

18  
25

# Informationshäfte om att vara volontärterapeut på distans utanför Stockholm hos 1825- Terapicenter för unga vuxna

För dig som är leg. psykoterapeut eller psykolog





Hej!

Vad roligt att du är intresserad av att bli volontärterapeut på distans hos oss på 1825– Terapicenter för unga vuxna! I detta informationshäfte får du information om oss som organisation och hur du kan bidra till unga vuxnas psykiska hälsa i rollen som volontärterapeut.

Vi är en idéburen organisation som arbetar för att unga vuxna som lider av psykisk ohälsa ska erbjudas stöd och behandling på den unges behov och villkor. Det gör vi genom att erbjuda kvalificerat samtalsstöd och terapi, bedriva påverkansarbete samt genom kunskapsutveckling. Vi drivs av stiftelsen 1825 och grundades år 2019 genom övertagandet av den nedläggningshotade verksamheten Ung hälsa som drevs av Stockholm Stadsmission.

På vår mottagning och digitalt erbjuder vi psykoterapi och kvalificerat samtalsstöd (individuellt och i grupp). Varje vecka tar vi emot mer än 130 unga vuxna i åldern 18 till 25 år. Vårt arbete utgår från den unga vuxnas behov och det är viktigt att den unga är delaktig i utformandet av processen. Vi har en integrativ miljö och lägger stor vikt vid den terapeutiska alliansen.



### Vår vision

Ett samhälle där unga vuxna som upplever psykisk ohälsa får hjälp på sina villkor. Så att de kan må långsiktigt bra, utvecklas och vara huvudpersoner i sina egna liv.



# Volontärterapeut hos 1825

– så här funkar det



Som volontärterapeut på distans möter du unga människor som vill förändra sina liv. Du blir en viktig kugge i vår verksamhet som drivs av en stark övertygelse om unga vuxnas rätt till god psykisk hälsa.

I uppdraget träffar du minimum en ung veckan för samtal digitalt (ca. 45 min/samtal). Förutom detta tillkommer obligatoriska digitala avstämningar med 1825:s kliniskt ansvariga ca. 30-45 min varannan månad samt journalföring. Önskar du handledning gör vi vårt yttersta för att tillgodose detta. Varje termin blir du också inbjuden till intressanta föreläsningar om olika ämnen.

Du håller själv kontakten med den unga vuxna – från första samtal till sista.

Av våra stödsökande är ca 70 % unga kvinnor och 30 % unga män. Medelåldern ligger på 21 år. Det behövs ingen remiss för att komma till 1825 och de unga betalar en låg avgift, 150 kr/session. Vi prioriterar unga vuxna som saknar medel och det är möjligt att ansöka om att bli avgiftbefriad.



## Kriterier för att bli volontärterapeut på distans

För att kunna bli volontärterapeut på 1825 behöver du:

- Vara legitimerad psykoterapeut eller psykolog
- Vara bekväm med digitala arbetssätt

## Åtagande

- arbeta enligt gällande föreskrifter och 1825:s riktlinjer och rutiner
- delta på våra webinarier utifrån bästa förmåga
- ha löpande kontakt med dina klienter från första samtalet till avslut.
- registrera besöken samma dag och journalföra senast två veckor efter besöket.

## I uppdraget får du:

- möta unga vuxna som vill må bättre och förändra sina liv
- möjlighet att utveckla din terapeutiska kompetens
- möjlighet till kunskapsutvecklande seminarier
- möjlighet till erfarenhetsutbyte med terapeuter med starkt engagemang för ungas psykiska hälsa
- bli delaktig i ett terapeutiskt sammanhang med intressanta samtal om teorier, metoder och kunskapsutveckling



# Hur ser processen ut för att bli volontärterapeut?

## Intresseanmälan och intyg

- Efter att du fyllt [intresseanmälningsformuläret](#) kontaktar 1825s volontärsvariga dig via mail. Du ombes att maila in CV och intyg på din utbildning.

STEG  
1



## Intervju och volontäravtal

Om allting ser bra ut med intygen sker en 30 min intervju med leg. psykoterapeut/psykolog och volontärsvarig.

## Introduktion

- Du registrerar dig i terapeutdatabasen online.
- Du får inloggning till volontärsidorna samt journalsystemet.
- Du blir inbjuden till digital introduktionsutbildning (kvällstid ca. 3h) samt tittar på filmer om våra rutiner hemma.

STEG  
2

Om du får ett erbjudande att bli volontärterapeut fyller du i volontärkontrakt och sekretessförbindelse. Du skickar också in utdrag från belastningsregistret.

STEG  
3

## Samtalen börjar

- Du blir matchad med ung vuxen. Du håller kontakten med din klient från att matchningen sker till avslut.
- Skattning av mående görs under första sessionen.



## Pågående terapeutisk arbete

- Veckovisa samtal
- Journalanteckningar skrivs och besöken registreras
- Regelbunden skattning (en gång per termin)
- Blir inbjuden på seminarier/webbinarier varje termin

STEG  
4



## Avslut av terapi

- Vid avslut av terapin informerar du volontärsvariga och meddelar om du önskar ny klient.
- Avslutande journalföring.
- Utvärdering av din tid som volontärterapeut.

STEG  
5-6



# Hur går det till när den unga söker hjälp?

## Den unga ringer

- Den unga vuxna tar kontakt med 1825 genom att ringa.
- En kortare bedömning på telefon görs. Vid behov görs bedömningssamtal.
- Sätts upp på väntelistan eller hänvisas vidare vid akuta problem.



### STEG 1

## Första samtalet

- Den unga vuxna matchas med lämplig terapeut baserat på komplexitet, tillgänglighet samt eventuella önskemål.
- Den unga vuxna blir inbjuden till första samtal av sin terapeut. Självskattningsformulär fylls i.
- Den unga träffar sin terapeut för 3 orienterande samtal där man bestämmer om man ska jobba ihop.



### STEG 2

## Pågående samtal & terapi

- Den unga vuxna och terapeuten genomför samtal veckovis.

### STEG 3



### STEG 4

## Avslutning

- Terapin avslutas i samförstånd när behandlingsmålen är uppfyllda (eller av ev. andra anledningar).
- Under sista sessionen fyller den unga vuxna i skattningsformuläret.
- Utvärderar terapin.



# Vanliga frågor om uppdraget



Vilka typer av terapiformer stödjer 1825?



Vår mottagning är integrativ och vi välkomnar terapeuter med olika inriktningar.



Hur länge varar en genomsnittlig terapi?



Genomsnittslängden på våra terapier är 12 månader men det finns de som är både kortare och längre.



Hur sker journalföringen?



Den sker via det onlinebaserade programmet Webdoc. Registrering av besöket sker samma dag och signering av journal senast 2 veckor efter samtalet.



Hur många unga vuxna behöver jag för samtal?



Du behöver ha minst 2 klienter som du träffar en gång per vecka om du har handledning hos oss. Har du ej handledning går det bra med 1 klient.



Vart sker terapisessionerna?



De sker online genom videosamtalsprogram.



Vilket självskattningsverktyg använder ni?



Vi använder CORE-OM, Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ) och känsloenkät.



Hur sker kontakten med min klient?



Du håller själv kontakten med den unga mellan sessionerna och tar emot t.ex. återbud. Du använder din personliga mail och mobilnummer för att hålla kontakt.



# Vanliga frågor fortsättning



Vilka tider kan jag ha mina samtal på?



Du genomför dina terapier när det passar dig vilket kan innebära både dag, kväll och helgtid.



Vad gör jag om stöter på problem med min patient?



Om du har handledning pratar du med din handledare annars tar du upp det med vår kliniskt ansvariga.



Hur ofta sker volontärseminarier? Är det obligatorisk att delta?



De sker ca. två gånger per termin på kvällstid. Det är inget krav på att delta.



Hur länge behöver jag kunna engagera mig om jag säger ja till uppdraget?



Vi önskar att du har möjlighet att engagera dig minst ett år framåt när du tackar ja till uppdraget. Sedan kan såklart saker hända i livet vilket vi har förståelse för.



# Hur beskriver våra volontärterapeuter uppdraget?

Att få bidra!

Friheten att planera själv.

En mycket strukturerad varm arbetsplats  
där fokuset verkligen ligger på unga

1825 erbjuder unga vuxna något som ej erbjuds inom offentlig vård

Att kunna göra en insats för unga,  
men också att utvecklas som terapeut och  
få input från handledare och kollegor på 1825.

Att jag upplever det meningsfullt, dels att kunna  
bidra med min kompetens och hjälpa unga,  
dels att få befinna mig inom en verksamhet  
som arbetar integrerat med relationen i  
centrum, samt att jag utvecklas som terapeut.

Möjligheten att få lära mig mer om de  
unga vuxna jag träffar samt de andra  
volontärerna vilket i förlängningen gör att  
jag lär mig mer om mig själv och livet i  
stort. Vidare uppskattar jag den öppna  
och accepterande kulturen som råder. Jag  
känner mig välkommen och uppskattad  
hos er.

Känslan av att det hjälper de  
unga till ett bättre liv.

Att det finns en bra  
struktur runt hela  
uppdraget. Det  
känns tryggt.

Utveckla den  
terapeutiska alliansen  
och se den unga  
vuxna få syn på sina  
egna förmågor och  
förståelse för vad som  
står i vägen och att  
med självmedkänsla  
uppleva en  
hoppfullhet.  
Handledningen är  
super intressant och  
lärande. Samtal med  
andra volontär  
terapeuter i korridoren  
och på seminarium.



# 1825

Terapicenter för unga vuxna

## Intresserad av att ta nästa steg?

Skicka in ditt intresse för att bli volontärterapeut genom att följa i följande **formulär** (går också scanna QR-koden)



Vid frågor om uppdraget som volontärterapeut, vänligen kontakta volontäransvariga:

Sandra Jonsson

Email: [sandra.jonsson@1825.nu](mailto:sandra.jonsson@1825.nu)

Telefon: 070 425 67 09