



Oslo kommune
Bydel Stovner

Ta kontakt

- Ring vakttelefonen på **904 75 891** mellom kl. 12:00 og 13:00 på ukedagene.
- Send en sms til **904 75 891**.
- Send epost til **raskpsykisk@bsr.oslo.kommune.no**.
- Eller snakk med fastlegen din og be han/hun henvise.

**To av oss føler oss stressa,
utslitt eller deppa.**

Kan du gjette hvem vi er?

La oss snakke om det..



Bydel
Stovner

Besøksadresse

Rask Psykisk Helsehjelp Stovner, 2 etasje,
Fossumberget 58 (et rødt trehus), 0983 Oslo.

Rask Psykisk Helsehjelp
Stovner

Velkommen til Rask Psykisk Helsehjelp Stovner

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

Fungerer du ikke i dagliglivet på grunn av samlivsbrudd, sykdom eller andre vanskelige livssituasjoner?

Her kan du få gratis terapi uten henvisning fra fastlegen.

Rask Psykisk Helsehjelp er et tilbud til voksne over 16 år. Vi gir terapi til deg som bor i Stovner med lette til moderate angst og depresjonsplager, samt søvnvansker.

Tilbudet omfatter ikke akutte eller tunge psykiske lidelser.

Hva slags behandling kan du få?

Behandlingen er forankret i Kognitiv Terapi.

Korttidsterapi.

Du lærer verktøy til å mestre og snu vanskelige tanker og handlingsmønstre.

Du deltar selv aktivt i behandlingen og får øvelser mellom timene for å bli bedre.

Vi kan tilby:

Veiledet selvhjelp.

Kurs i kognitiv terapi, mindfulness eller søvn.

Individuelle samtaler.

Hvem er vi?

Tverrfaglig team som alle har mange års jobberfaring innen psykiatri.

Vi er videreutdannet i Kognitiv terapi.

Vi har taushetsplikt slik som annet helsepersonell.

Kan vi være din livbøye?

