

SAMTALSSTÖD

RFSL Luleå och norra Norrbottens län erbjuder kostnadsfri rådgivning, kris- och stödsamtal.

Till oss kan du vända dig med det mesta som är relaterat till att leva som hbtqi+person. Du får prata med en kurator som lyssnar, ger rådgivning och stöttar dig i ditt mående och din livssituation.

Tid bokas per mail på lulea@rfsl.se eller via vår hemsida. Vill du ha kontakt per telefon ringer vi upp dig efter att vi mottagit ditt meddelande.

Rådgivande samtal

Ofta kan kontakten med oss bara handla om att en har svårt att hitta rätt i vårt samhälle bestående av många olika myndigheter, hjälporgan och communitys. Då kan en få hjälp att hitta rätt. Ibland kan samtalen med oss också handla om allmän rådgivning kring olika typer av stöd och hjälp som kan fås från samhället med också om särskild rådgivning gällande alltifrån relationer till sexuellt överförbara sjukdomar.

Stödjande samtal

Ibland kan det vara så att en har svårt att förstå och/eller hantera ens egna tankar och känslor. Då kan en få hjälp att sortera sina tankar och känslor för att förstå vad som får en att må bra. Ibland kan det också vara så att en vet vad som får en att må bra men en har svårt att leva som en är och vill vara. Då kan kontakten handla om att hitta de lösningar som finns för att förstå dom begränsningar som hindrar en.

Motiverande samtal

Alla genomgår vi olika förändringar i livet, en del är självvalda, andra ett måste. En kan då behöva stöd att göra en förändring eller gå igenom en svår tid i livet. Då kan vi hjälpa med såväl kris- som motivationshöjande samtal. Detta för att en ska få stöd i att hitta ens egen motivation som ska hjälpa en att ta sig framåt genom en viss tid, genom livet eller rentav stanna i den situation och det sammanhang som en vill vara men av olika skäl har svårigheter med.

Vad kontakten ska handla om är det du som bestämmer, och kan vi inte hjälpa dig så försöker vi tillsammans hitta vidare hjälpkontakter.



✉ lulea@rfsl.se
🌐 lulea.rfsl.se

📘 [rfsl.lulea](https://www.facebook.com/rfsl.lulea)
📷 [rfsl_lulea_norra_norrboten](https://www.instagram.com/rfsl_lulea_norra_norrboten)