



Oslo

Du trenger ikke fikse alt alene.

Assistert selvhjelp for deg som er mellom 16–24 år



Få digital støtte og oppfølging fra helsesykepleier, før små utfordringer blir store.

Hva er assistert selvhjelp?

Du får tilgang til digitale verktøy og øvelser.

Du får støtte fra helsesykepleier underveis.

Du jobber når det passer deg.

Sammen finner vi ut hva som kan hjelpe deg.

Dette kan du få hjelp med

Stress og press

Søvnproblemer

Bekymringer og grubling

Vanskelige følelser

Nedstemthet

Mestring i hverdagen

Husk!

Du trenger ikke ha det «ille nok» for å be om hjelp.

Jo tidligere du får støtte, desto lettere er det å gjøre noe med det som er vanskelig.

Tidlig hjelp virker.

Vil du vite mer?

Send sms eller ring



Faghelsesykepleier Siv Skovli



90 46 25 59