

Til dig
der skal starte
i et af vores
individuelle samtaleforløb

Psykologisk rådgivning
- Sind København –
Slotsgade 2, 2. tv.

35360904
www.sind-kbh.dk
raadgivningen@sind-kbh.dk



Rådgivningens tilbud

Vores samtaletilbud består af op til 10 samtaler a' 50 minutters varighed med en universitetsuddannet psykolog, sidste års psykologistuderende eller psykologpraktikant.

Visitation

For at komme i betragtning til et individuelt samtaletilbud skal du møde personligt op til en visitationssamtale i vores åbne rådgivning tirsdag eller torsdag mellem kl. 17.00 – 19.00. Der er ingen tidsbestilling.

Samtalen varer ca. 30 minutter og vil primært have fokus på, hvilke problemstillinger eller vanskeligheder du gerne vil have støtte til.

Du er velkommen til at fremsætte ønsker om en bestemt rådgiver (køn, alder, erfaring, mv.) ved forsamtalen.

Rammerne

Du kan maksimalt få 10 samtaler, der skal afvikles inden for en 4 måneders periode, gældende fra første samtale med din rådgiver.

Når du har været igennem et samtaleforløb, er du velkommen til at henvende dig igen efter et halvt år, gældende fra den sidste samtale.

Hvordan foregår det?

I den første samtale vil samtalen dreje sig om, hvordan du har det og hvad du ønsker hjælp til.

I hver samtale herefter vil rådgiveren tale med dig om, hvad fokus skal være for dagens samtale, idet udgangspunkt altid vil være, hvordan du har det. I øvrigt vil det være helt centralt i alle samtaler, hvad du selv mener, oplever, føler og gør.

Rådgiveren vil under hele forløbet være forholdsvis aktiv og stille spørgsmål, kommentere og bede dig uddybe, sådan at hele forløbet kommer til at foregå som en gensidig dialog mellem dig og din rådgiver.

Rådgiveren vil i starten og i slutningen af hver samtale bede dig om tilbagemelding på, hvordan det går dig og om du får den hjælp og støtte, du ønsker i form af besvarelse af nogle enkelte samarbejdsskemaer.

Hvad kan rådgiveren hjælpe dig med?

Formålet med samtalerne er først og fremmest at støtte dig i at håndtere din dagligdag og/eller udfordringer i livet på en mere meningsfuld måde.

Din rådgiver tager derfor udgangspunkt i din aktuelle livssituation og i, hvad du gerne vil have støtte til.

Rådgiveren har to opgaver:

- at hjælpe dig til, at du kan få en vis forståelse af dit problem
- at hjælpe dig med at blive opmærksom på dine ressourcer og finde frem til nye måder at håndtere dine udfordringer på, ud fra princippet om hjælp til selvhjælp

Alt efter din problemstilling vil samtalerne være af mere terapeutisk, støttende eller rådgivende art.

Hvad forventer vi os af dig?

Vi forventer os af dig, at du selv er aktiv og medansvarlig for, hvad du får ud af samtalerne, ud fra dine muligheder. Din egen aktive deltagelse er forudsætning for et godt samtaleforløb.

Vi forventer af dig, at du husker dine aftaler og melder afbud, hvis du er forhindret.

Dersom du er forhindret til en samtale, skal du senest kl. 9.00 om morgen melde afbud på telefon eller mail. Enten på rådgivningens telefon: 35 36 09 04, hvor der kan lægges besked eller på rådgivningens mail: raadgivningen@sind-kbh.dk.

Din rådgiver har sin egen sind-mail og nogle rådgivere udleverer også deres telefonnummer, således du kan melde afbud et af de to steder. Hvis du ikke melder afbud, skal du være klar over, at det alligevel tæller som en aftale.

Hvis du flere gange melder afbud eller hvis du to på hinanden efterfølgende gange ikke melder afbud, vil rådgiveren afslutte forløbet.