

POC-terapeuter

Söker du i första hand **en terapeut som inte är vit eller en som har utländsk bakgrund** kan du titta på [denna länk](#) med en blandning av privata och offentligt finansierade terapeuter. Listan har skapats av Natali Suonvieri, grundare av Stressgäris och medgrundare av Meela. Meela är en tjänst för kvinnor som vill ha hjälp att bli matchade med en terapeut. De har bland annat BIPOC-terapeuter och erbjuder stöd på flera olika språk:

<https://meelahealth.com/sv/hem>

POC-terapeuter med möjlighet att ta emot nov 2021:

Sanna Rocío Arévalo Pérez: rcreations.info@yahoo.se

Sara El Said: <https://www.kbtsund.se/>

Damon Ninos Vardeh Navandi: <https://mindler.se/hitta-din-psykolog/>

Madina Sejadi: <https://www.sepsykolog.se/>

Adoptionsrelaterat

Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd, MFoF, erbjuder under 2021 adoptionsspecifikt professionellt samtalsstöd via Apoteksgårdens Kognitiva Centrum för adopterade från 15 år. Mer info här: <https://www.adopterad.com/>

När du söker en adoptionskompetent terapeut kan du titta lite på detta dokument för att få hjälp att tänka kring vad som kan vara viktigt för dig och din blivande terapeut: <https://aefinfo.files.wordpress.com/2020/07/bilaga-1.-socc88ka-adoptionskompetent-terapeut-aef-2020-07-16-.pdf>

Ett annat bra **komplement till terapi** är att ta del av **samtalsträffar med andra adopterade**. Det finns nu en organisation, Transnationellt Adopterades Riksorganisation, TAR, som brukar erbjuda digitala samtalsträffar för sina medlemmar. Alla som är internationellt adopterade är välkomna att gå med i TAR (50kr/år) och kan då delta på träffar om de önskar. <https://www.facebook.com/TAR-Transnationellt-Adopterades-Riksorganisation-105155414643075>

Varken icke-vit eller adopterad terapeut

Många får bra hjälp av **terapeuter som varken är adopterade eller icke-vita**. Nedan följer tips på vart du i så fall kan vända dig. Det viktigaste brukar då vara att tidigt i kontakten berätta för sin terapeut att detta är frågor en vill prata om och fråga hur terapeuten ställer sig till det. Genom att lyssna och känna efter hur det känns att prata med terapeuten om detta får du ofta en ganska bra känsla för om det är en terapeut som det skulle kännas bra för dig att fortsätta prata om de här frågorna med eller inte.

Högekostnadsskydd



Vill du gå i samtal med stöd av **högkostnadsskydd** rekommenderar jag dig att kontakta din **husläkare**. De flesta vårdcentraler har möjlighet att erbjuda **psykosocialt samtalsstöd** antingen genom en psykolog eller psykoterapeut på den egna vårdcentralen, eller genom avtal med en privat verksamhet.

Mer information om psykoterapi via landstingen/regionerna finns på 1177:

<https://www.1177.se/behandling--hjalpmedel/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-besvar/psykoterapi-och-psykologisk-behandling/>

Betala privat

Vill du främst gå privat, dvs **inte gå genom den offentliga psykiatrin** (eller inte blir beviljad den hjälp du söker av psykiatrin) och har råd, kan jag rekommendera att leta efter en privat terapeut via någon av nedanstående länkar (här gäller alltså inte högkostnadsskydd).

Psykologguiden - alla som står listade här är legitimerade psykologer och medlemmar i Psykologförbundet: <https://www.psykologguiden.se/search?C=SrcHPS>

Psykoterapicentrum - alla som står listade här är legitimerade psykoterapeuter: <https://www.psykoterapicentrum.se/sok-terapeut/index.htm>

Jag önskar dig allt gott, massor av tålamod och och lycka till!

Hanna Wallensteen