



SANDEFJORD
KOMMUNE

HJELP TIL SELVHJELP,

tips til gode informasjonssider samt hjelpetelefoner

Selvhjelp på internett for problemstillinger/psykiske lidelser:

Problemstilling	Beskrivelse	Link
Krisehåndtering:	Hvordan hjelpe deg selv etter belastende hendelser. Eksempel håndtering av påtrengende minner.	https://krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/selvhjelpsmetoder/
Depresjon	Psykologisk veiledning med selvhjelpsprogram bestående av videoklipp, arbeidsark og app	https://psykologiskveiledning.com/
Søvnproblemer		
Sosial angst		
Fobisk angst		
Panikkangst		
Helseangst		
Livsendringer	Helsedirektoratet har samlet en rekke gode hverdagsråd, apper og verktøy som gjør det lettere å få til de endringene du er ute etter.	https://helsenorge.no/baredu

Utfordringer knyttet til familie / oppvekst / miljø

Tema	Beskrivelse	Link
Pårørende	Oversikt over ressurser og lokale tilbud for pårørende	https://www.parorendesenteret.no/hjem
Graviditet og barsel	Selvhjelpsprogram laget for å fremme trivsel og helse i tiden før og etter fødsel.	https://program.changetech.no/ChangeTech5r.html?Mode=Trial&P=6X8LNT
	Landsforeningen 1001 dager kan bistå, støtte og gi veiledning og råd.	https://www.landsforeningen1001dager.no/ Ring: 116 123
Ung.no	Selvhjelp og informasjon til ungdom 13-20 med spørretjeneste.	https://www.ung.no/psykisk/selvhjelp/
Foreldresupport	Bistår foreldre og omsorgspersoner som ønsker veiledning, råd eller tankelufting.	Foreldresupport 116 123 (tast2) https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport

Informasjonssider og psykoedukasjon:

Tema	Beskrivelse	Link
Barn i kriser	Vanlige krisereaksjoner hos barn	https://krisepsykologi.no/informasjon/barn-og-unge/
	Hva kan vi si til barn om korona	https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/
		https://www.reddbarna.no/6-tips-til-hvordan-du-kan-snakke-med-barn-om-korona
	Barn og unge i vanskelige situasjoner	https://www.nkvts.no/aktuelt/korona-informasjon-og-rad-til-barn-og-unge-i-en-sarbar-livssituasjon/
Barn og unge som pårørende	https://ungeparorende.no/	
Korona	Råd ved psykiske plager knyttet til pandemien	https://www.nkvts.no/aktuelt/korona-rad-til-deg-som-har-psykiske-plager/
Psykisk helse og psykiske lidelser	Informasjon i tekst og video om psykiske lidelser, livsbelastninger mm	https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer
Kognitiv terapi	Inneholder lenker og ressurser om hvordan du kan hjelpe deg selv til å tenke annerledes om de situasjonene du møter	www.kognitiv.no
Problematisk rusbruk	Kartlegge om rusbruket er problematisk.	www.snakkomrus.no App: HEIA MEG og DRIKKEVETT

Mental stressmestring

Tema	Beskrivelse	Link
Følelseskompasset	Veiviser for å lære om, forstå og jobbe med følelser	https://folelseskompasset.no/
Stressmestring	Livsstyrketrening, ressurser og øvelser	https://livsstyrketrening.no/ (se under ressurser)
		Spotify: Livsstyrketrening
	Oppmerksomt nærvær	https://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/aktuelt/hvordan-bli-bedre-i-mindfulness-oppmerksomt-naervaer
		https://www.mindfulnessnorge.no/Oppmerksomt-narvar.html
		Spotify: Ivar Vehler
	Insight timer app	
	Hverdagsglede: hvordan påvirke sin egen psykiske helse positivt og forebygge problemer ved hjelp av fem grep: vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd og gi.	https://psykiskhelse.no/hverdagsglede-filmer

Praktisk og fysiologisk stressmestring

Tema	Link	Beskrivelse
Ernæring	https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene	Enkle grep i hverdagslivet kan bidra til å endre hvordan kroppen reagerer i møte med belastende situasjoner.
Søvn	https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-gode-rad-for-bedre-sovn	
	https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/sovnproblemer/videobasert-selvhjelp-ved-sovnproblemer/	
Fysisk aktivitet	https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide	

Hjelpetelefoner for ulike problemstillinger

Beskrivelse:	Kontakt
Legevakt	telefon: 116 117
Mental helse hjelpetelefon	telefon: 116 123 Chat-tjeneste: www.sidetmedord.no
LEVE, landsforeningen for etterlatte ved selvmord	telefon: 223 61 700 E-post: post@leve.no
Overgrepsmottaket	telefon: 116 117 eller tlf: 334 820 30
Kirkens SOS	telefon: 22 40 00 40 Chat-tjeneste: www.soschat.no
Angstringen	telefon: 22 22 35 30
Alarmtelefon for barn og unge	telefon: 116 111 Fra utlandet: tlf: +47 954 11 755 SMS: 417 16 111
Krisesentre i Vestfold	telefon: 33 35 91 91 E-post: post@skiv.no
Hjelpetelefon for spillavhengighet	telefon: 800 800 40

Lokale hjelpetiltak:

Tjeneste	Kort beskrivelse	Telefonnummer
Frisklivssentralen	Tiltak rettet mot hvordan ta vare på egen helse. (kosthold, aktivitet, søvn og uro)	Sandefjord: Heidi Kirkhus tlf: 416 06 423 Lene Haslestad tlf: 907 09 375 Kristian Verde Haganes tlf: 409 05 011 Sølvi Hansen tlf: 900 90 615
Frivilligsentralen	Lokal møteplass med ulike tilbud som er åpen for alle, enten som frivillig hjelper eller deltaker. Se hver enkelt sin nettside for oversikt.	Sandefjord: tlf: 960 95 181 https://sandefjord.frivilligsentral.no/ Stokke: tlf: 948 60 564 https://stokke.frivilligsentral.no/ Andebu: tlf: 469 33 622 https://andebu.frivilligsentral.no/
Frivillige	Ved behov for hjelp av frivillige til å handle, datahjelp o.l,	Ring koordinering av frivillige tlf: 479 01 137. Hverdager kl. 10.00 -kl. 14.00
Lærings – og mestringssenteret	Ved livsendringer, for pårørende og senior. Mål om å gi inspirasjon, kunnskap og støtte slik at den enkelte skal kunne mestre hverdagen på en god måte. Brukerorganisasjoner med likepersoner som kan være tilgjengelig for en samtale.	Pårørendekoordinator: Karin Rød tlf: 409 16 068 Seniorveiviser: Gunnbjørg Furuset tlf: 995 52 596 hverdager kl. 09.00 - kl. 15.00
Overgrepsmottaket i Vestfold	Innbyggere over 14 år som nylig har vært utsatt for seksuelt overgrep, voldtekt, voldtektsforsøk.	tlf: 116 117 eller tlf: 334 82 030

Anbefalte apper

APP navn	Kort beskrivelse
SMART	Råd og øvelser for å roe ned, sove bedre, håndtere irritabilitet, stoppe negativ tenkning og mestre andre livsutfordringer
MIN PLAN	Kriseplan eller individuell plan info kan legges inn
HEIA MEG	Motivasjonsapp for røykeslutt eller endrede rusvaner.
INSIGHT TIMER	Mindfulness, oppmerksomt nærvær
GLADE MAUR	Kan hjelpe barn å forstå og utvikle ferdigheter i hvordan støtte, trøste og oppmuntre seg selv og hverandre når følelser blir sterke.
DRIKKEVETT	Kartlegginger og tilnærminger i forhold til alkoholbruk.
STAY ALIVE	Ved selvmordsproblematikk

Podcaster

Navn	Beskrivelse	Her finner du den
NOIA	Om å ha angst og angstproblematikk	https://www.noiapodcast.no/
HOS PEDER	Psykolog Peder Kjøs møter mennesker som på hver sin måte trenger hjelp til å takle livets utfordringer	https://radio.nrk.no/podkast/hos_peder
WEBPSYKOLOGEN	Fokus på psykologi, psykoterapi, selvutvikling, psykologi i samfunnet og eksistensielle spørsmål	https://www.webpsykologen.no/series/webpsykologens-podcast/

For spørsmål til oversikten eller forslag til ytterligere ressurser, kontakt:

Elisabeth.kehlet@sandefjord.kommune.no / Gina.justad@sandefjord.kommune.no



**SANDEFJORD
KOMMUNE**