

SÅ HÄR FUNGERAR DET ATT GÅ I SAMTAL HOS OSS PÅ 1825



Ett informationshäfte till dig som är
ung vuxen och intresserad av att gå
i samtal hos oss.



KÄMPAR DU MED TILLVARON?

Är du ofta ledsen, orolig eller har ångest? På 1825 kan du få prata med en terapeut som hjälper dig att hitta nya sätt att ta hand om dig och se på dig själv, ditt liv och dina relationer.

Vår mottagning är öppen för dig som är 18 till 25 år. Du betalar en låg avgift (150 kr/samtal) och behöver ingen remiss. Saknar du möjligheter att betala kan du bli avgiftsbefriad. Vi prioriterar unga som saknar egna medel och inte har anhöriga som kan betala privat terapi.

1825

Terapicenter för unga vuxna

VI ERBJUDER

Vi erbjuder psykoterapi och samtalsstöd både individuellt och i grupp. Du kan träffa din terapeut på vår mottagning på Kungsholmen eller digitalt.

Vi utgår från vad du vill ha hjälp med och samtalen är ett samarbete där dina behov är i fokus. Du och din terapeut sätter tillsammans upp behandlingsmål och gör en plan för hur ni arbetar ihop.



Våra mottagning finns på Flemingsgatan 113, Stockholm.

SÅ HÄR GÅR DET ATT SÖKA HJÄLP HOS OSS



Ring oss

Du ringer till 08-121 539 83. Vi lyssnar av telefonen månd-torsd kl 9-16. Om vi inte kan svara direkt ringer vi upp dig inom 48 timmar.



2.Intervju

Under telefonsamtalet ställer vi frågor om din situation.



3.Väntelista

Om vi anser att vi kan hjälpa dig så frågar vi om du vill stå på vår väntelista.



4.Erbjudande

Vi försöker hitta en terapeut som passar just dina behov och skickar ut ett mail när det blir din tur. Din terapeut kontakter dig på telefon för att boka in en första tid.



5.Orienterande samtal

Under de tre första samtalen börjar du och din terapeut lära känna varandra för att se om ni trivs med varandra. Ni utforskar även vad du vill få ut av terapin.



6.Samtal

Om det känns bra med din terapeut efter de 3 orienterade samtalen fortsätter du och din terapeut att ses 1 gång/vecka. Om det inte funkar med din terapeut har ni ett samtal för att prata om detta. Väljer du att efter detta byta terapeut hamnar du åter på väntelistan.

VILKA ÄR VÅRA TERAPEUTER?

1825:s terapeuter har terapeutisk grundutbildning eller är legitimerade psykoterapeuter/psykologer. Alla arbetar under handledning. En del av våra terapeuter är under utbildning. Det kan innebära att deras handledare kommer att ha ett samtal med dig eller att terapisessionerna filmas.

Våra terapeuter har kunskap och erfarenhet av flera olika metoder. Gemensamma utgångspunkter för alla är att:

- Vi formas av våra relationer och erfarenheter. Om vi haft relationer och erfarenheter som fått oss att må dåligt kan förändring ske genom nya relationer och nya erfarenheter.
- Känslor är viktiga för att de talar om för oss vad vi vill och behöver. Det gäller också jobbiga känslor. Därför är det hjälpsamt att bli mer uppmärksam på vad man känner, förstå vad det betyder och hur vi kan uttrycka det vi vill/behöver
- Ibland fastnar vi i gamla mönster och reagerar utifrån förutsättningar som inte längre gäller. Då behöver man prova nya sätt.

AVGIFT

Vi vill inte att privatekonomin ska få styra om det är möjligt att få hjälp för psykisk ohälsa eller inte. Därför har vi en låg avgift, 150 kr per samtal. Du betalar med Swish innan varje session. Går du på gymnasiet kostar det inget. I vissa fall går det att bli helt avgiftsbefriad.

SEKRETESS

Alla som arbetar på 1825 har tystnadsplikt.

AVBOKNINGS-POLICY

Du behöver lämna återbud minst 24 timmar före bokad tid. Om du avbokar senare får du betala för tiden. Du lämnar återbud till din terapeut direkt.

Om du lämnar sent återbud eller uteblir 3 gånger i rad eller totalt 5 gånger under en termin kan din terapi avslutas.

Vanliga frågor

Kan jag gå i terapi på något annat språk än svenska?

Vi erbjuder terapi på engelska och har som målsättning att erbjuda på fler språk i framtiden.

Jag bor inte i Stockholm. Kan jag ändå gå i terapi hos er?

Ja det går bra så länge du önskar terapi digitalt.

Vad händer om jag inte gillar min terapeut?

Om det inte funkar med din terapeut meddelar du detta direkt till terapeuten eller till mottagningens nummer. Du kommer då ha ett samtal med din terapeut för att prata om detta. Vill du fortfarande byta efter detta matchar vi dig med en ny terapeut så snart sådan finns tillgänglig.

Vilken metod använder ni?

Vi har ett intergrativt förhållningssätt vilket betyder att våra terapeuter kommer från flera olika skolor såsom t.ex. psykodynamisk psykoterapi och KBT. För oss är relationen mellan dig och din terapeut det viktiga.

Hur länge behöver jag vänta på att starta terapin?

Detta kan skilja sig åt beroende på hur många som står på väntelistan. Generellt behöver man vänta alltifrån 2 veckor till 6 månader. Det kan gå fortare om man önskar gå i grupp.

Hur länge går man i terapi?

De flesta går i terapi hos oss mellan 6-14 månader. Det kan dock skilja sig åt. Vårt förhållningssätt är att man avslutar terapin när terapins mål är uppfyllda.

Hur följer ni upp hur det går på terapin?

Vi följer upp varje terapi både i samtalen och med hjälp av enkäter. För dig betyder det att du återkommande får svara på frågor om hur du mår och upplever den hjälp du får. Detta hjälper oss att utveckla vårt arbete och är också ett sätt att följa upp att du får hjälp som fungerar. Uppföljningen är också viktig för att vi ska kunna påverka samhället att bättre möta unga vuxnas behov av stöd.

Vart lämnar jag eventuella klagomål/synpunkter?

För oss är det viktigt att få veta vad du tycker om den hjälp du får. Säg vad du önskar och tycker till din terapeut så hen kan möta dig på bästa möjliga sätt. Om du vill kan du också lämna synpunkter och klagomål i brevlådan i väntrummet eller mejla till 1825:s tillförordnade verksamhetschef Henrik Westin (henrik.westin@1825.nu).



JAG MÅR VÄLDIGT DÅLIGT! VAD GÖR JAG?

Om du är i akut behov av vård, lider av självmordstankar/självmordsplaner, ring 112 eller uppsök närmsta psykiatriska akutmottagning.

Bor du i Stockholmsområdet kan du ringa mobila akutenheten på telefonnummer 08-123 484 00 varje dag kl. 08.00 -22.00. Övrig tid är du välkommen till psykiatriska akutmottagningen Vårdvägen 5 som är öppen dygnet runt. Telefon 08-123 490 00.

MIND självmordslinje: Telefon 90 101 Chatt www.mind.se
Ungdomsmottagningen: www.umo.se
Självskadechatt: Shedo.se