

Information inför ditt besök hos psykolog

Det första besöket tar 30 minuter. Under den tiden kommer din psykolog ställa frågor om först din livssituation för att få ett sammanhang, och sedan om besvären du vill ha hjälp med. Målet i första samtalet är att komma fram till en plan för vad du kan göra för att börja må bättre. En sådan plan kan exempelvis innehålla gruppbehandling, tips på bra självhjälp eller fler träffar med din psykolog för stöttning i att göra förändringar. Om vi skulle komma fram till att du kan få mer effektiv hjälp någon annanstans hjälper din psykolog dig vidare till rätt instans.