

18  
25

# Informationshäfte om uppdraget som volontärterapeut

1825 – För unga vuxnas psykiska hälsa





Hej!

Vad roligt att du är intresserad av att bli volontärterapeut hos oss på 1825 – För unga vuxnas psykiska hälsa! 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 utifrån 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 erbjuder vi terapi 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 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 två unga i veckan för samtal (om du går i handledning hos oss). Förutom detta tillkommer handledning (obligatorisk för basutbildade) samt journalföring. Samtalen sker på vår mottagning nära Fridhemsplan i centrala Stockholm, digitalt eller på egen mottagning. Du håller själv kontakten med den unga vuxna – från första samtal till sista.

Varje termin blir du också inbjuden till intressanta seminarier om olika ämnen. Där har du också chansen att nätverka med andra terapeuter.

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.

## Krav för att bli volontärterapeut

**De volontärer som utför psykoterapi hos oss tillhör en av följande kategorier:**

- psykoterapeuter, leg. psykologer och leg. läkare med specialistkompetens i psykiatri eller barn- och ungdomspsykiatri.
- har en akademisk examen i ett människovårdande yrke samt genomförd grundutbildning i psykoterapi (tidigare steg 1)

**De volontärer som utför psykosocialt stöd hos oss tillhör en av följande kategorier:**

- har en akademisk examen i ett människovårdande yrke
- har en akademisk examen samt en genomförd grundutbildning i psykoterapi (tidigare steg 1)
- har en för uppgiften relevant utbildning och erfarenhet

## Åtagande

- arbeta enligt rådande föreskrifter och 1825:s riktlinjer och rutiner
- delta i handledning som basutbildad eller nyexaminerad psykolog (för legitimerade psykoterapeuter och erfarna psykologer är detta ett erbjudande)
- delta på volontärseminarier utifrån bästa förmåga
- ha löpande kontakt med dina klienter från första samtalet till avslut.
- boka terapirum själv
- 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 och utvecklas i rollen som terapeut
- handledning och 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 samt intyg på din utbildning och erfarenhet.

STEG  
1



## Intervju och volontäravtal

Om allting ser bra ut med intygen sker en 30 min intervju med psykologiskt ledningsansvarig och volontärsamordnare.

## Introduktion

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

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 innan första sessionen.

## Pågående terapeutisk arbete

- Veckovisa samtal
- Journalanteckningar skrivs och besöken registreras
- Eventuell handledning varannan vecka
- Regelbunden skattning (en gång per termin)
- Deltar på seminarier varje termin

STEG  
4



## Avslut av terapi

- Vid avslut av terapin informerar du volontärsamordnaren 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).
- Innan sista sessionen fyller den unga vuxna i skattningsformuläret.
- Utvärderar insatsen.



# Vanliga frågor om uppdraget



Vilka typer av terapiformer stödjer 1825?



Vår mottagning har en integrativ miljö och vi välkomnar terapeuter med olika inriktningar.



Kan jag bedriva utbildningsterapier för psykoterapeutprogrammet hos er?



Ja det går bra. I dessa fall skriver vi ett samarbetsavtal med utbildningsinstitutionen. Efter överenskommelse kan vi också skriva intyg om att det är möjligt att ha utbildningspatienter hos oss för ansökan till psykoterapeut programmet.



Hur länge varar en genomsnittlig samtalskontakt?



Genomsnittslängden på våra samtalskontakter är 13 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.



Vart sker samtalen?



De sker i våra lokaler på Fleminggatan 113 i Stockholm eller online. För legitimerade är det möjligt att genomföra samtalen på egen mottagning.



Vilket självskattningsverktyg använder ni?



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



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 samtal när det passar dig vilket kan innebära både dag och kvällstid. Vår mottagning är öppen måndag-fredag 08.00-20.00. Du bokar själv ditt terapirum.

? Vad gör jag om stöter på problem med min patient?



Du tar i första hand upp det i din handledning och/eller pratar med vår psykologiskt ledningsansvarige.

? Vem behöver handledning?  
Hur fungerar detta?



Alla basutbildade terapeuter behöver handledning. Handledningen sker två gånger per månad, 1,5 timme per gång. Den kan ske fysiskt eller digitalt. Handledaren kan ha en annan terapeutisk inriktning än dig.

? Hur ofta sker  
volontärseminarier? Är det  
obligatorisk att delta?



De sker två gånger per termin på kvällstid. Vi vill gärna att du deltar men vi förstår att alla ibland kan få förhinder.

? Kan jag göra  
sessioner online?



Ja det går bra om den unga vuxna vill det. Det finns ett videoverktyg i journalsystemet som används.

? Jag bor inte i Stockholm,  
kan jag ändå vara  
terapeut hos er?



Som legitimerad psykoterapeut/psykolog kan du engagera dig från hela Sverige. Detta sker framförallt via digitala samtal.

? 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.

18  
25

18  
25

## 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 volontärsamordnaren:

Sandra Jonsson

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

Telefon: 070 425 67 09