

18
25

Volontärterapi – så fungerar det

1825 – För unga vuxnas psykiska hälsa





Hej!

Vad roligt att du är intresserad av att bli volontärterapeut hos oss på 1825! I detta häfte 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 psykiska besvär och psykisk ohälsa ska erbjudas stöd och behandling utifrån deras behov och villkor. Det gör vi genom att erbjuda kvalificerat samtalsstöd och terapi samt att bedriva påverkansarbete och kunskapsutveckling. Stiftelsen 1825 grundades år 2019 genom övertagandet av den nedläggningshotade verksamheten Ung hälsa som drevs av Stockholms Stadsmission.

På vår mottagning erbjuder vi terapi och kvalificerat samtalsstöd, individuellt och i grupp. Varje vecka tar vi emot cirka 170 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 verksamhets tre grundpelare



Volontärterapeut hos 1825

– så här funkar det



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

I uppdraget träffar du som har basutbildning två unga vuxna i veckan. Har du legitimation kan du ta emot endast en klient om du önskar det. Du får även handledning (obligatorisk för basutbildade). Samtalen sker på vår mottagning nära Fridhemsplan i centrala Stockholm, digitalt eller på din 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 80 % unga kvinnor och 20 % unga män. 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 som utför psykoterapi 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 som utför psykosocialt stöd tillhör en av följande kategorier:

- har en akademisk examen i ett människovårdande yrke
- har en akademisk examen samt 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 om du är 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 och avboka samtalsrum på mottagningen
- registrera besök samma dag i vårt journalföringssystem och skriva och signera journalanteckningar inom två veckor
- kunna engagera dig minst ett år framåt.

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 andra terapeuter med starkt engagemang för ungas psykiska hälsa
- bli delaktig i ett terapeutiskt sammanhang med intressanta samtal om teorier, metoder och kunskapsutveckling.

Processen för att bli volontärterapeut

Intresseanmälan och intyg

- Efter att du fyllt i [intresseanmälningsformuläret](#) kontaktar vi dig via mejl. Du ombeds att skicka in cv och intyg på din utbildning och erfarenhet.

STEG
1



Intervju och volontäravtal

- Om allting ser bra ut med intygen har du en 30 min digital intervju med volontärsamordnare och ev. en kollega till denne.
- Om du får ett erbjudande att bli volontärterapeut skriver du på kontrakt och sekretessförbindelse.
- Du skickar in utdrag från belastningsregistret.



STEG
2

Introduktion

- Du registrerar dig i databasen online.
- Du får inloggning till volontärsidorna och journalsystemet.
- Du går introduktionsutbildning (kvällstid, cirka 3 timmar) och tittar på filmer om våra rutiner hemma.
- Du blir ev. matchad till handledare.

STEG
3

Samtalen börjar

- Du blir matchad med ung vuxen. Du sköter kontakten med din klient från det att matchningen sker till kontaktens avslut.
- Skattning av klientens mående görs innan första sessionen.

Terapeutiskt arbete

- Du håller veckovisa samtal.
- Du skriver journalanteckningar och registrerar besök.
- Du har ev. handledning varannan vecka.
- Skattning en gång per termin.
- Du deltar på fortbildningstillfällen varje termin.

STEG
4



Avslut av terapi

- Avslut sker i samråd med handledare (om du går i handledning).
- Avslutande skattningar skickas ut.
- Du håller ett avslutande samtal.
- Du säkerställer att alla journalanteckningar har signerats.

STEG
5-6



Processen för den unga vuxna

Första kontakt

- Den unga vuxna gör en egenanmälan på vår hemsida.
- Vid behov görs bedömningsamtal av anställd personal.
- Den unga sätts upp på väntelistan eller hänvisas vidare till annan aktör.

STEG
1



Första samtalet

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

STEG
2



STEG
3

Pågående samtal & terapi

- Den unga vuxna och terapeuten genomför samtal veckovis.

Avslutning

- Terapin avslutas i samförstånd när behandlingsmålen är helt eller delvis uppfyllda (eller av andra eventuella anledningar).
- Innan sista sessionen fyller den unga vuxna i skattningsformulär.
- Insatsen utvärderas.

STEG
4





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.

? 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?



Via det digitala systemet CTNotes. Registrering av besöket skrivs samma dag. Signering av journal sker senast 2 veckor efter samtalet.

? Hur många unga vuxna behöver jag ta emot?



Du behöver ha minst 2 klienter som du träffar en gång per vecka om du har handledning hos oss.

? Var sker samtalen?



De sker i våra lokaler på Fleminggatan 113 i Stockholm eller online. Du kan även utföra samtalen på din 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 genom den säkra plattformen CTNotes.



Vanliga frågor fortsättning

? Vilka tider kan jag ha mina samtal på?



När det passar dig! Det kan innebära både dag- och kvällstid. Vår mottagning är öppen måndag-fredag 08.00-20.00. Du bokar själv samtalsrum.

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



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

? Vem behöver handledning? Hur fungerar detta?



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

? Hur fungerar volontärseminarierna?



De sker två gånger per termin på kvällstid och hålls av inspirerande yrkesverksamma med olika spetskompetenser. Vi vill gärna att du deltar men vi förstår att förhinder kan uppstå.

? Kan jag hålla sessioner online?



Ja, om den unga vuxna vill det så går det jättebra.

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



Det går bra som legitimerad psykoterapeut/psykolog. Vi hoppas inom nära framtid ha basutbildade som engagerar sig från hela landet. Skicka gärna in en intresseanmälan redan nu så hör vi av oss.

? 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. Men vi har såklart förståelse för att livet kan komma emellan ibland.

Våra volontärterapeuter om varför de engagerar sig

18
25

"1825 erbjuder unga vuxna något som ej erbjuds inom offentlig vård."

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

"En mycket strukturerad varm arbetsplats där fokuset verkligen ligger på unga."

"Att få bidra!"

"Friheten att planera själv."

"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."

"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 superintressant och lärande. Samtal med andra volontär terapeuter i korridoren och på seminarium."

"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."

Intresserad av att ta nästa steg?

Skicka in en intresseanmälan genom att fylla i följande formulär.

Vid frågor om uppdraget som volontärterapeut, vänligen kontakta volontärsamordnare Sofia Jagbrant:
sofia.jagbrant@1825.nu
072-402 56 50