



Psykologkompetanse for kommunen

Digital psykologtjeneste for Vinje kommune

Tilbud: 10.09.2026



Innledning

Lifekeys har gleden av å presentere et forslag til samarbeid med Vinje kommune. Vi forstår at kommunen ønsker fleksibel tilgang til psykologkompetanse som både kan benyttes direkte mot innbyggere gjennom kliniske samtaler og som faglig støtte til ansatte gjennom veiledning. I tråd med vår dialog legger vi hovedvekten på veiledning og kliniske samtaler, som støtter opp under kommunens lovpålagte ansvar for psykisk helsearbeid, jf. Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2.

Vi foreslår derfor en samlet løsning hvor kommunen får tilgang til et bredt team av autoriserte psykologer for kliniske samtaler, kombinert med faste psykologressurser for veiledning og faglig støtte. Løsningen kan tilpasses kommunens behov gjennom avtaleperioden og skaleres mellom de to områdene dersom behovene endrer seg.

Leverandør

Organisasjon	Lifekeys AS
Organisasjonsnummer	919 444 479
Adresse / Postadresse	Fjøsangerveien 215, 5073 Bergen
Epost	hei@lifekeys.no

Kontakt

Kontaktperson	Erik Hellestøl
Rolle	Partneransvarlig
Epost	eh@lifekeys.no
Telefon	+47 473 70 232



1. Om Lifekeys

Lifekeys er en helseteknologisk virksomhet som leverer digitale psykologtjenester og psykologfaglige løsninger til offentlig og privat sektor. Vi samarbeider med norske kommuner, organisasjoner og virksomheter over hele landet.

Som samarbeidspartner for kommuner bidrar vi med psykologkompetanse både i klinisk arbeid, faglig veiledning og forebyggende og systemrettet arbeid.

Tjenestene tilpasses kommunens organisering, eksisterende ressurser og behov, med mål om å styrke tilgjengeligheten til psykisk helsehjelp og gi ansatte faglig støtte i krevende problemstillinger.

Lifekeys har siden 2017 utviklet og levert digitale psykologtjenester, og har erfaring fra samarbeid med en rekke norske kommuner. Vi har et bredt team av autoriserte psykologer med erfaring fra blant annet kommunale tjenester, spesialisthelsetjenesten og privat praksis. Dette gir kommunen tilgang til både klinisk kapasitet og ulik psykologfaglig kompetanse etter behov.

Lifekeys er også medlem av og representert i styret til *Forskningscenter for Digitale Psykiske Helsetjenester (Forhelse)*, og har utviklet Selvhjelperen.no, en digital løsning for barn og unge som har vært tilgjengelig gjennom Norsk Helsenett og DigiUng.

Vi tilbyr blant annet:

- Kliniske psykologsamtaler
- Veiledning og faglig støtte til ansatte og fagmiljøer
- Forebyggende og systemrettet psykologarbeid
- Organisasjons- og kompetanseutvikling
- Digitale kurs, tester og selvhjelpsverktøy

2. Psykologtjeneste for kommunen

Lifekeys bistår kommunen med forebyggende, systemrettet og klinisk arbeid for å styrke kapasitet og kompetanse innen psykisk helse og rus. Tjenestene tilpasses kommunens behov og organiseres i to hovedområder.

2.1 Veiledning og kompetanseheving

Lifekeys tilbyr psykologfaglig veiledning og kompetanseheving for ansatte i helse- og omsorgstjenester, skole, barnevern og andre relevante kommunale tjenester.



Målet er å styrke de ansattes faglige trygghet, refleksjon og handlingskompetanse i møte med krevende og komplekse problemstillinger.

Veiledningen tilpasses behovene i den enkelte tjenesten og tar utgangspunkt i praksisnære problemstillinger. Vi legger stor vekt på refleksjon, casebasert veiledning og konkrete tiltak som kan brukes videre i arbeidshverdagen.

Veiledningen kan omfatte både enkeltsaker, mer generelle faglige utfordringer og tverrfaglige problemstillinger.

Aktuelle tema kan blant annet være:

- komplekse pasient- og brukerforløp
- psykisk helse og rus
- selvmordsrisiko og alvorlige psykiske belastninger
- atferdsproblematikk og skolefravær
- grensesetting og samarbeid med pasienter, brukere og pårørende
- traumebevisst oppfølging
- ressurskrevende tjenester og langvarige omsorgsoppgaver
- avslutning og videreføring av oppfølging

Veiledningen kan også gi ansatte et strukturert refleksjonsrom og faglig støtte i tjenester der belastningen over tid er høy. Dette kan være særlig relevant i arbeid med komplekse eller ressurskrevende saker, hvor behovet for å drøfte tiltak, roller, forventninger og videre oppfølging ofte er stort.

Ved behov kan deler av veiledningsressursen også benyttes til mer systemrettet arbeid, for eksempel utvikling av rutiner og prosedyrer, tverrfaglig samarbeid, forebyggende tiltak eller faglig støtte til psykososialt krisearbeid. Lifekeys kan også tilrettelegge for workshops og målrettet kompetanseheving når dette er hensiktsmessig.

Kommunen står fritt til å prioritere hvilke grupper som skal motta veiledning og hvordan veiledningsressursen skal benyttes. Lifekeys vil bidra med erfaring og anbefalinger fra tilsvarende samarbeid.

Praktisk organisering av veiledning

For å sikre kontinuitet og best mulig effekt anbefaler vi faste veiledningstidspunkter og at samme psykolog følger den enkelte gruppen over tid. Dette gir psykologen god kjennskap til kommunens tjenester og problemstillinger, og legger til rette for målrettet og tillitsfull veiledning.

For gruppeveiledning anbefaler vi som hovedregel økter på mellom 60 og 120 minutter. Veiledningen gjennomføres normalt digitalt i Teams, men organiseringen tilpasses kommunens behov og kan justeres mellom ulike faggrupper gjennom avtaleperioden.



Lifekeys vil ved oppstart sammen med Vinje kommune avklare hvilke tjenester og faggrupper som skal prioriteres, ønsket møtefrekvens og hvordan veiledningsressursen best kan benyttes gjennom året.

2.2 Kliniske samtaler og digital løsning

Kommunen får tilgang til Lifekeys' team av norskautoriserte psykologer for kliniske samtaler med innbyggere. Tjenesten er utviklet for å gi rask og fleksibel tilgang til psykologhjelp, samtidig som kommunen beholder kontroll over hvem som får tilbud om oppfølging og hvor mange konsultasjoner som tildeles.

Samtalene gjennomføres digitalt i Lifekeys' egen plattform. Løsningen er nettbasert og krever ingen nedlastning av app, og fungerer på PC, nettbrett og mobil. Lifekeys gjennomfører mellom 400 og 8000 videokonsultasjoner hver måned og har lang erfaring med digitale psykologtjenester for kommuner og andre samarbeidspartnere.

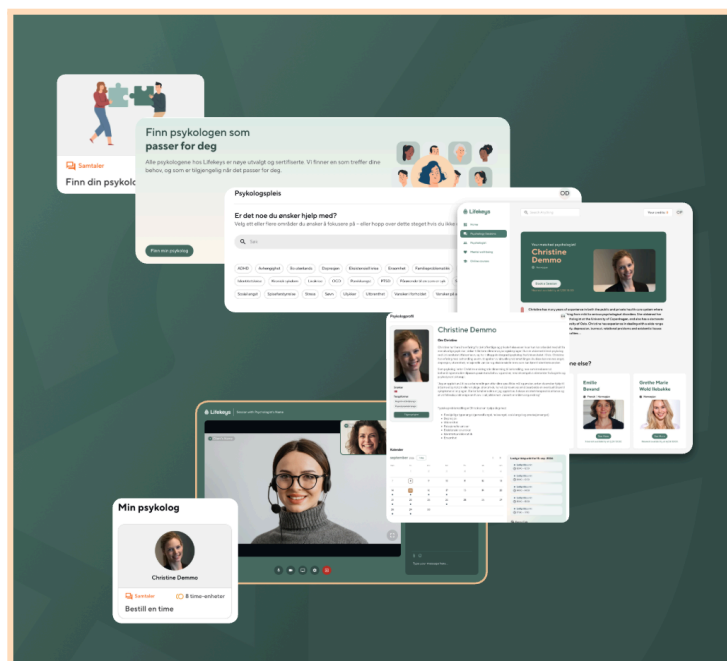
Tilgang og brukerreise

Kommunen kan enkelt tildele innbyggere tilgang til psykologsamtaler. Brukeren mottar en egen lenke for registrering og får tildelt et avtalt antall konsultasjoner. Vår standardmodell er fem psykologtimer per sak, men antallet kan tilpasses den enkelte sak og kommunens behov.

Etter registrering kan brukeren selv velge psykolog og tidspunkt ut fra tilgjengelighet og egne preferanser. Plattformen inneholder også et matchingverktøy basert på en kort behovskartlegging, som gjør det enklere å finne en psykolog med relevant kompetanse for den aktuelle problemstillingen.

Dersom ønskelig, kan kommunen få tilgang til en administrasjonsmodul hvor relevante ansatte kan invitere brukere, tildele konsultasjoner og følge med på aktivitet og bruk.

Tjenesten for kliniske psykologsamtaler tilbys til innbyggere fra 16 år og oppover. For barn under 16 år vil bistanden som hovedregel rettes mot de voksne rundt





barnet, for eksempel foreldre, foresatte, skole, barnehage eller annet relevant hjelpeapparat. Målet er å styrke de voksnes forståelse, trygghet og handlingskompetanse i møte med barnets behov.

Psykologtjenesten inkluderer

- 50 minutters konsultasjoner
- tilgang til et bredt team av norskautoriserte psykologer
- matching av psykolog basert på behov og preferanser
- kort ventetid, med tilgjengelig konsultasjon innen 72 timer
- sikker digital løsning for registrering, bestilling og gjennomføring av samtaler
- anonymisert og aggregert rapportering på aktivitet og bruk

Lifekeys' psykologer yter helsehjelp i tråd med gjeldende faglige krav og har journalføringsplikt etter helsepersonelloven. Behandlingen bygger på evidensbaserte metoder og tilpasses den enkelte brukers behov og situasjon. Ved behov kan psykologen også oversende epikrise til relevante instanser.

Digital støtte mellom samtaler

Som supplement til psykologsamtaler og veiledning kan Lifekeys også gjøre relevante digitale kurs, selvtester og psykologiske øvelser tilgjengelige for brukerne. Innholdet er utviklet for å kunne brukes både forebyggende, mellom psykologsamtaler og som støtte etter avsluttet oppfølging.

Plattformen inneholder blant annet:

- Digitale kurs innen tema som stressmestring, psykisk helse, resiliens, søvn, vaner, motivasjon og personlig utvikling
- Selvtester og kartlegginger som kan gi økt innsikt i blant annet resiliens, personlighet, livsområder og psykisk helse
- Psykologiske øvelser og verktøy innen blant annet mindfulness, oppmerksomhetstrening, tankemønstre, emosjonsregulering, motivasjon og vanebygging

Kursene er utviklet av psykologer og kombinerer blant annet video, lyd, tekst, refleksjonsoppgaver og praktiske øvelser. Brukeren kan arbeide med innholdet i eget tempo og velge temaer som er relevante for egen situasjon. De digitale verktøyene kan også brukes som støtte i forbindelse med kliniske samtaler eller



veiledning, for eksempel ved at psykologen anbefaler relevante kurs, tester eller øvelser mellom samtalerne.

3. Kvalitet, personvern og teknologi

3.1 Psykologkompetanse

Lifekeys har et team på over 20 norskautoriserte psykologer med bred erfaring fra både kommunale tjenester, spesialisthelsetjenesten og privat praksis.

Psykologene dekker ulike fagområder, blant annet voksenpsykologi, barn- og ungdomspsykologi, samfunns- og allmennpsykologi, organisasjonspsykologi samt rus- og avhengighetspsykologi.

Lifekeys har en selektiv og kvalitetssikret tilnærming til rekruttering og oppfølging av psykologer. Psykologene vurderes individuelt med vekt på faglig kompetanse, klinisk erfaring, digital forståelse og kommunikasjonsevner. Vi har løpende dialog og oppfølging med psykologene som inngår i tjenesten, noe som bidrar til kontinuitet, kvalitet og god kjennskap til den enkelte fagpersons kompetanse.

For kliniske samtaler får brukerne tilgang til et bredt psykologteam, noe som gir god kapasitet, kort ventetid og mulighet for å finne en psykolog med relevant kompetanse for den enkelte problemstillingen. For veiledning velges det normalt ut en fast psykolog som følger kommunen eller den aktuelle faggruppen over tid. Dette gir kontinuitet og gjør det mulig å bygge god kjennskap til tjenesten og problemstillingene som tas opp.

3.2 Faglig kvalitet

Alle kliniske tjenester bygger på anerkjente og evidensbaserte behandlingsmetoder og tilpasses den enkelte brukers situasjon, behov og preferanser. Lifekeys arbeider systematisk med kvalitet gjennom interne evalueringer og strukturert tilbakemelding fra både brukere og fagpersoner.

Den faglige bredden i psykologteamet gjør det også mulig å trekke inn annen kompetanse ved behov, enten det gjelder kliniske problemstillinger, veiledning, krisehåndtering eller mer systemrettede spørsmål. Dette bidrar til en robust leveranse og god kontinuitet også ved fravær eller endringer i bemanning.

3.3 Personvern og sikkerhet

Alle tjenester fra Lifekeys leveres i samsvar med gjeldende personvernregelverk og GDPR. Plattformen er utviklet i tråd med Norm for informasjonssikkerhet i helse- og omsorgstjenesten (Normen), og Lifekeys gjennomfører jevnlig vurderinger av personvern og informasjonssikkerhet. Ved behov kan relevant dokumentasjon gjøres tilgjengelig i forbindelse med kommunens egne



personvern- og sikkerhetsvurderinger.

Videokonsultasjoner gjennomføres med WebRTC-teknologi og kryptert kommunikasjon, blant annet TLS 1.3, og all dataoverføring skjer via HTTPS. Plattformen er utviklet for sikker og konfidensiell håndtering av helseopplysninger og digitale konsultasjoner.

4. Organisering av leveranse

4.1 Organisering og ressurser

Lifekeys tilpasser bemanning og organisering ut fra kommunens behov, og sikrer både fleksibilitet og stabilitet i leveransen.

- **Psykolog for veiledning:** Lifekeys utpeker en fast psykolog med relevant kompetanse som følger veiledningsgruppen(e) over tid.
- **Kliniske samtaler:** Kommunens brukere får tilgang til Lifekeys' psykologteam, med kapasitet for kort ventetid og matching etter problemstilling og behov.
- **Koordineringsansvarlig:** Erik Hellestøl har hovedansvar for oppfølging, rapportering og dialog med kommunen.

Lifekeys har et psykologteam på over 20 norskautoriserte psykologer, og lang erfaring fra tilsvarende leveranser. Dette gir oss høy gjennomføringsevne, også ved fravær, permisjoner eller endringer i bemanning. Ved behov for bytte av psykolog gjøres dette internt i dialog med kommunen.

I tillegg har vi tre ansatte innen administrasjon og utvikling, samt konsulenter som sikrer drift, kvalitet og kontinuerlig utvikling av tjenesten.

Ved ønske om fysisk tilstedeværelse, for eksempel i form av én årlig samling, veiledningsdag eller felles workshop, kan dette organiseres på fleksibelt vis.

4.2 Rapportering og oppfølging

Lifekeys anser strukturert rapportering og jevnlig forventningsavklaring som avgjørende for et godt samarbeid. Dette bidrar til å sikre god progresjon, oversikt og justering ved behov. Vi tilbyr:

- Jevnlig rapportering tilpasset kommunens behov og ønsker
- Oversikt over aktivitet, bruk og kvalitetsindikatorer
- Årlige samarbeidsmøter for gjennomgang, evaluering og fremtidsplanlegging



- Løpende dialog ved endringer i behov eller oppdrag

Rapporter og møtestruktur tilpasses kommunens organisering og beslutningsnivå, og avtales ved oppstart.

4.3 Oppstart og implementering

Ved oppstart gjennomfører vi et innledende møte med kommunen, hvor vi avklarer praktiske rammer, samarbeidsform, målsettinger og kommunikasjonslinjer. Vi tilbyr opplæring i bruk av plattformen for relevante ansatte, og kan også levere informasjonsmaterieill til intern eller ekstern bruk ved behov.

4.4 Evaluering og justering

Samarbeidet evalueres jevnlig i samråd med kommunen. Dette inkluderer både brukertilfredshet og faglige resultater. Eventuelle endringer i behov, volum eller organisering håndteres fleksibelt og transparent. Vårt mål er at tjenesten skal være relevant, effektiv og tilpasset kommunen også over tid.

5. Oppsummering og veien videre

Lifekeys ønsker å tilby Vinje kommune en fleksibel og helhetlig tilgang til psykologkompetanse, hvor kliniske samtaler kombineres med faglig veiledning og støtte til kommunens ansatte og tjenester. Gjennom avtalen får kommunen tilgang til et bredt team av norskautoriserte psykologer for klinisk oppfølging, samtidig som faste psykologressurser kan bidra med kontinuitet og faglig støtte i veiledningsarbeidet. Dette gir kommunen mulighet til å benytte psykologkompetansen både direkte overfor innbyggere og som støtte til fagpersoner og tjenester.

Løsningen kan tilpasses gjennom avtaleperioden, slik at ressursene brukes der behovet er størst. Ved behov kan deler av kapasiteten også benyttes til systemrettet arbeid, kompetanseheving eller andre relevante faglige oppgaver.

Lifekeys har erfaring fra samarbeid med en rekke norske kommuner og har over tid utviklet en modell som kombinerer tilgjengelighet, faglig kvalitet og fleksibilitet. Målet er å være en praktisk og tilgjengelig samarbeidspartner som bidrar til økt kapasitet, faglig trygghet og gode psykiske helsetjenester i kommunen.

Vi ser frem til videre dialog med Vinje kommune og til å finne en god modell for organisering og bruk av psykologressursene.



6. Pris

Månedlig pris	34 250 NOK
----------------------	-------------------

Inkluderer:	
Psykologtimer årlig	144 timer
Veiledningstimer årlig	96 timer
Tilrettelegging, rapportering og kommunikasjon	

Ved behov utover inkludert:	
Pris per psykologtime utover inkluderte:	1300 NOK
Pris per veiledningstime utover inkluderte:	1650 NOK
Opsjon: Fysisk workshop (reisekost ikke inkludert)	20 000 NOK

Oppsigelsestid: 3 måneders gjensidig oppsigelsestid.