

Overvinne og psykologbehandling via helseforsikring

NLF møte hos Statens Vegvesen

Rune Eikeland, 3 November 2025

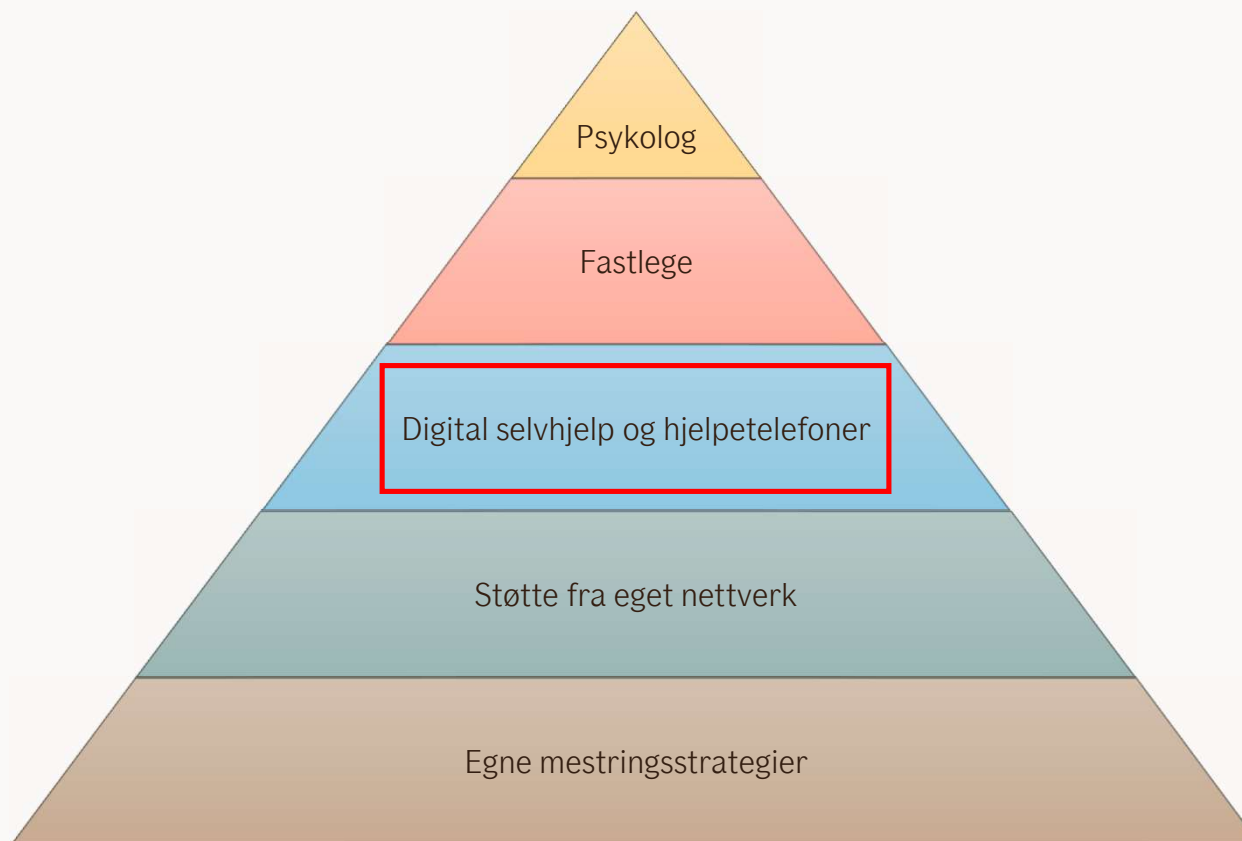


Psykisk helse

- Rundt 16-22% oppfyller kriteriene for en psykisk lidelse, med angst, depresjon og ruslidelser.
- Psykiske lidelser utgjør en betydelig del av sykefraværet
- Psykisk lidelse er den vanligste diagnosen som fastleger gir, og er den hyppigste årsaken til sykemelding..



Psykisk helse: forebygging og hvor du kan finne hjelp



Oversikt over hjelpetilbud

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hjelp-og-behandling/>

HELSE
norge

Meny

Søk

Logg inn

< Psykisk helse

Norsk

English

Hjelp til deg som sliter psykisk

Det finnes mange gode tilbud om hjelp og behandling hvis du har behov for psykisk helsehjelp.

⚠

Trenger du akutt hjelp? Ring [113](#)

Ring 113 om situasjonen er kritisk, og det står om liv og helse.

Haster det litt mindre, ring legevakten på 116 117.

Her kan du få hjelp

Psykisk helsehjelp for voksne	>
Psykisk helsehjelp for barn og unge	>
Hva kan en psykolog hjelpe deg med?	>
Har du fått henvisning til pasientforløp?	>
Hjelpetelefoner, chat-tjenester og støttegrupper	>
Selvmedisiner og selvmord	>
Helsehjelp ved kriser, ulykker og katastrofer	>
Tilbud til pårørende	>
Selvhjelpsverktøy	>
eBehandling for depresjon, sosial angst og panikktilstand	>

Hjelpetelefoner

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/trenger-du-noen-a-snakke-med/>

The screenshot shows the Helsenorge website interface. At the top, there is a header with 'HELSE Norge', a menu icon, a search bar, and a 'Log in' button. Below the header, the page title 'Do you need someone to talk to?' is displayed in a large, bold font. A paragraph of text explains that there are many helplines, chat, and messaging services available for support. A 'Page contents' section is highlighted with a red border, containing a list of links: 'Mental health helplines, chat and messaging services', 'If you need someone to talk to - specific target groups', 'Family members and friends of someone suffering from disease, or if you have lost someone to disease', 'Violence and abuse', and 'Somatic illness'. Below this, a paragraph states that these services have different structures. Another paragraph mentions that many organizations offer peer-to-peer support. At the bottom, a red-bordered box contains a warning icon and the text 'Call 113', followed by a statement about calling 113 in an acute risk of suicide.

HELSE Norge Menu Search Log in

< Psykisk helse

English Norsk

Do you need someone to talk to?

If you need someone to talk to, there are a great number of helplines, chat and messaging services where you may find support. Most are run by voluntary organisations, and some are provided as a public service.

Page contents

- [Mental health helplines, chat and messaging services](#)
- [If you need someone to talk to - specific target groups](#)
- [Family members and friends of someone suffering from disease, or if you have lost someone to disease](#)
- [Violence and abuse](#)
- [Somatic illness](#)

These services have different structures; some are aimed at specific issues or diagnoses, while others are aimed at several topics related to mental health.

Many organisations offer support through peer-to-peer services, where you can get in touch with others who have experience with the issue personally or as a friend or family member of someone who has experienced the issue.

Call 113

In acute risk of suicide, call 113 immediately. It is safer to call one time too many than one time too little.

Selvhjelpsprogram gjennom helseforsikringen

Overvinne er en app som er utviklet av psykologer. Appen gir hjelp til selvhjelp gjennom videoer, øvelser, lydfiler, artikler og stemningsrapporter.

Innholdet tilsvarer et behandlingsløp på 15 psykologtimer, og programmet kan brukes når og hvor det passer for deg.

<https://overvinne.no/forsikring>

Digital behandling



Behandlingsprogram

Passer for vanlige psykiske vansker som angst, depresjon, stress, søvnvansker og utbrenthet.

Programmet baserer seg på de samme teknikkene og metodene du lærer i samtaleterapi, og er utviklet av anerkjente norske psykologer.



Konsultasjon med psykolog

I Overvinne-klinikken kan du enkelt finne den psykologen som passer for din problemstilling.

Ta kontakt med If eller Vertikal Helse for nærmere informasjon om hvordan du melder forsikringssak om timer til psykolog.



Bli bevisst på hva du føler

AI-stemningsrapporten gir deg øyeblikkelig og personlig veiledning som hjelper deg i hverdagen.

Gjennom AI-teknologi, trent på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi, gir rapporten skreddersydde råd basert på din emosjonelle tilstand.

Digital selvhjelp: Overvinne

Passer Overvinne for meg?

Stress >

Vi har forskjellig toleransegrense for stress, og det kan få uheldige konsekvenser om stress vedvarer over lang tid. Å finne gode strategier for å mestre og senke stressnivået kan være en viktig investering i fremtiden din.

Søvn >

Søvn er en viktig del av helsen vår. Når vi sover reparerer kroppen seg, og hjernen rydder opp i dagens opplevelser. Mange har vansker med søvn, og opplever alvorlige konsekvenser som følge av søvnmangel.

Utbrenthet >

Utbrenthet kan være en konsekvens av høye krav, lite kontroll og manglende sosial støtte. Få hjelp til å løfte blikket og komme tilbake til en tilværelse hvor du opplever å lære og vokse igjen.

Relasjoner >

Å ha gode relasjoner med de rundt seg er ikke bare trivelig, det er også forebyggende for mange psykiske vansker. Opplever du at relasjonene dine til dine nærmeste er vanskelig, så kan det være godt med noen utenfra som kan være med å rydde opp i flokene.

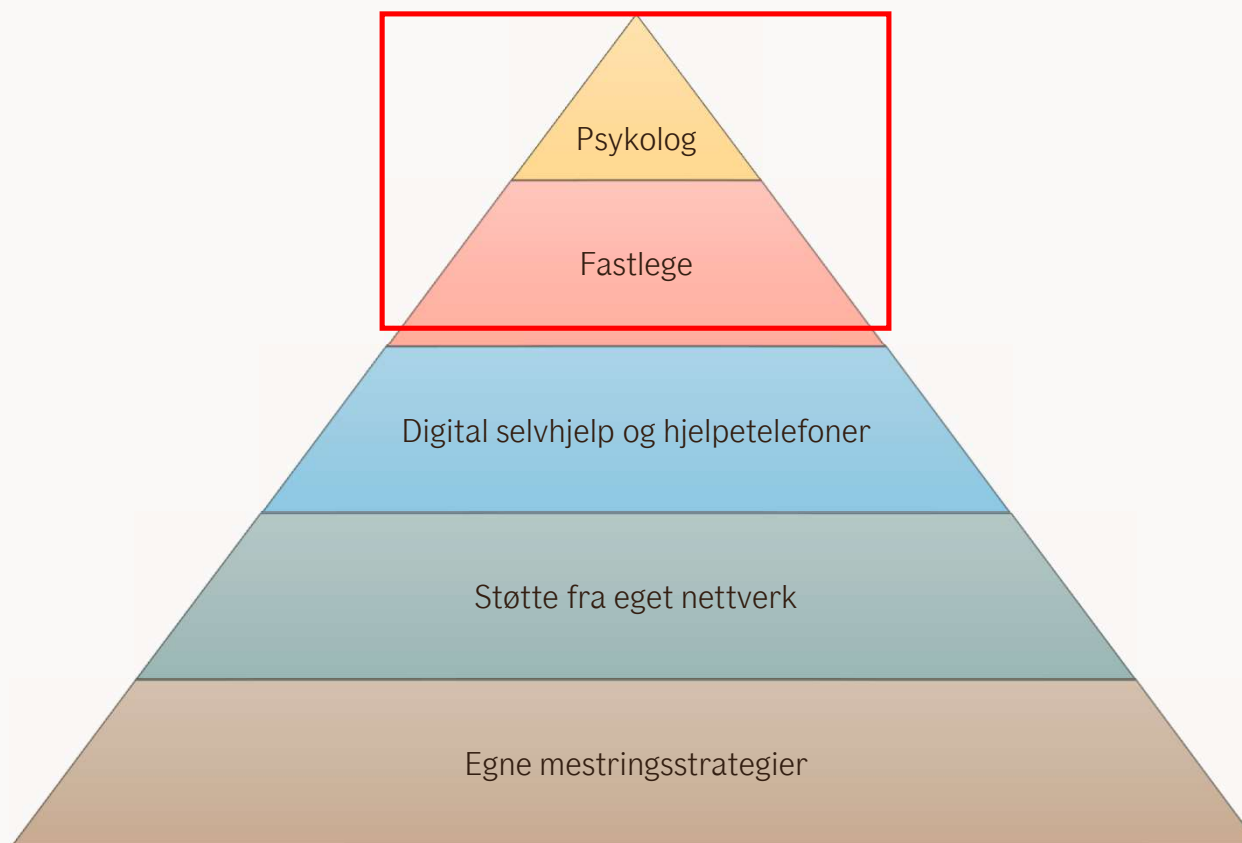
Angst >

Angst oppleves ofte som vedvarende urolighet og bekymring, og stopper mange fra å delta i viktige situasjoner og relasjoner i livene deres. Få hjelp til å håndtere, og slutte å unngå, situasjoner du opplever som ubehagelige eller overveldende.

Depresjon >

Selv om det er normalt å oppleve tristhet, er det problematisk når slike følelser vedvarer. Vedvarende negative følelser rundt seg selv og framtiden, svekket konsentrasjon og hukommelse, eller søvnforstyrrelse er noen signaler på at du bør oppsøke hjelp.

Psykisk helse: forebygging og hvor du kan finne hjelp



Fastlegen

Fastlegen kjenner hjelpetilbudene i ditt område og kan henvise videre til riktig sted.

- «Førstelinje»: kommunal psykisk helsetjeneste
- «Andrelinje»: spesialisthelsetjeneste / DPS
- Behandling gjennom forsikringen



Ordinær psykologbehandling

- 10 behandlinger hos psykolog innenfor 12 mnd
- Nødvendig med henvisning fra lege
- 12 måneders karenstid fra siste behandling dekket av forsikringen
- Nettverk av behandlere over hele landet
- Tilbyr både fysiske og digitale konsultasjoner
- Kort ventetid



Psykologisk førstehjelp

Ved behandlingsbehov som følge av *plutselig* og *uforutsett* hendelse som vold, ran, alvorlig trafikkulykke eller dødsfall

- Ikke krav til henvisning
- Faste medlemmer av den forsikredes husstand er også dekket
- Inntil 10 samtaler hos psykolog
- Nettverk over hele landet
- Kort ventetid

