

# Samtalsstöd

Ruben,  
SPP

SPPs Samtalsstöd kan vara en hjälp till ett friskare liv

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 en app. 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 hälsoprogram.

Hälsoprogrammen bygger på psykologisk forskning med syfte att göra det lättare att förändra och förbättra vanor och livsstil.

## Följande program finns

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

## 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.

Kan  
tecknas från  
fem  
anställda



## 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.



Välkommen till [spp.se](http://spp.se) eller ring Kundcenter på 0771-598 102.

SPP Pension & Försäkring AB (publ). Org nr 516401-8599. Styrelsens säte Stockholm.  
SE-105 39 Stockholm.