

Samtalsstöd – när du behöver prata med någon

Om du har oro, ångest eller känner dig nedstämd kan det vara bra att prata med någon. Oavsett om du har bekymmer med stress på arbetsplatsen, problem i relationer eller fysiska besvär så är du välkommen att ringa och få samtalsstöd.

- ▶ Du har tillgång till tjänsten via sjukförsäkring i Swedbank Pensionsplan och du betalar inget extra.
- ▶ Du kan ringa när som helst på dygnet och du är anonym. Oavsett om du vill prata om privata eller arbetsrelaterade bekymmer så får du professionella råd och vägledning.
- ▶ Tjänsten är tillgängligt alla dagar dygnet runt på 08-512 40 800 och all kontakt sker via telefon. Vid fysiska besvär går det bra att ringa vardagar mellan 8-17


Vid fysiska besvär kan du istället välja att få prata med en sjukgymnast som ger dig rådgivning eller vägledning kring dina besvär.

Swedbank Försäkring tillhandahåller samtalsstödet i samarbete med Falck Healthcare. Samtalet är helt anonymt och alla du pratar med har tystnadsplikt, vilket innebär att varken vi eller din arbetsgivare får någon information.

Mer information hittar du på swedbank.se/samtalsstod

Så här går det till

När du ringer får du prata med en person som är utbildad i att samtala med människor som befinner sig i en svår situation och behöver få stöd. Det första samtalet hjälper dig att klargöra situationen och dina tankar. Om du behöver mer stöd ingår upp till tre samtal med en psykolog eller psykoterapeut.



Ny tjänst
via din sjuk-
försäkring