

VI HJÄLPER DIG FÅ SINNESRO

Allt du behöver göra är att kontakta oss.



Samtalen på Sinnesro-linjen är alltid konfidentiella och våra yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården har tystnadsplikt. Din arbetsgivare får inte information om vem som tagit kontaktat eller varför.

Du behöver inte veta exakt vad det är som bekymrar dig. Bara tanken om att du inte orkar eller att du känner ångest räcker. Vi kan utreda ditt ärende tillsammans och hitta ett sätt att komma vidare. Du behöver inte bära allt ensam – vi finns till för dig.



DITT VÄLMÅENDE ÄR VIKTIGT

Hur mår du? Behöver du stöd eller vill du lindra en belastande situation? Kontakta Sinnesro-linjen!

- **Via Sinnesro-linjen kan du få handledning i din situation. Du kan boka tid till Sinnesro-skötarens video- eller telefonmottagning.**
- **Du kan använda Sinnesro-linjen:**
 - i Pihlajalinna Hälsoappen eller
 - genom att ringa Sinnesro-linjen på numret **010 312 023**
- **Sinnesro-linjen är öppen vardagar klockan 8–18.**

Sinnesro-skötarna erbjuder samtalshjälp med låg tröskel till exempel om följande ämnen: symtom på belastning och ångest, kriser, förluster, rädslor, våld i nära relationer, sömnsvårigheter, beroende, depression, initiativlöshet, hopplöshet, oro över den egna orken, oro över en närstående, svårigheter i relationer.

Alla samtal är konfidentiella.



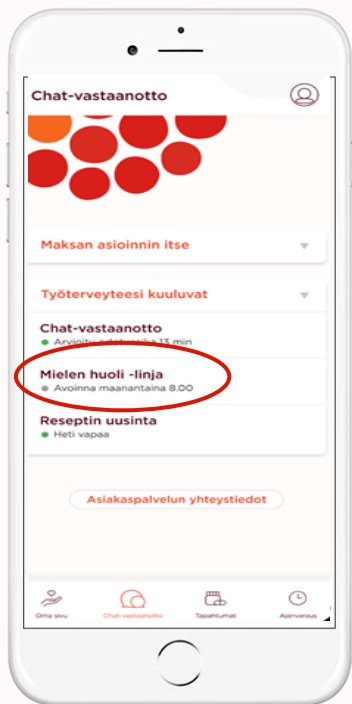
**VI HJÄLPER DIG
FÅ SINNESRO**

Allt du behöver göra är att kontakta oss.
Du får snabbt komma och prata.

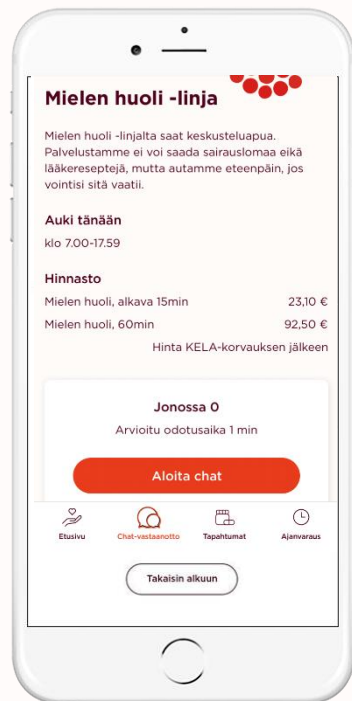
Så här använder du Sinnesro-linjen

I Pihlajalinna Hälsoappen (öppen vardagar kl. 8-18)

1. Öppna Pihlajalinna Hälsoappen
2. Välj "Gå till chattmottagningen" och välj "Sinnesro-linjen".



3. Välj "Börja chatta".



4. Du får två frågor:

- Vad tynger dig?
- Vad för slags hjälp önskar du?



Via chatten kan du boka tid till Sinnesro-skötarens mottagning eller diskutera alternativen, vilken mottagning eller specialist skulle vara lämpligast för din situation.

Om du ännu inte har Pihlajalinna Hälsoapp kan du ladda ner den kostnadsfritt till iPhone från [App Store](#) eller till Android-enheter från [Google Play](#).

5. Efter frågorna hänvisas du till en chatt-diskussion med en kundbetjänt.



VI HJÄLPER DIG FÅ SINNESRO

Allt du behöver göra är att kontakta oss.
Du får snabbt komma och prata.

Kundrespons om Sinnesro-linjen

"Jag blev bemött och det hjälpte att få prata."

"Mitt livs bästa beslut var att söka hjälp och märka att jag själv kan påverka min situation."

"Jag fick snabbt tid till distansmottgången och väntar redan på vårt nästa möte."

"Jag har en mycket större kapacitet än jag någonsin trott!"

"Det känns lättare att vara när man får prata med någon och inte behöver tänka samma tankar om och om igen. Det var fint att få tid redan samma dag".

Du behöver inte fundera på om den egna utmaningen är för liten eller stor. Tvivla inte att ta kontakt om du känner att belastningen blivit för tung. Du blir varmt bemött och rätt slags hjälp för din situation.