

Oppfølgingsenheten Frisk er en organisasjon som jobber tverrfaglig innen arbeid og helse på individ-, gruppe- og systemnivå. Vi har et positivt menneskesyn og gir et helhetlig tilbud med fokus på kvalitet og samhandling.

Les mer på vår nettside  
[www.oppfrisk.no](http://www.oppfrisk.no)

**Tilbudet leveres på  
Gjøvik, Elverum og  
Kongsvinger**

**Postadresse for  
henvisninger:  
Oppfølgingsenheten  
Frisk,  
Postboks 14  
2391 MOELV  
Tlf 62330133**

## **Behandlingstilbud - Lettere psykiske lidelser**

Oppfølgingsenheten Frisk tilbyr behandling for arbeidstakere med lettere psykiske lidelser gjennom avtale med Helse Sør-Øst. Vi gir et tilbud med fokus på muligheter og ressurser.

### **Hvem kan henvises?**

Personer som er sykmeldt (mottar sykepenger) og som har et eksisterende arbeidsforhold. Både arbeidstakere og selvstendig næringsdrivende kan henvises.

### **Hvem kan henvises:**

Leger (primærleger og spesialister), manuell terapeuter, kiropraktorer, og psykologer i spesialisthelsetjenesten.

### **Hvem kan henvises:**

Personer som står i fare for å bli sykemeldt eller som er sykemeldt inntil et år,

### **Utredning:**

Ved oppstart utredes den henviste av psykolog. Om prognosen for full friskmelding innen 18 uker vurderes å være god, iverksettes behandlingen.

### **Behandling:**

Individuell samtaleterapi og gruppeterapi

I behandlingen vektlegges terapeutiske metoder med god dokumentert effekt. Gjennom strukturert målarbeid og fokus på yrkesdeltakelse, jobbes det mot full friskmelding. Kontakt opprettes med fastlege, og med arbeidsgiver ved behov.

### **Varighet:**

Inntil 18 uker.

**Vi har kort ventetid og ser fram til et positivt samarbeid!**

**Ta gjerne kontakt hvis det er spørsmål.**

