

Information inför ditt första besök hos psykolog eller kurator

Öregrunds vårdcentral

Vi vet att det är vanligt att känna sig nervös, orolig eller oförberedd inför första mötet med psykolog eller kurator. Därför har vi samlat lite information inför ditt besök. Om du har någon mer fråga kan du alltid ställa den till någon av oss som jobbar på vårdcentralen.

- **Bedömningssamtal**

Första besöket är alltid ett bedömningssamtal. Syftet med det är att vi ska få veta mer om dig och anledningen till att du är här idag. För att vi ska kunna hjälpa dig på bästa sätt kommer vi att ställa många olika frågor om olika delar av livet. Säg gärna till om det är något du tycker känns besvärligt eller som du undrar över. Ibland behöver vi ha fler än ett bedömningssamtal. Besöken hos oss är oftast mellan 30-45 minuter långa.

- **Psykologisk rådgivning eller behandling**

Efter bedömningssamtal kommer vi tillsammans överens om hur vi ska gå vidare. Till exempel om du vill/behöver komma tillbaka för vidare samtalsbehandling, om du behöver få hjälp någon annanstans ifrån eller om du kan arbeta vidare på egen hand.

- **Hänvisning**

Ibland gör vi bedömningen att du behöver vända dig någon annanstans än till vårdcentralen för att få rätt stöd och hjälp. Då informerar vi dig om det. Syftet med det är att du ska få rätt hjälp på rätt plats och av personer som jobbar specifikt med det du behöver hjälp med.

- **Stödsamtal**

Ibland kan man behöva stöd i svåra situationer i livet, t.ex. vid sorg eller en livskris. Då vårt främsta uppdrag är psykologisk rådgivning och behandling erbjuder vi ett begränsat antal besök när det kommer till stödjande insatser men hjälper dig gärna med hänvisning om var du kan vända dig vid behov av vidare stödkontakt.

- **Tystnadsplikt och journalföring**

Psykologer och kuratorer har samma tystnadsplikt som annan vårdpersonal och vi har skyldighet att föra journal vid varje kontakt du har med oss.

- **Eget ansvar för behandling och förändring**

Att träffa en psykolog eller kurator för rådgivande samtal eller psykologisk behandling innebär att få hjälp i ditt eget förändringsarbete. Det kan till exempel vara hjälp med att kartlägga dina svårigheter och hitta strategier för att hantera dessa på ett bättre sätt men också att få del av kunskap och information som kan hjälpa dig se på din situation på ett ny sätt. Det innebär därför att du under tiden för din kontakt förväntas delta aktivt i arbetet. Samtalsbehandlare på vår vårdcentral arbetar utifrån behandlingsmetoderna KBT och F-ACT.

- **Om du uteblir eller behöver avboka ditt besök**

Vid behov av att avboka din tid eller vid uteblivet besök ansvarar du själv för att kontakta vårdcentralen och boka ny tid om inget annat överenskommit med din samtalskontakt.