

Navigera fram till rätt hjälp



Terapinavigatorn hjälper dig ta första steget mot bättre psykisk hälsa. Det är en anonym kartläggning, som hjälper dig överblicka din situation, dina symtom och ditt mående.

**Första linjens
terapi**

I samarbete med välfärdsområdena



“Frågorna var tydliga och lätta att besvara.”

- 1.** Gå till adressen terapi navigaattori.fi och välj språk.
- 2.** Fyll i Terapinavigatorn enligt instruktionerna. Du behöver ca 25 minuter.
- 3.** Dela reslutaten med en vårdperson, som hjälper dig hitta rätta vårdformen för dig.



terapi navigaattori.fi