

Nyttige stader og nettsider om psykisk helse



Tips til innbyggjarar i alle aldrar frå
kommunepsykologen i Solund v/Ingrid
Grønnæss

Innhald

Tips til gode stader og nettsider om psykisk helse for barn i barneskulealder	3
Generelt	3
Om kjensler	3
Om tankar og kjensler	3
Sjølvkritikk	3
Vald / overgrep / vanskeleg heime	4
Kropp, seksualitet og identitet	4
Rus	4
Tips til gode stader og nettsider om psykisk helse for ungdom (12-20 år)	5
Generelt	5
Om kjensler	5
Om tankar	5
Sjølvkritikk	5
Stressmeistring	6
Vald / overgrep / vanskeleg heime	6
Rus	6
Kropp, seksualitet og identitet	6
Tips til gode stader og nettsider om psykisk helse for føresette	7
Generelt	7
Sinnemeistring	7
Snakke med skulebarn om tankar og kjensler (nyttig for vaksne også)	7
For småbarn om redsel	7
Tips til sjølvhjelp og gode nettsider om psykisk helse for personar over 16 år	8
Generelt	8
Korona	8
Depressive plagar	8
Søvnvanskar	8
Bekymring	8
Sosial angst	8
Stressmeistring	8
Rus	9
Helseangst (tidlegare kalla hypokondri)	9
Sjølvkritikk	9
Fobiar	9

Sinnemeistring	9
Flyskrekk.....	9
Panikkangst.....	9
Raude.....	9
Presentasjonsangst	9
Seksuelle overgrep.....	10
Utfordringar i parforholdet.....	10
Pårørande.....	10
Kreft.....	10
Kropp, seksualitet og identitet	10

Tips til gode stader og nettsider om psykisk helse for barn i barneskulealder

Generelt

Skulehelsetenesta – når du vil snakke med helsesjukepleiar. Måndagar kl. 11.15 – 15.30 på skulen. Meir info: <https://www.solund.kommune.no/tenester/helse-og-omsorg/helsestasjon-skulehelsetenesta/skulehelsetenesta/>

Mental Helses hjelpetelefon - når du treng nokon å snakke med. Døgnoopen. Tlf.: 116 123. Chat og meir info: <https://mentalhelse.no/>

Kors på halsen – når du treng nokon å snakke med. Måndag - fredag kl. 14-22. Tlf: 800 33 321. Chat og meir info: <https://korspaahalsen.rodekors.no/>

SnakkOmPsyken - når du treng nokon å chatte med. Torsdag – søndag. kl. 15-21. Meir info: <http://snakkompsyken.no/>

Snakk litt – når du treng nokon å snakke med. Kvar dag kl. 15-23. Tlf.: 22 04 04 99. Chat og meir info: <https://snakklitt.no/>

Kirkens SOS – når du treng nokon å snakke med. Døgnoopen. 22 40 00 40. Chat og meir info: <https://www.kirkens-sos.no/krisetjenesten>

Unge Pårørande – når nokon som står deg nær strevar. Chat måndag og onsdag kl. 10-19. Tysdag, torsdag og fredag kl. 10-15. Telefon måndag kl. 12-19, tysdag, onsdag, fredag kl. 12-15 og torsdag kl. 9-15. Tlf.: 90 90 48 48. Meir info: <https://ungeparorende.no/kontakt#chat>

Snakkommobbing – når du treng nokon å chatte med, særlig om mobbing. Sundag – torsdag kl. 15-21. <https://www.snakkommobbing.no/>

Nettsida ung.no – informasjon frå det offentlege om det meste du treng å vite som ung. <https://www.ung.no/>

Filmar om korleis du kan auke glede i kvardagen – også førebyggjande. <https://psykiskhelse.no/hverdagsglede-filmer>

Om kjensler

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om følelser». <https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocIGep4>

Nettsida «Spinnville følelser». Filmar og spill om kjensler. <https://spinnvillefolelser.abup.no/>

Om tankar og kjensler

Kortfilmar frå NRK om livsmeistring. Ulike tema knytt til psykisk helse. <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1>

Filmar frå psykologisk førstehjelp. Om å tenke annleis ved vanskelege tankar. <https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>, <https://www.youtube.com/watch?v=e3xfCgelYKE&t=2s> og <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8>.

Sjølvkritikk

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om selvkritikk». <https://www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34>

Vald / overgrep / vanskeleg heime

Alarmtelefon barn og unge (alltid open): 116 111. Også chat. <https://www.116111.no/>

Nok. Sogn og Fjordane. Du kan få prate med trygge vaksne om seksuelle overgrep. Tlf.: 57 72 10 70. <https://noksognogfjordane.no/>

DIXI Ressurscenter for valdtektsutsette. Måndag – fredag kl. 9 – 15. Tlf.: 22 44 40 50. Meir info: <https://www.dixi.no/>

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte. Døgnoopen telefon. 800 57 000. Meir info: <https://hfsm.no/>

Kropp, seksualitet og identitet

Sex og samfunn – informasjon om bl.a. sex, seksualitet og prevensjon. Chat måndag – torsdag kl. 10-18. Chat og meir info: <https://www.sexogsamfunn.no/>

Ungdomstelefonen – om seksualitet, kjønn og identitet. Tlf. tysdag – torsdag kl. 18-22. 400 00 777. Chat søndag – torsdag kl. 18-22. Meir info: <https://ungdomstelefonen.no/>

Youchat. Chat med ein vaksen som er skeiv, homofil, lesbisk eller bifil. Måndag og torsdag kl. 17.30-20.30. Meir info: <https://www.helseutvalget.no/youchat>

ROS (rådgjevnad om eteforstyrningar) – ein telefon- og chatteteneste for deg som strevar med kropp eller mat. Chat måndag - torsdag kl. 10-15 og 17-21, samt fredag kl. 10-15. Telefon måndag – torsdag kl. 17-21, samt kl. 10-15 på torsdagar. <https://nettros.no/>

iChatten. Spørsmål om kjønn og kjønnsidentitet. Måndag og torsdag kl. 17-20. Chat og meir info: <https://ichatten.no/>

Rus

BaRsnakk – chat for deg som har foreldre eller andre med rusutfordringar.

<https://www.barnavrus.no/tilbud/barsnakk/>

Tips til gode stader og nettsider om psykisk helse for ungdom (12-20 år)

Generelt

Skulehelsetenesta – når du vil snakke med helsesjukepleiar. måndagar kl. 11.15 – 15.30 på skulen.

Meir info: <https://www.solund.kommune.no/tenester/helse-og-omsorg/helsestasjon-skulehelsetenesta/skulehelsetenesta/>

Helsestasjon for ungdom for deg mellom 13 og 20 år – når du vil snakke med helsesjukepleiar. Lege er av og til også knytt til tenesta. Torsdagar kl. 14 – 15.30 i 2. etg på Solund Helsetun. Meir info:

<https://www.solund.kommune.no/tenester/helse-og-omsorg/helsestasjon-skulehelsetenesta/helsestasjon-for-ungdom/>

Mental Helses hjelpetelefon - når du treng nokon å snakke med. Døgnoopen. Tlf.: 116 123. Chat og meir info: <https://mentalhelse.no/>

Kors på halsen – når du treng nokon å snakke med. Måndag - fredag kl. 14-22. Tlf.: 800 33 321. Chat og meir info: <https://korspaahalsen.rodekors.no/>

SnakkOmPsyken - når du treng nokon å chatte med. Torsdag – søndag. kl. 15-21. Meir info: <http://snakkompsyken.no/>

Snakk litt – når du treng nokon å snakke med. Kvar dag kl. 15-23. Tlf.: 22 04 04 99. Chat og meir info: <https://snakklitt.no/>

Kirkens SOS – når du treng nokon å snakke med. Døgnoopen. 22 40 00 40. Chat og meir info: <https://www.kirkens-sos.no/krisetjenesten>

Unge Pårørande – når nokon som står deg nær strevar. Chat måndag og onsdag kl. 10-19. Tysdag, torsdag og fredag kl. 10-15. Telefon måndag 12-19, tysdag, onsdag, fredag 12-15, torsdag 9-15. Tlf.: 90 90 48 48. Meir info: <https://ungeparorende.no/kontakt#chat>

Snakkommobbing – når du treng nokon å chatte med, særlig om mobbing. Søndag – torsdag kl. 15-21. <https://www.snakkommobbing.no/>

Nettsida ung.no – informasjon frå det offentlege om det meste du treng å vite som ung. <https://www.ung.no/>

Filmar om korleis du kan auke glede i kvardagen – også førebyggjande. <https://psykiskhelse.no/hverdagsglede-filmer>

Om kjensler

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om følelser».

<https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocIGep4>

Nettsida «Spinnville følelser». Filmar og spill om kjensler. <https://spinnvillefolelser.abup.no/>

Om tankar

Filmar frå psykologisk førstehjelp. Om å tenke annleis ved vanskelege tankar.

<https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>,

<https://www.youtube.com/watch?v=e3xfCgelYKE&t=2s> og

<https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8>.

Sjølvkritikk

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om selvkritikk».

<https://www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34>

Sjølvhjelpsøving. <https://www.foleseskompasset.no/ovelsesbibliotek/indre-kritiker/>

Stressmeistring

Appen SMART – når du ynskjer å handtere stress. Søk «SMART RVTS» der du finn appar.

Appen Insight timer – når du ynskjer å roe heilt ned. Litt ned på sida ligg korte og effektive lydklipp. Er på engelsk. Søk «insight timer» der du finn appar.

Vald / overgrep / vanskeleg heime

Alarmtelefon barn og unge (alltid open): 116 111. Også chat. <https://www.116111.no/>

Nok. Sogn og Fjordane. Lågterskel tilbod om seksuelle overgrep for utsette og pårørende.

Einesamtalar, gruppetilbod, pårørandesamtalar og hjelp til sjølvhjelp. Tlf.: 57 72 10 70.

<https://noksognogfjordane.no/>

Vald- og overgrepslinja (VO-linja). Hjelpelinje for vald eller overgrep i nære relasjonar. Døgnopen telefon: 116 006. Chat måndag – fredag kl. 9- 15. Meir info: <https://www.volinjen.no/>

DIXI Ressurscenter for valdtektsutsette. Måndag – fredag kl. 9 – 15. Tlf.: 22 44 40 50. Meir info:

<https://www.dixi.no/>

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte. Døgnåpen telefon. 800 57 000. Meir info: <https://hfsm.no/>

Rus

Rustelefonen – informasjon og samtaletilbod. Måndag – fredag kl. 11-18. Tlf.: 915 08 588. Chat og meir info: <https://www.rustelefonen.no/>

Dopingkontakten – informasjon og samtaletilbod. Tysdag – fredag kl. 11-18. Tlf.: 800 50 200. Chat og meir info: <https://www.antidoping.no/forebygging/dopingkontakten>

BaRsnakk – chat for deg som har foreldre eller andre med rusutfordringar.

<https://www.barnavirus.no/tilbud/barsnakk/>

Kropp, seksualitet og identitet

Sex og samfunn – informasjon om bl.a. sex, seksualitet og prevensjon. Chat måndag – torsdag kl. 10-18. Chat og meir info: <https://www.sexogsamfunn.no/>

Ungdomstelefonen – om seksualitet, kjønn og identitet. Tlf. tirsdag – torsdag kl. 18-22. 400 00 777.

Chat søndag – torsdag kl. 18-22. Meir info: <https://ungdomstelefonen.no/>

Youchat. Chat med ein vaksen som er skeiv, homofil, lesbisk eller bifil. Måndag og torsdag kl. 17.30-20.30. Meir info: <https://www.helseutvalget.no/youchat>

ROS (rådgjevnad om eteforstyrningar) – ein telefon- og chatteteneste for deg som strevar med kropp eller mat. Chat måndag - torsdag kl. 10-15 og 17-21, samt fredag kl. 10-15. Telefon måndag – torsdag kl. 17-21, samt kl. 10-15 på torsdagar. <https://nettros.no/>

iChatten. Spørsmål om kjønn og kjønnsidentitet. Måndag og torsdag kl. 17-20. Chat og meir info: <https://ichatten.no/>

Amathea – når du er gravid og usikker på om du vil behalde barnet, eller oppfølging som åleinemor. Måndag – fredag kl. 8 – 20. Tlf.: 90 65 90 60. Meir info: <https://www.amathea.no/>

Tips til gode stader og nettsider om psykisk helse for føresette

Generelt

Helsestasjon og skulehelseteneste. Når du vil snakke med helsesjukepleiar.

<https://www.solund.kommune.no/tenester/helse-og-omsorg/helsestasjon-skulehelsetenesta/>

Foreldretelefon mental helse. Telefon- og chatteteneste for omsorgspersonar som treng hjelp, rettleiing eller ynskjer å luften tankane. Døgnoopen. Tlf.: 116 123 (tast 2). Chat og meir info:

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

Familievernkontoret. Gratis lågterskeltilbod til par, føresette og familiar med kurs, råd og samtalar.

Held til i Førde. https://bufdir.no/Familie/Kontor/Sunnfjord_og_sogn/

Bøkene til Hedvig Montgomery tilpassa ulike aldrar. Kan (fjern)lånast på biblioteket eller kjøpast til dømes her:

https://www.ark.no/recommend?recommendationType=PRODUCT_CAMPAIGN&areaId=comp_000_13070&author=montgomery,%20hedvig%20-a&.

Tips til korleis møte kjensler hjå barn. <https://www.folelsekompasset.no/informasjon/mote-folelser-i-barn/>

Tips til å forstå barnet ditt betre. <https://www.folelsekompasset.no/mine-folelser/foreldrestil-og-samspill/>

Tips til å sette grenser. <https://www.folelsekompasset.no/informasjon/grensesetting/>

Korleis du kan si oppriktig unnskyld til barnet ditt.

<https://www.folelsekompasset.no/informasjon/hvordan-si-unnskyld/>

10 smarte tips til alle småbarnsforeldre. Enten som app eller på

<https://www.stinesofiesstiftelse.no/tema/10-smarte-tips-til-alle-blivende-og-nybakte-foreldre>.

Sinnemeistring

Appen «Litt sint».

Boka «Sinte barn og sinte voksne» av Anne Hilde Vassbø Hagen. Kan fjernlånast på biblioteket eller

kjøpast til dømes her: <https://www.adlibris.com/no/bok/sinte-barn-og-sinte-voksne-9788205546646>

Snakke med skulebarn om tankar og kjensler (nyttig for vaksne også)

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om følelser».

<https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocIGep4>

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om selvkritikk».

<https://www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34>

Nettsida «Spinnville følelser». Filmar og spill om kjensler. <https://spinnvillefolelser.abup.no/>

Kortfilmar frå NRK om livsmeistring. Ulike tema knytt til psykisk helse. <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1>

Filmar frå psykologisk førstehjelp. Om å tenke annleis ved vanskelege tankar.

<https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>,

<https://www.youtube.com/watch?v=e3xfCgelyKE&t=2s> og

<https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8>.

For småbarn om redsel

Filmen «Alfred og skyggen jr. – om å være redd».

https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO_LSQ

Tips til sjølvhjelp og gode nettsider om psykisk helse for personar over 16 år

Generelt

Mental Helses døgnopen hjelpetelefon: 116 123. Også chat. <https://mentalhelse.no/>

Kirkens SOS - døgnopen hjelpetelefon: 22 40 00 40. Også chat. <https://www.kirkens-sos.no/krisetjenesten>

Kva er psykiske lidingar? Ei forklaring av fleire vanskar. <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser>

Filmar om korleis du kan auke glede i kvardagen – også førebyggjande. <https://psykiskhelse.no/hverdagsglede-filmer>

Korona

Sjølvhjelpsprogram for økt stress og uro som følge av pandemien. <https://co-mestring.no/>

Sjølvhjelpsprogram for arbeidsledige og permitterte. <https://sites.google.com/trondheim.kommune.no/selvhjelpsprogram-arbeidsledig>

Økonomirådgjevnadstelefonen til NAV. Tlf.: 55 55 33 39

Depressive plagar

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/depresjon/>

Sjølvhjelp. Trykk på «det gjelder meg selv», deretter «jeg føler meg deprimert» <https://www.folelsekompasset.no/hjelp/>

Søvnvanskar

Informasjonsbrosjyre med gode råd. <https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2014/11/sov-godt.pdf>

Sjølvhjelpsprogram ved kortvarige søvnvanskar. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/kortvarige-sovnvansker/>

Sjølvhjelpsprogram ved langvarige søvnvanskar. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/langvarige-sovnvansker/>

Bekymring

Gode øvingar. <https://www.folelsekompasset.no/ovelsesbibliotek/jobbe-med-angst/>

Sosial angst

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/sosial-angst/>

Sjølvhjelp. <https://www.folelsekompasset.no/ovelsesbibliotek/jobbe-med-angst/>

Stressmeistring

Appen SMART – når du ynskjer å handtere stress/uro. Søk «SMART RVTS» der du finn appar.

Appen «Insight timer» – når du ynskjer å roe heilt ned. Litt ned på sida ligg korte og effektive lydklipp. Er på engelsk. Søk «insight timer» der du finn appar.

Rus

Anonyme alkoholikarar: Måndag – fredag kl.11-15 og 18-22 alle dagar. Tlf.: 911 77 770.

Rustelefonen – informasjon og samtaletilbod. Måndag – fredag kl. 11-18. Tlf.: 915 08 588. Chat og meir info: <https://www.rustelefonen.no/>

Dopingkontakten – informasjon og samtaletilbod. Tysdag – fredag kl. 11-18. Tlf.: 800 50 200. Chat og meir info: <https://www.antidoping.no/forebygging/dopingkontakten>

Helseangst (tidlegare kalla hypokondri)

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/helseangst/>

Vanskar med noverande eller tidlegare relasjonar

Sjølvhjelp. Trykk «det gjelder meg selv», deretter «jeg har vansker med relasjoner»
<https://www.foleleskompasset.no/hjelp/>

Sjølvkritikk

Filmen «Alfred og skyggen – en liten film om selvkritikk».
<https://www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34>

Sjølvhjelpsøving. <https://www.foleleskompasset.no/ovelsesbibliotek/indre-kritiker/>

Skremmande hendingar som plagar ein

Sjølvhjelp. Trykk på «det gjelder meg selv», deretter «jeg strever med angst eller traumer»
<https://www.foleleskompasset.no/hjelp/>

Fobiar

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/fobier/>

Sinnemeistring

Appen «litt sint». Der du finn appar.

Flyskrekk

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/flyskrekk/>

Panikkangst

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/panikkangst/>

Sjølvhjelp. <https://www.foleleskompasset.no/hjelp/>

Raude

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/rodming/>

Presentasjonsangst

Sjølvhjelpsprogram. <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/presentasjonsangst/>

Seksuelle overgrep

DIXI Ressurssenter for valdtektsutsette. Måndag – fredag kl. 9 – 15. Tlf.: 22 44 40 50. Meir info: <https://www.dixi.no/>

Nok. Sogn og Fjordane. Lågterskel tilbod om seksuelle overgrep for utsette og pårørende. Einesamtalar, gruppetilbod, pårørandesamtalar og hjelp til sjølvhjelp. Tlf.: 57 72 10 70. <https://noksognogfjordane.no/>

Vald- og overgrepslinja (VO-linja). Hjelpelinje for vald eller overgrep i nære relasjonar. Døgnoopen telefon: 116 006. Chat måndag – fredag kl. 9- 15. Meir info: <https://www.volinjen.no/>

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte. Døgnoopen telefon. 800 57 000. <https://hfsm.no/>

Utfordringar i parforholdet

Sjølvhjelp. Trykk på «det gjelder meg og partneren min». <https://www.folelseskompasset.no/hjelp/>

Familievernkontoret. Gratis tilbod til par og familiar med kurs, råd og samtalar. Held til i Førde. https://bufdir.no/Familie/Kontor/Sunnfjord_og_sogn/

Pårørande

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP) – når du er pårørende og ynskjer nokon å prate med. Måndag – fredag kl. 10 – 15 og tysdagar kl. 10 - 19. <https://www.lpp.no/>

LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – når du har tapt nokon i sjølv mord og treng nokon å prate med. Måndag – fredag kl. 10 – 15. Tlf.: 22 36 17 00. <https://leve.no/>

Kreft

Kreftlinjen – Rådgjevnadstelefon og chat. Måndag – fredag kl. 9 – 15.45. Tlf.: 80 05 73 38. Chat og meir info: <https://kreftforeningen.no/tilbud/kreftforeningens-radgivningstjeneste/>

Kropp, seksualitet og identitet

Youchat. Chat med ein som er skeiv, homofil, lesbisk eller bifil. Måndag og torsdag kl. 17.30-20.30. Meir info: <https://www.helseutvalget.no/youchat>

ROS (rådgjevnad om eteforstyrningar) – ein telefon- og chatteteneste for deg som strevar med kropp eller mat. Chat måndag - torsdag kl. 10-15 og 17-21, samt fredag kl. 10-15. Telefon måndag – torsdag kl. 17-21, samt kl. 10-15 på torsdagar. <https://nettros.no/>

iChatten. Spørsmål om kjønn og kjønnsidentitet. Måndag og torsdag kl. 17-20. Chat og meir info: <https://ichatten.no/>

Amathea – når du er gravid og usikker, eller oppfølging som åleinemor. Måndag – fredag kl. 8 – 20. Tlf.: 90 65 90 60. Meir info: <https://www.amathea.no/>