side

Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig (siste uken) *

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv (siste uken) *

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

Hmmm... Skal vi se om vi kan hjelpe deg å få det bedre?

Du har svart at du i blant har tanker om å skade deg eller at det hadde vært bedre å være død. Det var leit å høre, og vi får se om vi kan gjøre noe med dette.

Det skal sies at selvmordstanker i seg selv faktisk er vanligere enn man skulle tro. Det er ganske normalt å få disse tankene når problemene hopper seg opp. De kan være skremmende og veldig ubehagelige. Man kan for eksempel bli redd for at dette betyr at man kan finne på å skade seg selv eller ta livet sitt. Som regel vil ikke selvmordstanker i seg selv føre til dette, men vil snarere motivere oss til å søke hjelp.

Vi foreslår følgende: Hvis du er veldig plaget av slike tanker nå, så ønsker vi at du tar det opp med din terapeut, din fastlege eller en nær venn du stoler på i løpet av de nærmeste dagene. Da kan den andre følge deg opp litt ekstra og hjelpe deg i denne perioden.

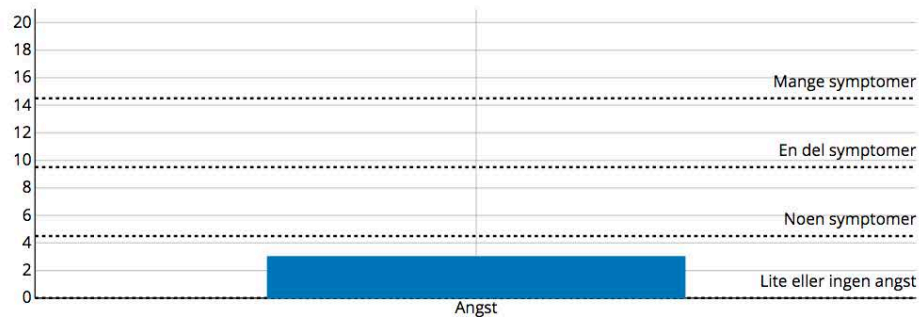
Det er mange som er redde for hva det vil medbringe å fortelle en annen om slike tanker. Vår erfaring er at det pleier å gjøre det lettere - både fordi du får mer hjelp og fordi du får snakket om det vanskelige og slipper å være alene om det. Behandlere er veldig vant med å spørre og høre om slike ting.

Takk for at du svarte! Her er tilbakemelding på skårene dine:

[foreslå endring ?](#)

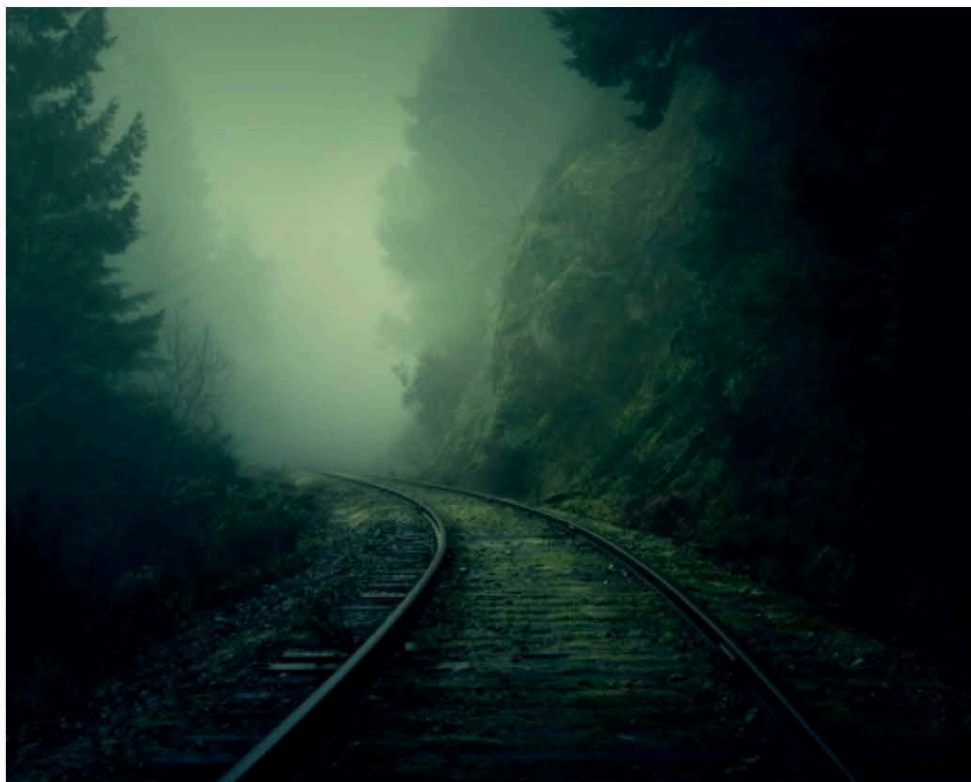
Angst

Svarene dine viser at du ikke har noen særlige angstsymptomer. Det er bra!

[foreslå endring ?](#)

Depresjon

Svarene dine viser at du har ingen eller lav grad av depressive symptomer. Så fint!



1.0 Hva er Angst

Angst er en følelse vi alle kjenner på i blant. Angstproblemer kan ramme oss alle. Her får du vite litt om hva angst fører til og hvordan det kjennes ut.

Dine oppgaver

-  [Sjekk inn](#)
-  [1.0 Hva er angst?](#)
-  [1.1 Hva er kognitiv terapi?](#)
-  [1.2 Veiledet selvhjelp](#)

Visste du at...?

...det er ganske solid forskning som tyder på at de som gjør flere aktiviteter de liker opplever å være mer glad og ha mindre angst enn de som ikke gjør dette. Vi vet - angst og depresjon kan føre til at man unngår ting man gjorde før. Vi vet imidlertid også at det å planlegge hyggelige aktiviteter med andre og gjennomføre dem også reduserer angst og depresjon, selv om man er sliten.

Hva er angst?



Hvorfor angst?

Angst er en følelse vi alle kjenner på i blant. Den forteller oss at det er noe fare på ferde og motiverer oss til å gjøre noe med det.

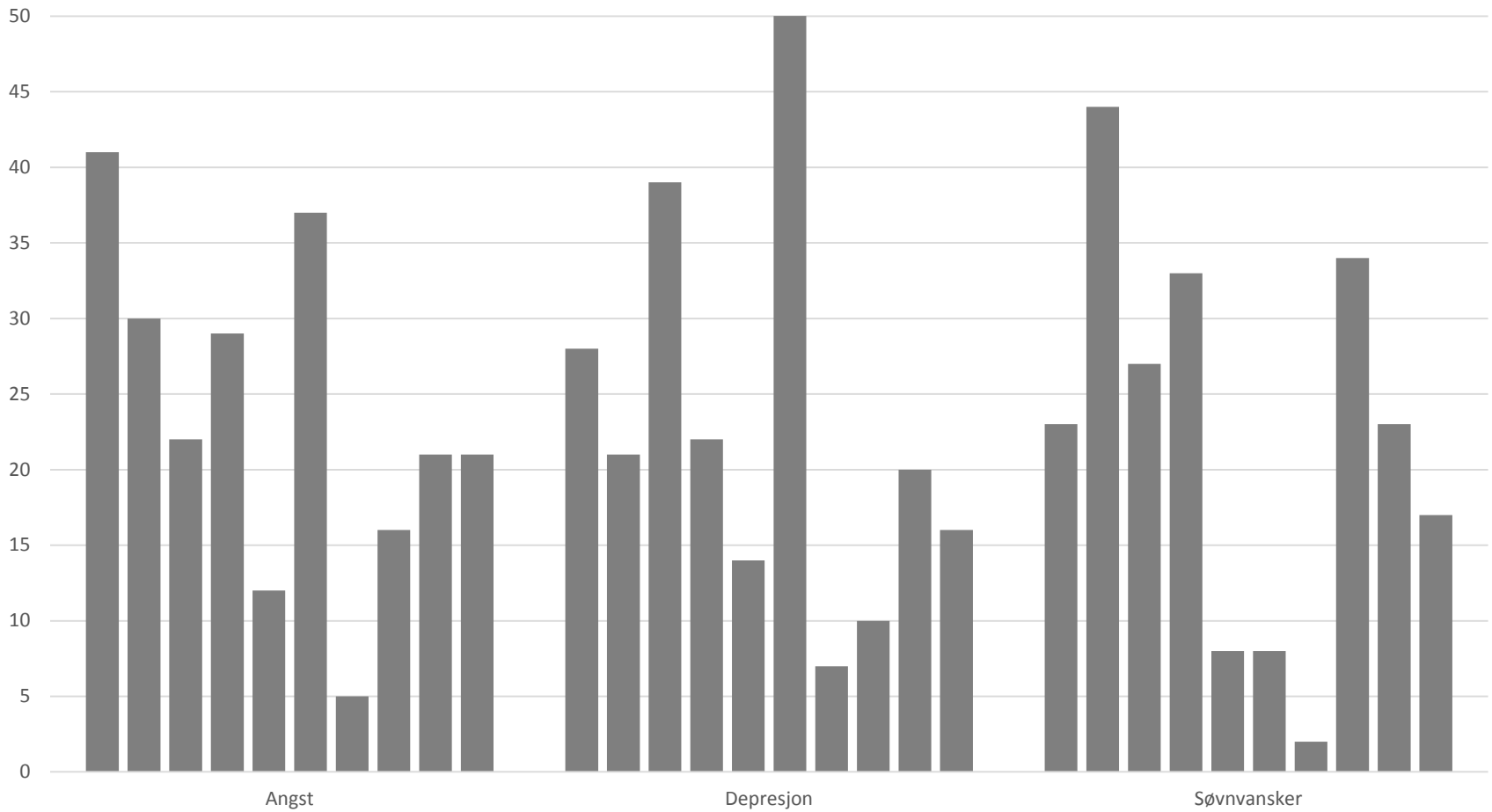
foreslå endring ?



Fakta om bruk

- 10 fastlegesentre er med
- Typisk 1-2 leger pr senter
- 695 tilganger generert pr 29/8-18
- 49,9% har brukt internettløsningen

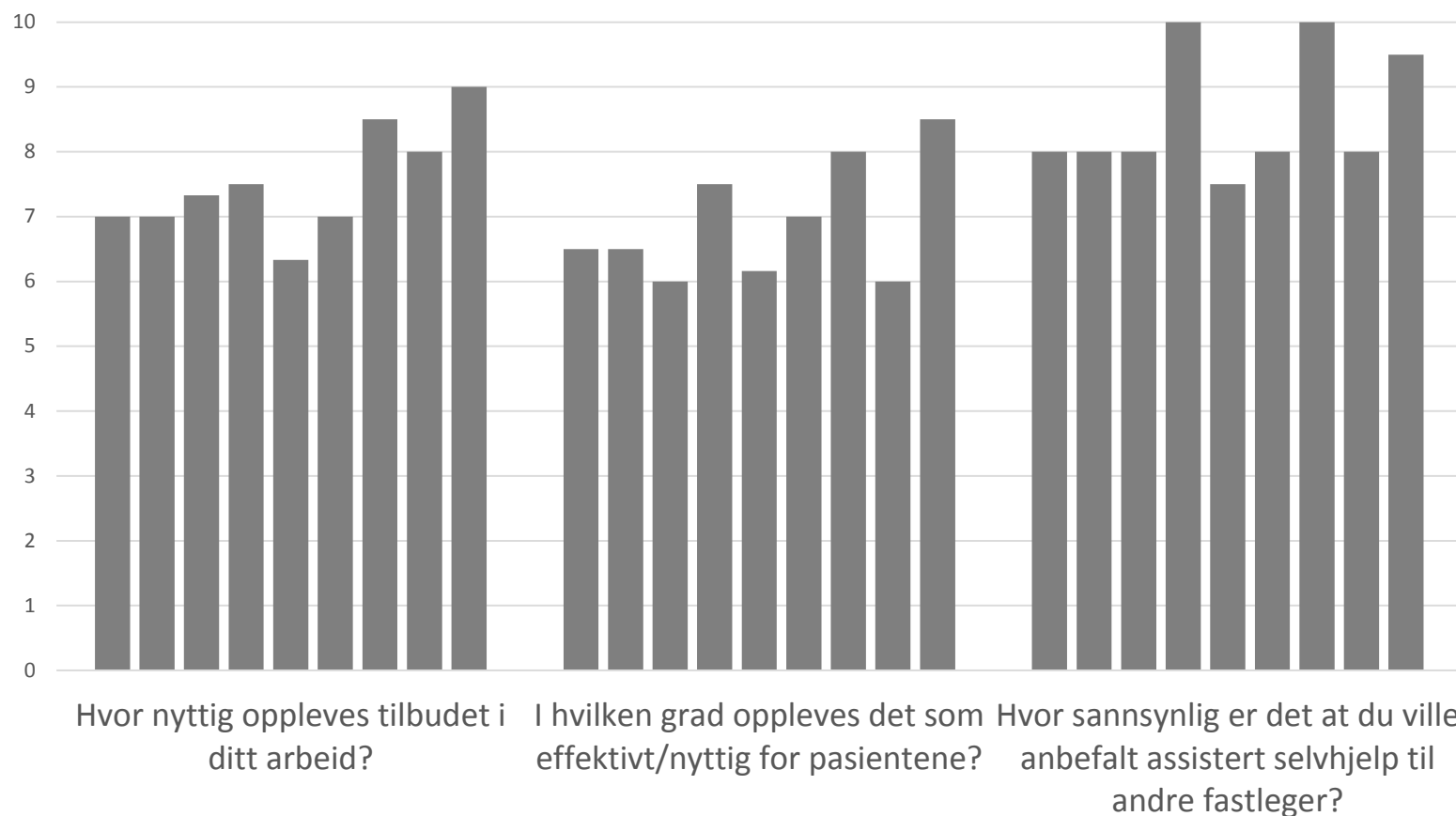
Bruk hos fastleger



Tilbakemeldinger

- Fastleger er stort sett fornøyde med løsningen
- Varierende oppfølging av brukere
- Takst og tid er en utfordring for fastleger
- Fastleger ønsker mer informasjon for å kunne utøve tjenesten
- Ønsker flere temaer

Tilfredshet – Pr legesenter



Konklusjon Mind The Gap

- Stort behov for slike tilbud
- For en del pasienter kan Mind The Gap være tilstrekkelig behandling
- Mye brukt hos fastleger som bruker det som anbefalt
- Behov for mer systematisk oppfølging av brukere

Forslag Tiltak Videreføring

- Mind The Gap anbefales å videreføres som en del av helsetilbudet
- Tilbud for flere lidelser
- Se nærmere på oppfølging av brukere og fastleger
- Online kartleggingsskjema



Takk for oppmerksomheten!