

# Samtalsstöd



En stor utmaning för samhället och för arbetsgivare är ökade kostnader för sjukfrånvaro.

Vissa sjukdomstillstånd går att förebygga om hjälp finns att få tidigt. Att prata med någon som har rätt kompetens och erfarenhet av att hantera olika problem och stressrelaterade frågor hjälper i många fall. Ju tidigare insatser – desto större möjligheter att må bra.

Om en medarbetare känner sig nedstämd, är stressad, sover dåligt eller helt enkelt inte mår bra får denne enkelt hjälp via telefon genom att ringa Helpline. Våra professionella samtals-terapeuter svarar året runt – dygnet runt.

Det har ingen betydelse om problemen är av privat eller arbetsrelaterad karaktär och det kan vara både medarbetare eller chef som vill ha hjälp. Dialogen förs via telefon och all information är konfidentiell.

Vid tecknande av Samtalsstöd ger vi också tillgång till SPP Häl-saappen. I appen finns ett test om de egna hälsovanorna. Efter att ha svarat på några frågor i hälsovanetestet blir medarbetaren uppmanad att genomföra ett eller flera av sex olika hälso-program. Hälsoprogrammen bygger på psykologisk forskning med syfte att göra det lättare att förändra och förbättra vanor och livsstil.

SPPs  
Samtalsstöd  
kan vara en  
hjälp till ett  
friskare liv

## Följande program finns

- Kom igång (fysisk aktivitet)
- Stressa mindre
- Lite sundare (matvanor)
- Sluta röka
- Må bättre (tankar)
- Balans (alkoholvanor)

## Chefsstöd – ingår i samtalsstöd

Chefer har även möjlighet att få stöd i sin professionella yrkesroll. Det kan till exempel vara rådgivning om svåra samtal, konflikter, medarbetare som är eller riskerar att bli sjuka, arbetsrätt eller lagar och regler om arbetsmiljö.

## Teckningsregler

Kan tecknas för en definierad/obligatorisk grupp från minst 5 anställda och som är anslutna till försäkringskassa i Norden.

Mer information finns i gällande försäkringsvillkor på [spp.se](http://spp.se).

## För mer information

Kontakta din rådgivare eller ring SPPs Kundcenter på 0771-598 102.

### Försäkringsgivare

Samtalsstöd och Rehabiliteringsförsäkring tillhandahålls av SPP i samarbete med DKV Hälsa. DKV Hälsa är den svenska verksamhetsgrenen i det norska försäkringsbolaget Storebrand Helseforsikring AS. Försäkringsgivare är Storebrand Helseforsikring AS som till lika delar ägs av Storebrand ASA och Munich Re.

