

# Psykisk helsetjeneste voksne i Tolga Kommune



*Veien vi går*

## Vårt tilbud

- Psykisk helsetjeneste voksne gir individuell hjelp og oppfølging til mennesker med ulike utfordringer knyttet til psykisk helse og/eller rusproblemer. Tilbudet tilpasses dine behov for å fremme selvstendighet og evne til å mestre eget liv med utgangspunkt i dine ressurser, ønsker og mål.
- Samtaler (tilpasset hva som er viktig for deg vil være førende for oppfølging), som for eksempel sorg/tap, psykisk lidelse ut ifra kartlegginger.
- Behandlingsformer vi benytter i tjenesten: Kognitiv terapi, kognitiv adferdsterapi, psykoedukasjon, motiverende intervju, 12 trinnarbeid, psykologiskførstehjelp ved traumer og kriser.
- Motivere for økt livskvalitet ved hjelp av samtaler og støttetiltak.
- Gi støtte, råd og veiledning også til pårørende.

*Vi er her om du trenger oss!*



- Samordne tjenester gjennom samarbeid med andre etater og ta initiativ til individuell plan (IP).
- I samarbeid med fastlege henviser til videre behandling/innleggelse i spesialhelsetjenesten ved behov.
- Tilby interkommunalt selvhjelpskurs i belastninger (KIB) og depresjon (KID), samt samtalegruppe.
- Vi tilbyr hjemmebesøk eller samtaler ved våre kontorer i helsehuset. 2. etg.
- Drop-in tilbud mandager og torsdager kl: 13-14.30, inntil 3 samtaler før det eventuelt gjøres en mer omfattende vurdering.
- Det er ekstra oppfølging av de flykningene som kommer til kommunen. Kommunen har en egen kontaktperson for dette.
- Familieveiledning er en ting som tjenesten kan bistå med i påvente av familiekontor, barnevern osv.

## Samarbeid

Vi samarbeider med flere instanser for å gi helhetlig og god oppfølging:

- Fastleger
- NAV
- Skole og barnehage
- DPS Tynset
- Barnevern
- Fysioterapi/ergoterapi
- Bondens nettverk
- Hjemmebaserte tjenester
- Andre aktuelle instanser

*Vi er her om du trenger oss!*



## Hvem kan ta kontakt?

- Du selv
- Fastlege
- Familie, venner eller nettverk
- Andre tjenester

## Slik gir vi hjelp

- Innen to uker etter henvendelsen, skal det være gjort timeavtale enten for hjemmebesøk eller besøk på kontoret. Etter denne vurderingssamtalen fattes det enkeltvedtak der tilbudet spesifiseres i tid og innhold.
- Tjenesten tildeles etter helse- og omsorgstjenesteloven, og den er gratis.
- Tjenesten har både drop-in tilbud, lavterskel tilbud og med vedtak.
- Vi holder til i 2. etasje i helsesenteret, i Tolga sentrum
- Kommunen plikter å ha et tilbud til KAD-seng psykiatri i kommunen, hos oss ligger dette rommet ved omsorgstunet. Tjenesten kan legge inn på dette rommet, med evt. dialog med legevakt/fastlege.
- Tjenesten drifter rommet på dagtid i ukedager, institusjon HBT gjør dette på kveld, natt, helg og høytid.

*Vi er her om du trenger oss!*



## **Ansatte**

### **Elin Eggen**

Telefon: 474 76 118

Enhetsleder helse

Sykepleier med videreutdanning i psykisk helse, avhengighet og rus.

Leder for psykososialt kriseteam i kommunen

Radikaliserings kontakt og SLT koordinator.

Sitter som fagstøtte i Tverrfaglig samhandlernes team (TST) ved barnehager og skolene.

Førstekontakt ved akutte kriser i landbruket, da dette er underlagt psykososialt kriseteam.

### **Heidi Øien**

Telefon: 488 60 157

Sykepleier med videreutdanning i psykisk helse, avhengighet, og rus. Kursinstruktør i KIB og KID.

12-trinns arbeid/minnesotamodellen.

Veterankontakt og Bondens nettverk.

### **Gerd Irene Lysgård**

Telefon: 476 98 483

Helsefagarbeider med videreutdanning i psykisk helse og rus, kontaktperson opp mot flyktninger

*Vi er her om du trenger oss!*

