

Hej du som arbetar på Nim distribution och Hall Media Logistik 

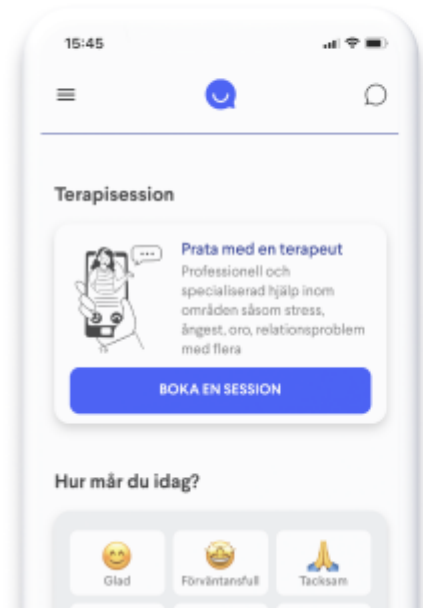
Välkommen till BlueCall – din väg till ett bättre mentalt välmående!

Grattis! Du har nu tillgång till BlueCall, en app som hjälper dig att må bättre och förebygga psykisk ohälsa.



Din arbetsgivare samarbetar med BlueCall för att ge dig chansen att ta hand om dig själv. Oavsett vem du är och var i livet du befinner dig, är det troligt att du någon gång har behövt eller kommer att behöva stöttning av någon utifrån. Kanske har du haft det det kämpigt i någon viktig relation, haft svårt att nå dina mål på jobbet eller bara känt dig lite vilsen i livet?

Livet består av små och stora utmaningar. Oavsett vilket, finns BlueCall här för dig med hjälp och stöd.



I vår app kan du:

- **Få coachande samtal med våra professionella terapeuter - kostnadsfritt för dig och du är helt anonym!**
- **Lära dig mer om hur du kan ta hand om din mentala hälsa** genom våra artiklar och digitala kurser
- **Hålla koll på ditt mående över tid** och lära känna dina varningstecken

Använd ditt förbetalda konto idag!

Ladda ner i din mobil

Läser du detta från en dator?

Skanna QR-koden med din mobil och ladda ned appen



Så här säger våra användare om BlueCall



"Ett jättebra första möte med en terapeut för mig. Blir fortsättning!"



"En väldigt bra lyssnare! Har aldrig bokat tid hos en terapeut tidigare, har varit orolig att inte hitta någon bra. Men min terapeut var så fantastisk och jag känner

mig så redo för att leva mitt fulla liv nu. Har redan bokat in en ny tid och känner en enormt lättnad!"

Terapeuterna, hur funkar det?



- Du har tillgång till kostnadsfria samtal med våra professionella terapeuter
- Du är alltid helt anonym, så ingen, varken terapeuten eller vi på BlueCall vet vem som nyttjat tjänsten eller vad ni pratat om
- De finns tillgängliga varje dag, 7-23 så att du ska kunna ta ett samtal när det passar dig



- Du blir matchad med en terapeut efter dina önskemål och behov
- Du väljer själv vad du vill prata om: privat eller arbetsrelaterat, stort eller litet - du väljer!

Nyfiken men osäker på vad du vill prata om?

Ladda ned appen och prova på en session redan idag. Vi matchar vi dig med en terapeut som coachar och hjälper dig formulera vad det är du skulle vilja utvecklas inom.

Ladda ner BlueCall i din mobil!

Nim distribution och Hall Media Logistik bryr sig om ditt mentala välmående. 