

Samtalsstöd – förebyggande hjälp



De flesta av oss hamnar någon gång i livet i situationer då vi känner oss nedstämnda, har svårt att sova, känner oss stressade eller helt enkelt inte mår bra. Det finns hjälp att få! De flesta människor mår bra bara av att få prata med någon. Många problem går också att förebygga om det finns hjälp att få tidigt.

Din arbetsgivare har tecknat Samtalsstöd för dig, som innebär att du kan vända dig till oss för att få stöd med dagliga problem. Det har ingen betydelse om de är arbetsrelaterade eller privata, och du är helt anonym mot din arbetsgivare.

- På arbetsplatsen kan det röra sig om stress, utbrändhet, mobbning, samarbetsproblem etc.
- Privat kan det gälla relationsproblem, skilsmässa, tvister, dödsfall, missbruksproblem, problem med barnen etc.

När du har behov av Samtalsstöd ringer du

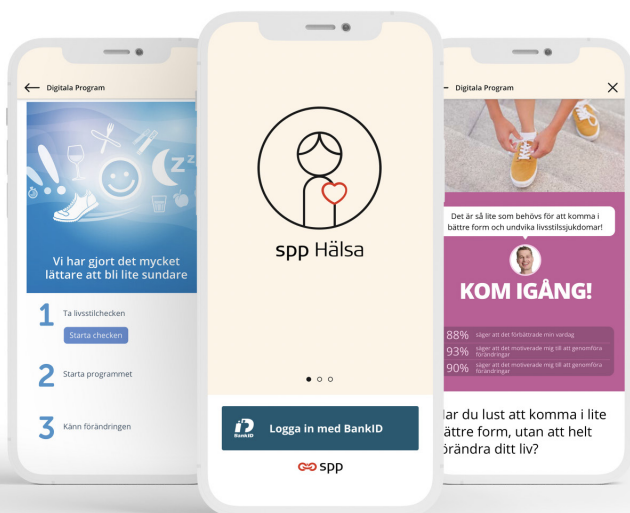
Helpline 0770-456 780, knappval #3.

Efter 17.00 väljer du knappval #1 för samtalsstöd.

Det går också bra att ringa via SPP Hälsa-appen. Ladda ner appen från Google Play eller Appstore.

I mobilappen finner du Easychange där du kan testa dina hälsovanor. Utifrån resultatet blir du uppmanad att genomföra en rad olika hälsoprogram. Programmen bygger på aktuell psykologisk forskning med syfte att göra det lättare att förändra och förbättra vanor och livsstil.

OBS! Det är enbart du som ser resultatet av hälsovanetestet och hälsoprogrammen, vi samlar inte in data från dessa.



Insurance provider

Rehabilitation insurance is provided by SPP in cooperation with DKV Hälsa. DKV Hälsa is the Swedish branch of the Norwegian insurance company Storebrand Helseforsikring AS. The insurance provider is Storebrand Helseforsikring AS, which is equally co-owned by Storebrand ASA and Munich Re.

