



VELKOMMEN TIL REACT

- Et nettbasert mestringsverktøy for veiledning
av familiemedlemmer og venner til personer
med psykose, bipolar lidelse eller ROP-lidelse

TIPS SØR-ØST

REGIONAL KOMPETANSETJENESTE FOR
TIDLIG INTERVENSJON VED PSYKOSE



Illustrasjon: TIPS Sør-Øst

Hva er REACT?

REACT er et nettbasert mestringsverktøy for familiemedlemmer og venner av personer som har en av disse lidelsene. I REACT får man veiledning underveis av en REACT-veileder via video eller telefon. Det kan også gis ved fysisk oppmøte.

Du finner verktøyet på nettsiden **www.reacttoolkit.no**

Personer med en alvorlig psykisk lidelse kan i perioder oppleve store påkjenninger og utfordringer i forbindelse med symptomene de har. Familie og venner er ofte til stor hjelp og støtte i personens bedringsprosess. Samtidig kan det å stå nær noen som har en alvorlig psykisk lidelse være svært utfordrende.

Forskning har vist at god forståelse av symptomer og konkrete verktøy til bruk i hverdagen kan redusere stressnivået hos pårørende. REACT som verktøy har til hensikt å hjelpe pårørende til å forstå hva en psykose, bipolar- eller ROP-lidelse er. Det skal sette deg som pårørende i stand til å håndtere situasjoner og påkjenninger som måtte komme i kjølvannet av å leve nær en person med en alvorlig psykisk lidelse og har som mål å styrke samarbeidet mellom familien og helsetjenesten.



Illustrasjon: TIPS Sør-Øst

Hva går tilbudet ut på?

Tilbudet innebærer at du vil møte en ansatt i sykehuset, en REACT-veileder. Du trenger å ha tilgang til en PC, nettbrett eller smarttelefon for å kunne bruke REACT. REACT-veilederen vil være tilgjengelig for samtale på video eller telefon i opptil 1 time hver uke i 4-6 måneder. Hvor ofte dere treffes, avhenger av hva du ønsker og hva som er gjennomførbart for deg. Veilederen vil svare på spørsmål du måtte ha for å kunne nyttiggjøre deg verktøyet best mulig.

Er dette noe for deg?

Ønsker du å vite mer om REACT eller lurer på om REACT kan være noe for deg?

Ta kontakt med:

ENHETSNAVN/AVDELING

Klinikk



OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS



91 50 27 70

www.oslo-universitetssykehus.no

E-post: post@oslo-universitetssykehus.no

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,
Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo