



Info om Moment

For hvem

Unge voksne (18 – 35 år) med depresjon og helt eller delvis utenfor jobb/skole.

Henviser

Fastlege/behandler. Du finner info på www.modum-bad.no/innsoking/

Hvorfor

Fastlåste mønstre som trenger mer intensiv tverrfaglig tilnærming.

For de som har forsøkt behandling i spesialisthelsetjenesten uten ønsket effekt.

Sjekkliste for
hensivere



Kartleggingsopphold

Kartleggingsoppholdet varer i 10-12 dager. Her får man sett hvordan det er å bo på Modum Bad, og bli kjent behandlingen. Vi gjennomfører også ulike kartlegginger. I dette oppholdet vil det vurderes om det gis tilbud om å bli med videre i prosjektet eller ikke.

Ikke lenge etter kartleggingsoppholdet, opprettes det kontakt med jobbspesialist (eller NAV-veileder eller andre som spiller en rolle i kandidatens prosess mot jobb hos NAV) på kandidatens lokale NAV kontor. Det blir et digitalt 'bli kjent' møte med prosjektleder Ingunn B. Solberg, jobbspesialist (eller annen ansvarlig hos NAV) og kandidat. Noen har allerede kontakt med jobbspesialist.

Behandlingsopphold

Behandlingsoppholdet starter noen uker til måneder etter kartleggingsoppholdet. Det varer i ca 10 uker. Mot slutten av oppholdet er det et tverrfaglig møte med kandidaten, jobbspesialist, NAV-veileder, fastlege, eventuell behandler hjemme og behandlingsteamet på Modum Bad. Etter utskrivelse er det tverrfaglige møter hver 3. måned for en innsjekk ang. hvor kandidaten er i prosessen, her deltar prosjektleder Ingunn fra Modum Bad. Etter ca ett år avsluttes Moment med at man kommer en uke tilbake til på Modum Bad, hvor prosjektleder Ingunn gjennomfører fokusgruppeintervju for å høre kandidatenes meninger om hva som fungerte og ikke fungerte i prosjektet. Vi bruker disse vurderingene til å kontinuerlig forbedre og spisse prosjektet vårt.

På både kartleggingsoppholdet og behandlingsoppholdet er man i gruppe på 8-9 personer.

Modum Bad tar imot pasienter etter henvisning og faglig vurdering i tråd med gjeldende prioriteringer og tilgjengelig kapasitet, dette gjelder også for deltakelse i prosjektet. Dette innebærer at andre tilbud skal være prøvd, før man henviser til oss. Spesialister er involvert i vurderinger fra mottatt henvisning til gjennomføringen av behandlingsoppholdet.

Elementer i behandlingen

Individuelle samtaler: Terapisamtaler med psykolog/lege, sykepleiersamtaler, samtale med helsesportpedagog, hvis ønskelig samtale med prest.

Gruppetime på starten av uken hvor kandidatene setter seg delmål for uken, hva de ønsker å fokusere på. Vi ser ofte at indre mønstre og hindringer skrur på allerede ved tanken av å skulle formulere et mål. Gruppetime mot slutten av uken hvor det legges opp til refleksjon om man har observert noe av egne mønstre denne uken.

Andre elementer gjennom uken vil være fysisk aktivitet med helsesportpedagoger og temagrupper med ulike temaer uke for uke.

I gruppetimene jobber man individuelt og snakker sammen to og to. Det åpnes opp for å dele med hele gruppen for de som ønsker det.

Onsdager: Samtaler med jobbspesialist, evt jobbutprøving eller lignende. Tverrfaglige møter med behandler og jobbspesialist. Det er mulig å reise hjem på tirsdag ettermiddag etter programmet er ferdig og komme tilbake på onsdag ettermiddag/kveld. Vi legger til rette for digitale møter også.

Å bo på Modum Bad

Alle tildeles eget rom med eget bad. Felles stue med kjøkken for gruppen. Felles pasientkantine for pasienter fra de ulike avdelingene ved Modum Bad, her inntas alle måltider gjennom dagen; Frokost, lunch, middag og kveldsmat. Du sitter ved et fast bord sammen med de 8-9 du er i gruppe med.

På ettermiddager og kvelder er det ulike aktiviteter man kan delta på hvis man ønsker. Dette innebærer ulike kulturtilbud, volleyball mm. Det er også treningsrom, aktivitetsrom, håndarbeidsrom og musikkrom tilgjengelig dersom man ønsker å benytte dette. Det er fine naturomgivelser rundt Modum Bad, som mange har glede av å gå turer i. Les mer på nettsidene våre (du kan skanne koden nederst her).

På ettermiddager, kvelder, netter og i helger er det sykepleiere tilgjengelige ved behov. I helgene kan man reise hjem på permisjon hvis man ønsker det.

Her er litt mer info om prosjektet finner du ved å scanne disse QR-kodene.

Pasientinfo på
modum-bad.no



Video med Ingunn
om Moment



Les artikkelen
om Moment



Ta gjerne kontakt med prosjektleder Ingunn på ingunnbsolberg@modum-bad.no ved spørsmål.

Litt bilder fra Modum Bad



Soverommene på Kildehuset



Kjøkkenet og stuen i Kildehuset

(Det er satt inn en TV etter at dette bildet ble tatt)



Spisesalen



Villa Utsikten, hvor gruppetimene foregår