

Psykisk ohälsa

Socionom: Hej och välkommen! Hur kan jag hjälpa till?

Klient: Hej! Jag har kämpat med min mentala hälsa på sistone.

Jag känner mig hela tiden nedstämd.

Det är också svårt att hitta motivation.

S: Livet kan vara tufft ibland.

Vill du berätta mera om dina känslor?

K: Jag känner mig ensam och isolerad.

Jag har svårt att umgås med vänner och familj.

Jag skulle vilja stanna hemma.

S: Det låter verkligen jobbigt.

När man känner sig ensam, påverkar det måendet.

Har du pratat om dina känslor med någon?

K: Nej, jag vill inte belasta min familj.

Jag vill inte att de blir oroliga.

S: Jag förstår, men det skulle vara bra att dela sina känslor med någon.

Först kan vi kartlägga din livssituation och se vad du behöver.

Sedan kan vi diskutera olika stödåtgärder.

K: Ja, det låter bra.

Jag vet inte riktigt var jag behöver hjälp.

S: Ingen fara! Vi kan först göra en bedömning av din situation.

Vi kan erbjuda terapi

eller du kan få en stödperson som du kan prata med.

K: Jag skulle nog behöva prata med någon,

men jag är rädd för att det inte hjälper.

S: Det är helt okej att känna så. Många känner just så.

Men att få hjälp kan verkligen göra skillnad.

Vi försöker hitta den bästa lösningen för dig.

K: Tack, det känns bra att veta att jag kan få stöd. Vad händer nu?

S: Nu kommer vi att göra en plan tillsammans.

Du är inte ensam i det här.