



# Selvhjelperen

## Selvhjelpsverktøy for ungdom (13-20 år)

Selvhjelperen gir ungdom hjelp til å ta kontroll over sin egen situasjon og mentale helse. De kan ta enkle tester og få hjelp til å forstå hvordan de har det og hvorfor. I tillegg vil de få anbefalt kurs og øvelser innenfor ulike tema som søvn, depresjon, angst, stress og motstandsdyktighet.

Dette er et verktøy som er tilgjengelig gratis for ungdom mellom 13 og 20 år. Det er helt anonymt og de trenger ikke å laste ned noen app, da verktøyet er enkelt tilgjengelig i nettleser og kan brukes både på mobil, nettbrett og datamaskin.

## Hva møter ungdommen?

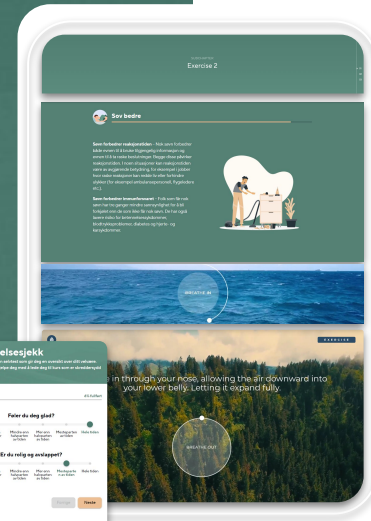
Grunnmuren i Selvhjelperen er en mental helsesjekk i form av en selvtest. Denne danner grunnlaget for å finne kurs og innhold som er mest egnet til å hjelpe brukeren med å forbedre sin psykiske helse og livskvalitet. Helsesjekken er frivillig, og man vil også kunne gå rett til kursoversikten for å velge et spesifikt kurs dersom man heller ønsker det.

## Kurs

Kursene er utviklet av psykologer og består av tekst, video, bilder og øvelser – alt satt sammen på en enkel og tilgjengelig måte med naturlig oppbygging, lav terskel og positiv tilnærming.

Ungdomen lærer om hva de ulike temaene innebærer, og hva som ikke faller inn under dem. De lærer også hvordan dem kan ta i bruk enkle verktøy på egenhånd for å jobbe med tematikken.

Kursene er enkle å prøve ut, tar mellom 30-60 minutt å gjennomføre fra start til slutt og man kan alltid komme tilbake og gjennomføre øvelser på nytt.





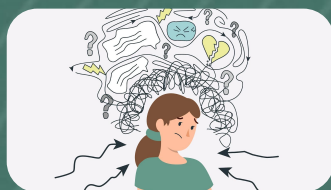
## Oversikt over tilgjengelige kurs

### Sov bedre



Visste du at vi tilbringer nesten en tredjedel av livet vårt sovende? I dette kurset skal vi utforske hvorfor søvn er så viktig, hva som skjer når vi sover, og hvordan vi kan forbedre søvnkvaliteten vår. Er du klar til å lære hvordan du kan få bedre søvn?

### Overvinne angst



Opplever du angst eller ønsker du å lære mer om hva angst er? Du er ikke alene. Dette kurset gir deg kunnskap, verktøy og øvelser for å bedre forstå og håndtere angst. Start kurset og lær mer om hvordan vi kan overvinne angsten.

### Utvikle bedre vaner



Er du klar for å ta kontroll over hverdagen din og gjøre den bedre? Dette kurset viser deg hvordan du kan bytte ut dårlige vaner med gode. Start kurset og lær mer om hvordan vi kan utvikle bedre vaner!



## Takle stress



I dette kurset vil vi utforske hva stress egentlig er, hvordan det påvirker oss. I tillegg vil du lære tips og øvelser for å håndtere det på en sunn måte i hverdagen. Bli med oss og oppdag hvordan du kan mestre stress for en bedre livskvalitet!

## Utvikle motstandskraft



Her vil vi lære hvordan du kan bli sterkere når livet blir vanskelig. Vi vil se på hva motstandskraft er, hvordan det fungerer, og enkle måter å bruke det i hverdagen. La oss begynne reisen mot å bli mer motstandsdyktig sammen!

## Håndtere depresjon



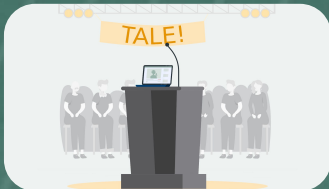
I dette kurset vil vi lære mer om hva depresjon egentlig er og hvordan det påvirker oss. Vi vil utforske nyttige tips, verktøy og øvelser som kan hjelpe deg å føle deg bedre

## Håndtere konflikter



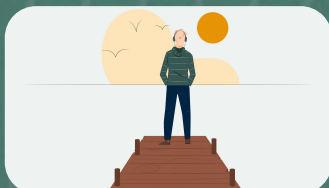
Vi opplever alle krangling, uenigheter og konflikter. Er du klar til å lære hvordan dette kan håndteres? Dette kurset vil gi deg innsikt, verktøyene og praktiske øvelser for å forstå, forberede oss og takle konfliktsituasjoner. Bli med oss og utforsk hvordan du kan løse konflikter på en bedre og mer effektiv måte.

## Takle prestasjonsangst



Opplever du utfordringer knyttet til prestasjonsangst, eller ønsker du å forstå mer om det? Dette kurset er laget for å gi deg kunnskap og praktiske verktøy for å bedre håndtere prestasjonsangst. Bli med på kurset og lær hvordan du kan takle disse utfordringene.

## Overvinne ensomhet



Har du kjent på følelsen av ensomhet eller ønsker du å forstå mer om hva ensomhet egentlig innebærer? Dette kurset gir deg innsikt, verktøy og øvelser for å bedre håndtere og forstå ensomhet. Ta kurset og lær mer om hvordan vi kan overvinne ensomheten.



Selvhjelperen oppdateres med nye kurs og innhold



Kontakt:  
selvhjelperen@lifekeys.no

Lifekeys AS,  
Fjøsangerveien 215, 5073 Bergen, NO



## Hvordan ta Selvhjelperen i bruk?

**Selvhjelperen** er gratis tilgjengelig gjennom **Norsk Helsenett**, og kan også benyttes ved å gå direkte til lenken:

<https://selvhjelperen.no/>

Tjenesten er levert av Lifekeys og er kvalitetsvurdert av Helsedirektoratet.



Tilgjengelig på bokmål,  
nynorsk og engelsk.

## Om Lifekeys

Selvhjelperen er utviklet og eies av Lifekeys. Lifekeys er en helse-teknologisk bedrift som leverer digitale løsninger.

Vi samarbeider med og har oppdrag for flere norske kommuner, forbund, organisasjoner og næringslivet. De siste seks årene har Lifekeys vært ledende i digitalisering av psykologitjenester og løsninger, samt forebygging av psykiske vansker.

Vi drives av å bedre folks psykiske helse og livskvalitet. Dette gjør vi med datadrevne tiltak, moderne og brukervennlige løsninger, og en kvalitetssikret psykologtjeneste.

Hos Lifekeys blir man alltid møtt av vennlig og profesjonell kommunikasjon, både som samarbeidspartner, leverandør, kunde eller bruker.



**Kontakt:**  
selvhjelperen@lifekeys.no

**Lifekeys AS,**  
Fjøsangerveien 215, 5073 Bergen, NO