



Psykososiale tjenester, Helseetaten

**Oversikt over kunnskaps- og
selvhjelpssider**

**Anne Berit Lunde,
Fagleder**



AKTUELLE NETTSTEDER

- ▶ <https://dinutvei.no/>
- ▶ <https://www.vernforeldre.no/>
- ▶ www.krisepsyk.no
- ▶ www.kriser.no
- ▶ <https://www.cactusnettverk.no/>
- ▶ www.nkvts.no
- ▶ www.rvts.no
- ▶ Herunder SMART – et stressmestringsverktøyselvmestringsapp
- ▶ www.psykososialberedskap.no se militært innsatspersonell, mye om stressmestring!

AKTUELLE NETTSTEDER

- ▶ <https://www.hjelptilhjelp.no/Sorg-og-traumer/atte-selvhjelpsmetoder-for-deg-som-har-opplevd-traumer-2>
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=PNyG7_KulM0&list=PLctNtsshqLe995K8uila_UERbtgZpdl7l
- ▶ <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/>
- ▶ <https://www.kognitiv.no/tilbud-til-deg/selvhjelp/>
- ▶ <https://fmso.no/>
- ▶ www.krisesenter.com
- ▶ www.atv-stiftelsen.no

AKTUELLE NETTSTEDER

- ▶ www.ung.no
- ▶ www.leve.no
- ▶ <https://lykkepromille.no/>
- ▶ <https://www.sio.no/snarveier/om-sio/studentsamskipnadene-i-norge>
- ▶ https://kyber.blob.core.windows.net/krisepsykologi-umbraco/1192/voldtekt_reaksjoner_trykk.pdf
- ▶ https://kyber.blob.core.windows.net/krisepsykologi-umbraco/1191/voldtekt_hvordan-hjelpe_trykk.pdf
- ▶ <http://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/aktuelt/mindfulness-apper-pa-norsk>

AKTUELLE NETTSTEDER

- ▶ TryggEst.no
- ▶ Utsattmann.no
- ▶ Apper for søvn:
- ▶ Headspace
- ▶ Calm
- ▶ Insight timer
- ▶ Annet:
- ▶ Modum manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser



Oslo kommune

Gjør deg kjent med
nettsidene – del dem
med klientene