

Förslag på samtalsstöd

De allra flesta vårdcentraler erbjuder någon form av samtalsstöd, om din vårdcentral inte gör det eller har långa väntetider får du här några andra förslag.

SAMTALSKONTAKT

TELEFON

KOSTNAD

Råd & Stöd Mottagningen

013-20 69 68

Kostnadsfritt

Telefontid: mån-fre 9:00-10:00. **Mail:** radstodmottagningen@linkoping.se

Samtalsform: Stödsamtal, rådgivning

Information: Personliga stödsamtal under en kortare tid. Telefonrådgivning dagtid måndag-fredag. Information om andra stödresurser inom Linköping kommun. Information, rådgivning och vägledning utifrån ditt problem.

Webbadress: www.linkoping.se/leanlink/socialstod

Besöksadress: Klostergatan 5

Psykologmottagningen - Linköpings universitet

013-28 15 99

Kostnadsfritt

Telefontid: Telefonsvarare

Samtalsform: KBT, psykodynamik

Information: Psykologmottagningen drivs som en del i utbildningen av blivande psykologer. Vi tar emot personer över 18 år. Behandlingen genomförs av psykologkandidater som är under senare delen av sin 5-åriga psykologutbildning. Psykologkandidaterna har hela tiden kvalificerad handledning av erfarna legitimerade psykologer och psykoterapeuter.

Webbadress: www.liu.se/artikel/psykologmottagningen-vid-linkopings-universitet

Stadsmissionens Samtalsmottagning

013-26 38 66

Kostnadsfritt

Telefontid: Mån, Tis och Tors 8.30-9.30. **Mail:** samtalsmottagning@linkopingsstadsmission.se

Samtalsform: KBT, stödsamtal, rådgivning, familjerådgivning mm.

Information: Alla kan vi behöva stöd i att bearbeta händelser eller utmanande livssituationer. Samtalet är en möjlighet att förstå sin situation bättre, att hitta strategier för att lösa konflikter, att hitta en framtid att sträva efter.

Webbadress: www.linkopingsstadsmission.se/verksamheter/stod-samtal/

Besöksadress: Villa Ådala, Hamngatan 23

St. Lukasstiftelsen

013-13 34 10

870:-

Telefontid: mån-fre 8:00-16:00, övrig tid telefonsvarare. **Mail:** ostergotland@sanktlukas.se

Samtalsform: KBT, psykodynamik, familjeterapi

Information: Vi är en idéburen organisation och en av Sveriges största enskilda aktörer inom psykoterapi. Vi ser människan som en helhet, med såväl fysiska och psykiska som sociala och existentiella behov. Vi vet genom forskning och beprövad erfarenhet att samtal kan vara helt avgörande för återhämtning vid psykiska svårigheter.

Webbadress: www.sanktlukas.se/linkoping/

Besöksadress: Skyttegatan 2

Psykologpartners

010-210 32 00

1300:-

Telefontid: mån-fre 9:00-12:00

Samtalsform: KBT-inriktning (FACT, ACT, Motiverande samtal mfl.)

Information: Vi på psykologpartners ser fram emot att höra från dig. Alla som jobbar här är utbildade i KBT och brinner för att ge den bästa behandlingen. Erbjuder bland annat KBT online. Om du är nyfiken på våra behandlingsmetoder kan du läsa mer om dem på hemsidan.

Webbadress: www.psykologpartners.se/kontor/linkoping/

Besöksadress: S:t Larsgatan 30

Barn och unga:

SAMTALSKONTAKT

TELEFON

KOSTNAD

Unga Vuxna (16-26 år)

010-105 91 99 Kostnadsfritt

Telefontid: mån-fred 9:00-11:00

Samtalsform: KBT, ACT, Psykologisk rådgivning, KBT-online mfl.

Information: Samtalsmottagningen Unga Vuxna finns till för dig mellan 16 och 25 år med lindrig till medelsvår psykisk ohälsa. Det kan exempelvis handla om ångest/oro, nedstämdhet/depression eller stress. Vi arbetar med kognitiv beteendeterapi som brukar förkortas KBT. Det är en terapiform som lägger fokus på din nuvarande situation och på vad du kan göra själv för att påverka ditt mående. Drivs av Region Östergötland.

Webbadress: www.1177.se/Ostergotland/Hitta-varld/Ostergotland/Kontakt/Unga-vuxna-Linkoping-1

Besöksadress: S:t Larsgatan 9D

Råd, stöd och hälsa (6-15år)

013-20 71 75 Kostnadsfritt

Telefontid: mån-fre 9:00-11:00, 13.00-17.00

Samtalsform: Rådgivning och kortare samtalsbehandling med relationell inriktning alt. KBT (psykolog/socionom/pedagog)

Information: En mottagning för familjer med barn med lätt till medelsvår psykisk ohälsa. Mottagningen kan hjälpa till med frågor rörande barns utveckling, funderingar kring den egna föräldrarollen eller symptom hos barnet som exempelvis oro, ledsenhet eller ilska. Mottagningen är en samverkan mellan Region Östergötland och Linköpings kommun.

Webbadress: www.1177.se/Ostergotland/hitta-varld/kontaktkort/Rad-stod-och-halsa-Linkoping

Besöksadress: Klostergatan 5B

Samtalsmottagning Unga Forum (16-25 år)

013-263866

Kostnadsfritt

Telefontid: Kontorstid, övrig tid telefonsvarare. **Mail:** samtalsmottagning@linkopingsstadsmission.se

Samtalsform: Samtalsstöd med ex socionom och beteendevetare.

Information: Du kan prata om vad som helst. Vi är intresserade av vad du har att berätta. Hos oss blir du lyssnad på och kan få prata om allt för att därigenom förstå dig själv och få verktyg att hantera tankar, känslor och beteenden. Samtalen är gratis för dig som bor i Linköpings kommun. Vi har tystnadsplikt. Drivs av Linköpings stadsmission.

Webbadress: <https://linkopingsstadsmission.se/vadvigor/unga-forum/>

Besöksadress: Villa Ådala, Hamng. 23

Ungdomsmottagningen, UMO (13-25år)

010-105 96 85 Kostnadsfritt

Telefontid: mån-fre 7:30-12:00, 13:00-14:30, alt via. www.linkoping.se/umo-chatt

Samtalsform: Råd-, stöd- och bearbetande samtal med kurator (med tillgång till psykolog) ej psykoterapi/KBT.

Information: Vi finns för dig som bor i Linköping kommun (eller har gymnasiestudier i Linköping) som vill ha hjälp med frågor om ex. relationer, självkänsla, självförtroende, identitet & självbild, heder och HBTQ. (Vid depression eller svårare grad av ångest hänvisas till *Unga Vuxna* eller *Råd, stöd och hälsa*). Drivs av Region Östergötland/Linköping kommun.

Webbadress: www.umo.se/Ungdomsmottagningar/Ungdomsmottagningen-i-Linkoping/

www.1177.se/Hitta-varld/Ostergotland/Kontakt/Ungdomsmottagningen-Linkoping/

Besöksadress: Platensgatan 10 A