



LÄGE ATT SNACKA?

VÄLKOMMEN TILL VÄRNPLIKTSKONSULENTERNA
I SKÖVDE GARNISON

VÄRNPLIKTSKONSULENTERNA I SKÖVDE GARNISON

Under din värnplikt kommer du att ställas inför både fysiska och psykiska utmaningar. Att dagligen tänja på sina gränser samtidigt som man befinner sig i en utbildningssituation är påfrestande för vem som helst. Att på samma gång fråntas sin trygga, invanda levnadsmiljö med vänner, jobb och familj, för att istället leva med främlingar i ett helt nytt och okänt sammanhang gör det än mer utmanande. Utöver detta kan du komma att ställas inför händelser i ditt privatliv som påverkar dig och din förmåga under utbildningen. Det är här som vi värnpliktskonsulenter kommer in i bilden. Till oss kan du komma för samtal och rådgivning.

VAD KAN VÄRNPLIKTSKONSULENTERNA STÖDJA DIG MED?

Till oss kan du vända dig när kamratstödet eller samtal med befäl inte känns tillräckligt. Ett samtal kan handla om allt ifrån att du behöver stöd och motivation till att hantera krav och förväntningar under utbildningen till att det har krånglat till sig i privatlivet. Vi kan också stödja i händelser av ovälkommet beteende i form av till exempel kränkande särbehandling, trakasserier eller sexuella trakasserier. Vi är utbildade beteendevetare respektive socionom och har yrkeserfarenhet inom samtalsmetodik, psykosociala frågor, krishantering samt utredningar.



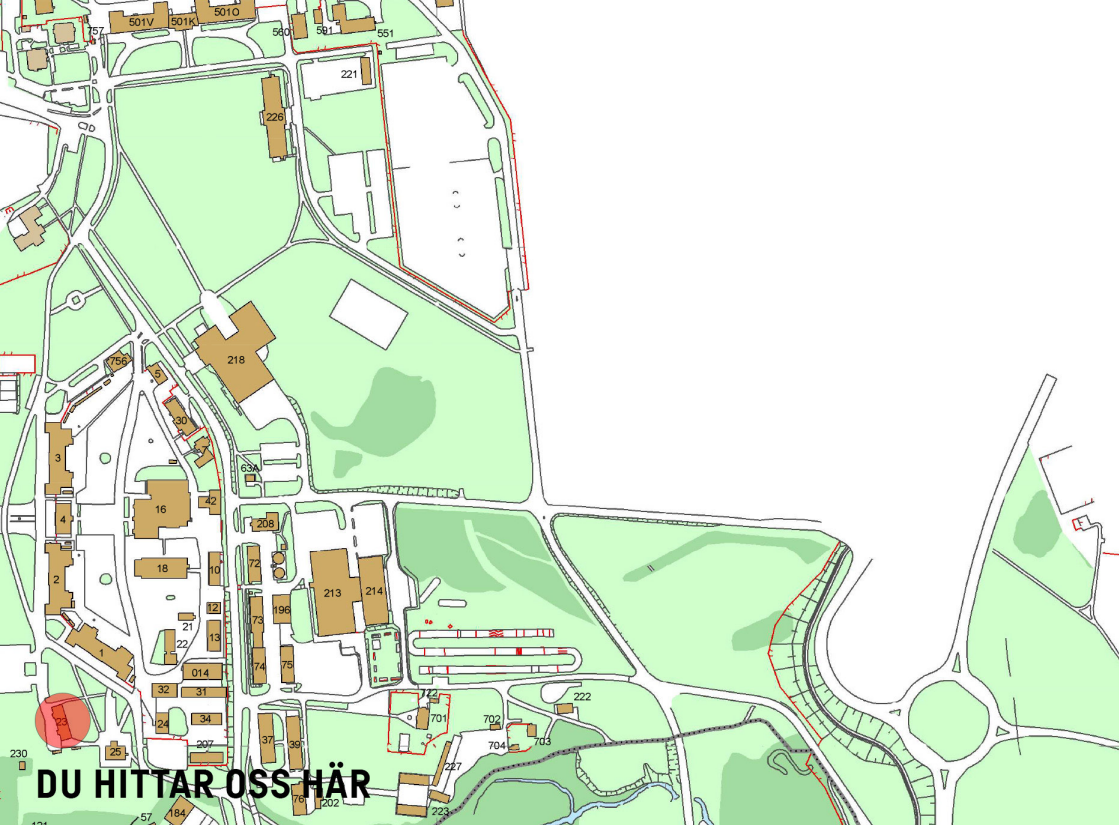


HUR FÅR DU EN TID HOS OSS?

Initial kontakt sker genom ditt befäl. Informera ditt befäl om att du önskar en tid hos värnpliktskonsulenterna, så kontaktar de oss. Du behöver inte uppge för ditt befäl varför du önskar ett samtal hos oss, men vi uppmanar till öppenhet. Det går förstås också bra att du som värnpliktig sms:ar eller ringer oss om du har några frågor. Vi arbetar dagtid måndag till fredag och du hittar våra kontaktuppgifter på baksidan av broschyren. Vi har inte möjlighet att ta några regelrätta samtal eller boka någon tid över telefon, det sker alltid genom ditt befäl.

HUR LÅNG TID TAR ETT SAMTAL?

Det är samtalets karaktär och ditt behov som styr längden på samtalet men en genomsnittstid är cirka 60 minuter. Du får alltid möjlighet att boka uppföljningssamtal.



DU HITTAR OSS HÄR

KONTAKTUPPGIFTER

Sofia Bayard 073-444 89 32

Amanda Lindell Björk 073-254 42 56

Gemensamt telefonnummer 070-811 31 93

VÄLKOMNA TILL OSS!



FÖRSVARSMAKTEN