

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.



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

terapi navigaattori.fi



Första linjens terapier

I samarbete med välfärdsområdena

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.



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

terapi navigaattori.fi



Första linjens terapier

I samarbete med välfärdsområdena