

Ring först till ditt Habiliteringscenter

Du måste först ringa till din kurator eller psykolog på ditt Habiliteringscenter.

Tillsammans bestämmer ni om det är bäst att du pratar med någon av dem om dina problem eller om det är bäst att du kommer hit till Psykoterapimottagningen.

Dina föräldrar eller din personal kan hjälpa dig att ringa om du inte vill göra det själv.

Kontakta oss om du vill få denna broschyr i anpassat format; stortext, e-text, punkt-skrift, inläst eller teckentolkad.

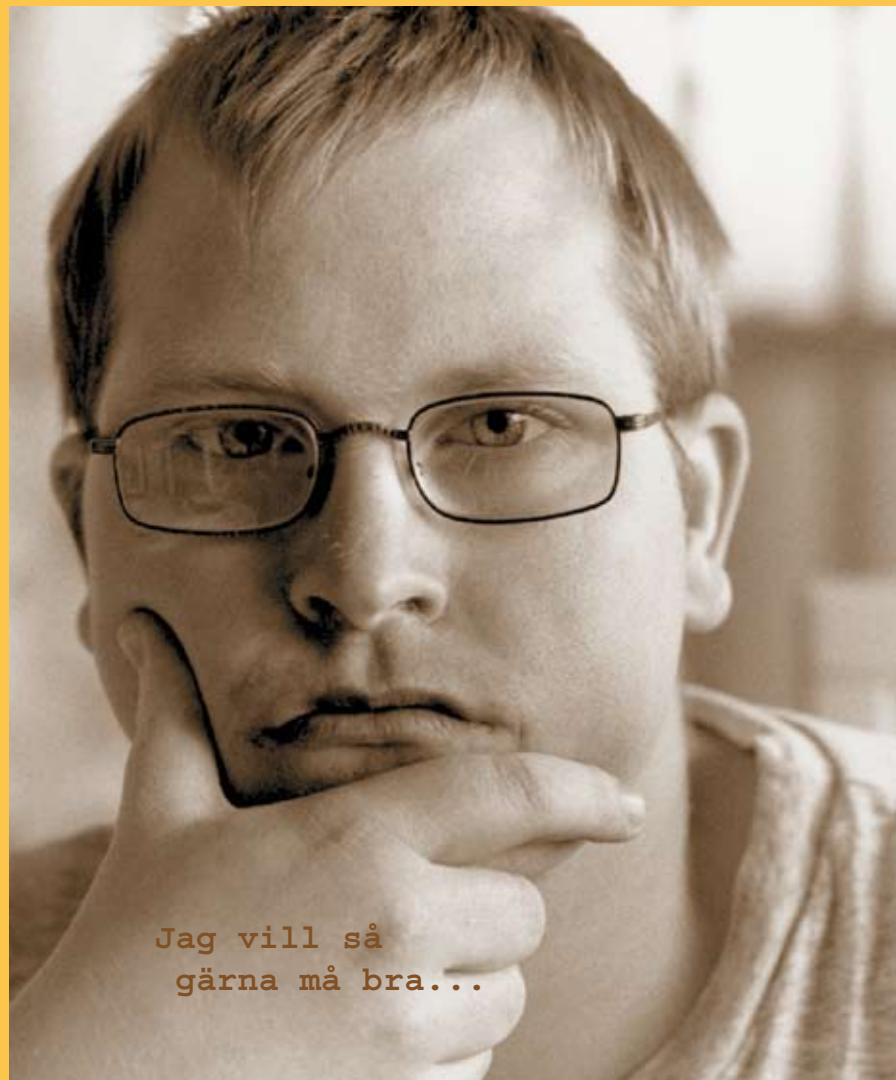
08-123 350 80

Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 7, plan 2, 113 61 Stockholm

www.habilitering.se



Välkommen till
Psykoterapimottagningen Linden
för vuxna med funktionsnedsättning



Jag vill så
gärna må bra...

Känns livet svårt?

Behöver du någon att prata med?

Tycker du att livet känns svårt nästan jämt? Är det som om ingen förstår dig eller vill lyssna ordentligt? Då kanske du behöver få prata med någon som vill lyssna och vill förstå hur du tänker och känner.

Man kan vara ledsen eller arg

Man kan vara ledsen jämt utan att veta varför. Man kan vara arg på sin mamma eller pappa eller någon annan, fast man tycker om dem.

Man kan vara orolig och bråkig

Man kan känna sig så orolig att man inte vet vad man ska göra. Då kanske man börjar bråka. Sedan ångrar man sig och känner sig dålig.

Det är orättvist

Livet verkar så enkelt för andra. De kan så mycket och förstår allt. Själv behöver man hjälp med många saker. Det känns orättvist.

Det känns ensamt

Andra gifter sig och får barn. Om man inte har en egen familj och ska bo för sig själv eller i gruppboende känns det ensamt ibland.

Man vill glömma det som är fel

Ofta blir man ledsen när man tänker på allt som är fel. Man vill glömma hur det är. Man vill drömma sig bort. Ibland får man otäcka tankar. Det kan vara svårt att berätta om sina tankar för någon annan.

Kom hit om du vill prata med någon om dina tankar

Vill du prata med någon om dina tankar? Vill du prata om sånt som känns svårt utan att mamma eller pappa eller någon annan får veta vad du säger? Då kan du komma hit till Psykoterapimottagningen. Du kan komma själv eller så kan du ha med dig någon som väntar i väntrummet medan du träffar din psykolog. Det gör inte så mycket om du har svårt att prata. Du kan visa på andra sätt vad du menar.