

## Informasjon om din psykologtjeneste via Mindler

Visste du at så mange som opp til 22 % av Norges befolkning har eller har hatt psykiske helseproblemer? Mindler er en digital tjeneste som tilbyr videosamtaler med autoriserte psykologer, samt tilgang til et stort utvalg av selvhjelpsprogrammer. Selv om du ikke opplever psykiske plager akkurat nå, kan kunnskap om psykisk (u)helse også virke forebyggende.

### Behandling av tannlegeskrekk hos Mindler

Din forsikring inkluderer behandling av tannlegeskrekk via Mindler. Behandlingen består av videosamtaler med en autorisert psykolog samt et selvhjelpsprogram du jobber med mellom samtalene. Start behandlingen ved å bestille din første videosamtale.

### Hva inngår i din forsikring?

- Tilgang til selvhjelpsprogram om tannlegeskrekk (etter første videosamtale med psykolog).
- 5 psykologsamtaler per år.

### Slik gjør du det:

1. Last ned Mindler-appen via AppStore eller Google Play, eller skann QR-koden ved siden av.
2. Følg instruksjonene i appen for å opprette en konto med BankID.
3. Velg å bruke Mindler via forsikring.
4. Oppgi din forsikringskode (finnes i ditt forsikringsbevis) for å låse opp alle selvhjelpsprogrammer og bestille samtaler.

Hvis du allerede har en konto hos Mindler, kan du legge til din forsikringskode ved å logge inn, gå til "Meny" og deretter "Koder". Når du bestiller et besøk, velger du din forsikringskode som betalingsmetode og fullfører bestillingen kostnadsfritt.

### Spørsmål eller problem?

Hvis du støter på problemer med koden eller har spørsmål om tjenesten, kontakt gjerne Mindlers support via appen eller send en e-post til [info@mindler.no](mailto:info@mindler.no)

