



### KONTAKT

Kajsa Knape  
Karlstads universitet  
Legitimerad psykolog  
kajsa.knape@kau.se  
Tel: 054- 700 1252

Karlstads universitet  
Psykologmottagningen, Hus 5B, plan 3  
Öppet: Vardagar kl.08.00-17.00  
Universitetsgatan 2  
651 88 Karlstad

[KAU.SE/PSYKOLOGMOTTAGNING](https://kau.se/psykologmottagning)



Tryck & layout: Universitetstryckeriet, Karlstad 2021 Foto: Unsplash, Karlstads universitet



# PSYKOLOG- MOTTAGNINGEN

Karlstads universitet



[KAU.SE/PSYKOLOGMOTTAGNING](https://kau.se/psykologmottagning)

**Känner du dig nedstämd, orolig, stressad eller ångestfylld?  
Psykologmottagningen vid Karlstads universitet erbjuder avgiftsfri psykologisk behandling.**

### **VAD ÄR PSYKOLOGMOTTAGNINGEN?**

På Psykologmottagningen träffar du psykologstudenter som är i slutet av sin utbildning och som erbjuder psykoterapeutiska samtal under handledning av erfarna, legitimerade psykoterapeuter. Mottagningen lyder under hälso- och sjukvårdslagen precis som andra vårdmottagningar. Det betyder att journaler förs och att tystnadsplikt och sekretess gäller. Vi kvalitetssäkrar och utvärderar arbetet på mottagningen för att hålla hög kvalitet med god vård utifrån forskning och erfarenhet. Mottagningen följer Psykologförbundets etiska riktlinjer och lägger stor vikt vid ett respektfullt bemötande.

### **HUR GÅR BEHANDLINGEN TILL?**

Samtalen äger rum en gång per vecka under en kortare eller längre tid, upp till ett halvår och utgår från Kognitiv beteendeterapi (KBT) eller Psykodynamisk terapi (PDT). De första samtalen är en bedömningsfas och om det visar sig att Psykologmottagningen kan vara rätt för dig, kommer du och psykologstudenten tillsammans överens om huvudfokus och mål för terapin. Terapisamtalen kommer att filmas som ett verktyg i handledningen, för bådass trygghet.

### **VEM KAN SÖKA TILL PSYKOLOGMOTTAGNINGEN?**

Psykologmottagningen tar emot dig som känner nedstämdhet, oro, stress eller ångest. Om du har en livskris, kämpar med rädslor som begränsar dig i livet eller upplever svårigheter i dina relationer är du välkommen att söka. Psykologmottagningen tar emot personer över 18 år, som bor i Karlstad med omnejd och som kan komma för ett samtal varje vecka.

Exempel på diagnoser som behandlas på psykologmottagningen är:

- Depression
- Fobier
- Panikångest
- Generaliserad ångest (GAD)

Om du har en svårare psykisk ohälsa rekommenderar vi dig istället att söka till psykiatrin via 1177 för att få rätt hjälp. Diagnoser som inte behandlas på Psykologmottagningen vid Karlstads universitet är till exempel svår depression, beroende av alkohol, droger eller spel, psykosjukdom, posttraumatiskt stressyndrom, bipolär typ 1 eller anorexia.

### **HUR GÖR JAG FÖR ATT SÖKA?**

Gå in på Psykologmottagningens hemsida [www.kau.se/psykologmottagning](http://www.kau.se/psykologmottagning) och fyll i formuläret. På hemsidan finns mer information om hur du genomför din intresseanmälan.

### **MED ANLEDNING AV COVID-19**

Psykologmottagningen med studenter och personal följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Vi har ökat avstånden mellan stolarna i behandlingsrummen samt erbjuder handsprit för att minska risken för smittspridning. Vi erbjuder även möjlighet att genomföra samtal på distans via en krypterad videolänk.

Stanna hemma om du känner dig sjuk, var speciellt uppmärksam på feber och hosta samt övrig andningspåverkan. Tvätta händerna före och efter besöket.

För mer information se [1177.se](http://1177.se).