

# Veiviser om depresjon til brukere og pårørende

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Helsedirektoratet har utgitt en veiviser som skal støtte kommunikasjonen mellom helsepersonell og mennesker med depresjon.

God kommunikasjon mellom brukere og helsepersonell styrker mulighetene for vellykket behandling. I veiviseren som kan lastes ned fra [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no), kan brukere og pårørende finne informasjon om hva depresjon er og hvordan den kan behandles. De får også råd om hva de selv kan gjøre dersom de får en depresjon, og forslag til spørsmål en kan stille til helsepersonell. Veiviseren kan være utgangspunkt for veiledet selvhjelp, der pasienten prøver ut forslag til tiltak nevnt i veiviseren, og så diskuterer hvilken hjelp de fikk av dette med behandleren sin.

Tidsskriftet