

One-at-a-Time Therapy

OPEN ACCESS SERVICES



Early Intervention

No intake – rapid access to care in time of need



Part of Stepped Care

Key point of access to services



Client-led

Focus on the issue person wants help with



Recovery Oriented

Strength-based approach

As Addiction and Mental Health Services begins to implement a Stepped Care model that works for all New Brunswickers, a broad continuum of resources, supports and services are needed to make the appropriate level of care available to all – not just those in crisis or with severe symptoms.

Early intervention and rapid access are a critical part of risk reduction and suicide prevention. “One-at-a-Time” open access therapy will play a vital role in making addiction and mental health support easily accessible to New Brunswickers when they need it.

One-at-a-Time, open access therapy is an evidence-based approach to addiction and mental health care that prioritizes access and embraces the potential for meaningful change to take place “One-at-a-Time”. This model is now common in other Canadian jurisdictions and the evidence of its effectiveness continues to grow.

STEPPED CARE MODEL



“One-at-a-Time” Open Access Therapy Essentials:

- ✓ Client-focused, strength-based counselling when an individual is ready to get help with issues that are troubling to them. Seeing people in their moment of need, while desire for change is strongest, is most effective and helpful.
- ✓ Each one-hour appointment is treated as a single, self-contained session by the therapist and the client.
- ✓ Like health clinics, individuals can come back anytime but follow-up appointments are not booked. The individual returns when they feel they need more services. There are no waitlists for this service.
- ✓ Only information needed is collected at the appointment so the client can go straight to speaking with a trained counsellor about the issues they want help with. A detailed intake assessment is not needed or part of this service.
- ✓ One-at-a-Time Therapy sessions can act as a point of access or navigation towards other resources or more specialized or intensive services in the Stepped Care model when needed.
- ✓ May be offered as walk-in services as well as by appointment. Hours and structure will be determined by local services.
- ✓ Outcomes associated with One-at-a-Time Therapy include: High client satisfaction, reduced stress, and increased confidence. Reduced wait lists, decreased reliance on emergency and specialized services are also observed.
- ✓ Phased implementation of One-at-a-Time/Open Access Therapy will occur in all health zones throughout NB in the fall of 2021.



Thérapie à séance unique

SERVICES À ACCÈS LIBRE



Intervention précoce

Pas de prise en charge –
accès rapide aux soins en
cas de besoin



Intégration aux soins par paliers

Point d'accès clé aux services



Axé sur le client

Approche axée sur le
problème que la personne
veut régler



Accent mis sur le rétablissement

Approche axée sur les forces

Alors que les services de traitement des dépendances et de santé mentale poursuivent la mise en œuvre d'un modèle de soins par paliers qui convient à tous les Néo-Brunswickois, un vaste continuum de ressources, de mesures de soutien et de services est nécessaire pour que le niveau de soins approprié soit accessible à tous et pas seulement aux personnes en crise ou qui présentent des symptômes graves.

Une intervention précoce et un accès rapide sont des éléments essentiels à la réduction des risques et à la prévention du suicide. La thérapie « à séance unique » ou à accès libre jouera un rôle essentiel dans l'offre de mesures de soutien en matière de dépendances et de santé mentale qui sont facilement accessibles aux Néo-Brunswickois lorsqu'ils en ont besoin.

La thérapie à séance unique ou à accès libre est une façon d'aborder les soins en matière de dépendances et de santé mentale qui est fondée sur des données probantes. Elle permet de privilégier l'accès aux soins et de reconnaître que des changements importants peuvent avoir lieu durant une seule et unique séance. Ce modèle est maintenant courant dans d'autres régions du Canada et les preuves de son efficacité ne cessent de croître.

MODÈLE DE SOINS PAR PALIERS



L'essentiel de la thérapie à séance unique ou à accès libre

- ✓ Il s'agit d'une consultation axée sur le client et ses forces et a lieu lorsque le client est prêt à obtenir de l'aide pour résoudre ses problèmes. Le moyen le plus utile et le plus efficace est d'offrir une consultation aux personnes qui ont une volonté absolue de changement.
- ✓ Chaque rendez-vous d'une heure est considéré comme une séance distincte par le thérapeute et le client.
- ✓ Comme dans les cliniques de santé, les personnes peuvent revenir à tout moment, mais aucun rendez-vous de suivi n'est fixé. Les personnes retournent si elles estiment avoir besoin d'autres services. Il n'y a pas de liste d'attente.
- ✓ Seuls les renseignements nécessaires sont recueillis lors du rendez-vous, de sorte que le client puisse directement parler avec un thérapeute qualifié des problèmes pour lesquels il souhaite obtenir de l'aide. Une évaluation initiale détaillée n'est pas nécessaire et n'est pas incluse dans ce service.
- ✓ Une thérapie à séance unique peut servir de point d'accès ou d'orientation vers d'autres ressources ou des services plus spécialisés ou intensifs dans le cadre du modèle de soins par paliers, si nécessaire.
- ✓ Ce service peut être offert sans rendez-vous ou sur rendez-vous. Les heures et la structure du service seront déterminées par les services locaux.
- ✓ Les résultats d'une thérapie à séance unique sont les suivants : une grande satisfaction, une réduction du stress et une confiance accrue du client. On observe également une réduction des listes d'attente et une diminution du recours aux services d'urgence et aux services spécialisés.
- ✓ La mise en œuvre progressive de la thérapie à séance unique ou à accès libre aura lieu dans toutes les zones de la santé du Nouveau-Brunswick à l'automne 2021.