

Talk2me – samtalsstöd vid lättare psykiska besvär

sept 2023

Talk2me är en av de ideellt baserade stödverksamheterna i civilsamhället och en samtals-stödstjänst inom Västerås stadsmission. Målgrupp är personer med lättare psykiska besvär, från 16 år och uppåt, boende i Västmanland. Alla samtalsvolontärer har utbildning i samtalsmetodik och professionell erfarenhet av att samtalsstöd. Talk2me har funnits i nuvarande form ca 10 år i Västerås. Projektmedel från Regionen och kommunerna utvidgas verksamheten till länet och samtalslokaler finns nu i Sala, Köping och Fagersta och volontärrekrytering till dessa orter pågår.

VERKSAMHETEN

Under 2022 genomfördes sammanlagt 608 samtal och vi mötte 165 (unika) individer i samtal. Merparten av de som sökt samtalsstöd hos Talk2me har fått tips om oss från familjeläkare, övriga hittar oss via t ex skolan, familjerådgivningen, UMO, brottsofferjouren, anhörig/vän eller via Internet. *Om hänvisning görs till Talk2me görs är det viktigt att den stödsökandes besvär har bedömts vara av lättare karaktär och att klienten inte är i behov av insatser inom sjukvården.*

PERSONAL

En person, verksamhetsledaren, är anställd för att samordna, marknadsföra och utveckla Talk2me. Klienterna fördelas bland samtalsvolontärerna, som sammantaget har en samlad bred kompetens och arbetslivserfarenhet. Volontären arbetar självständigt med klienten, men stämmer av med samordnaren efter första och sista samtalet och får handledning vid behov.

Våren 2023 har vi samtalsvolontärer med bl a följande utbildningar: Steg 1 resp steg 2 KBT/psykodynamisk terapi, certifiering inom coachning t ex NLP, Lösningfokuserade samtal, Motiverande samtal, ACT. Volontärerna har en yrkesbakgrund som t ex socionom, beteendevetare, psykolog, sjuksköterska, personalvetare, kurator, lärare, diakon, chef/ledare, familjerådgivare. Flera av volontärerna arbetar/har arbetat i kommunens/regionens verksamheter (Psykiatrin, Familjerådgivningen, Asylhälsan, Elevhälsan, BUP, Socialtjänsten, skolan) eller inom Svenska kyrkan, HR-avdelning privat sektor och Brottsofferjouren.

MÅLGRUPP

Vanliga anledningar till att söka samtalsstöd hos Talk2me: Ångest, oro, nedstämdhet, ensamhet, relationssvårigheter (partner, släkting eller annan), grubblerier/behov strukturera tankarna, stress, existentiella funderingar eller låg självkänsla.

När en person kontaktar oss görs en första bedömning av graden av psykisk svårighet. I de allra flesta fall kan vi ta emot de som kontaktar oss. Ambitionen är att matcha klient med lämpligaste volontär. Visar sig behov av annan hjälp än enbart stödsamtal så hänvisar vi klienten vidare till lämplig verksamhet (t ex vårdcentral, UMO, Kvinnojouren, Anhörigstöd, Svenska kyrkan, Familjerådgivningen, Missbruksmottagningen, Elevhälsan,

BU-Hälsan eller psykiatrin).

Talk2me har ett brett uppbyggt nätverk och samverkar med andra verksamheter inom Regionen, Västerås stad och civilsamhället. Om klienten ger sitt (skriftliga) medgivande kan vi kontakta annan verksamhet för att med våra kompletterande kompetenser samverka för att stötta klienten.

LOKAL

I första hand sker samtalen på plats i våra samtalsrum, men om det är lämpligare kan samtalen ges digitalt eller per telefon. I Västerås har Talk2me egen lokal på Hantverkargatan 2b. I Sala lånar vi samtalsrum i Bergmästaren (dagtid) och i Gröna villan (efter kontorstid). I Köping lånar vi samtalsrum på Familjecentralen vardagar efter kl 17.00. I Fagersta har vi tillgång till Sjukhuskyrkans samtalsrum.

SAMTALSBOKNING

Samtalsbokning görs via kontaktformulär på vår hemsida www.t2m.nu, och den som inte har tillgång till Internet eller inte har mejladress kan i stället ringa 021-40 44 54.

UTVÄRDERINGAR

Efter avslutad samtalsserie får klienten möjlighet att anonymt skatta i vilken grad samtalen varit till hjälp, hur de upplevt bemötandet, samt även hur det fungerat praktiskt kring t ex bokning och lokal. Generellt ger klienterna mycket höga omdömen (de flesta ger betyget 10 på en skala 1-10).

SAMTALSGRUPPER

Talk2me har även möjlighet att ordna samtalsgrupper, i första hand för äldre. Som alternativ till våra individuella stödsamtal erbjuder vi samtal i grupp för åldersrika människor (70+) i behov av att få känna samhörighet, hopp och mening och i ett tryggt sammanhang få dela med sig av minnen och tankar om livet. Ett deltagande blir ett sätt att stärka det psykiska välmåendet, få möjlighet till självstärkande samtal, lägga livet på plats, och finna vägar framåt för den fortsatta livsberättelsen. Innehållet är inte förutbestämt mer än att det ska handla om samtal om livet. Innehållet för resp träff bygger på teman som ledaren fångar upp från deltagarna.

Utöver detta finns Sveriges stadsmissioners metodmaterial "Livet – värt att dela" och består av 10 träffar. Detta material har tagits fram i samverkan med S:t Lukas och Mind inom projektet Äldres psykiska hälsa.

Kontakt för mer information: Verksamhetschef Susanne Widsell, 021-40 40 62
susanne.widsell@vasterasstadsmission.se

Talk2me – EN DEL AV VÄSTERÅS STADSMISSION

www.t2m.nu • info@t2m.nu
