

Lavterskel-tilbud fungerer



Seks av ti personer med lett eller moderat angst eller depresjon ble friske gjennom det kommunale tilbudet «Rask psykisk helsehjelp».

Studien fulgte 678 klienter med klinisk signifikante symptomer på angst og/eller depresjon, som alle tok kontakt med lavterskeltilbudet Rask psykisk helsehjelp i Kristiansand og Sandnes. Av disse fikk 463 personer behandling gjennom Rask psykisk helsehjelp, mens 215 utgjorde kontrollgruppen som måtte velge andre løsninger, ifølge nettsidene til Folkehelseinstituttet.

– Til sammenligning ble 32 prosent av klientene i kontrollgruppen regnet som friske etter seks måneder, sier Robert Smith, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Kontrollgruppen fikk normal kommunal oppfølging, for eksempel fra fastlege eller psykolog, andre tilbud i kommunen eller ingen behandling.

Rask psykisk helsehjelp er et gratis lavterskeltilbud til personer over 16 år med lett eller moderat angst og/eller depresjon. Tilbudet finnes i 62 norske kommuner og bydeler.

For første gang er tilbudet blitt testet i en randomisert kontrollert studie. Behandlingen gjennom Rask psykisk helsehjelp førte også til forbedringer i den enkeltes generelle fungering og livskvalitet.

– Resultatene tyder på at behandlingen var effektiv med tanke på å behandle både angst og depresjon, fastslår Smith.

Behandlingen var basert på kognitiv atferdsterapi, med en varighet på mellom fire og ni sesjoner. I studien fikk en tredel i hovedsak gruppebasert psykoedukasjon, en tredel fikk individuell samtaleterapi, mens den siste tredelen fikk en kombinasjon av de to terapiformene.

Kilde: <https://www.fhi.no/nyheter/2020/6-av-10-friske-med-rask-psykisk-helsehjelp/>