

18
25

Volontär hos 1825 - så fungerar det

1825 - För unga vuxnas psykiska hälsa



Hej!

Vad roligt att just du är intresserad av att bli volontär hos oss på 1825!

1825 är en ideburen stiftelse som främjar psykisk hälsa och behandlar psykisk ohälsa hos unga vuxna mellan 18 och 25 år. Vi gör detta genom att erbjuda kvalificerat samtalsstöd och psykoterapeutisk behandling till de unga vuxna som idag faller mellan stolarna i offentlig vård och omsorg, eller lever med socioekonomisk utsatthet.

Vi har mer än 100 aktiva volontärer och under år 2025 gick ungefär 300 unga vuxna i samtal hos oss. Vi har inget tak på hur många samtal eller hur länge en klient får gå till oss - vi vet att stöd och behandling behöver få ta den tid det tar. Våra insatser är behovsbaserade och utgår ifrån den unga vuxnas mående och livssituation. Vi låter både inre och yttre faktorer få ta plats och vi ser relationen som en central förändringsfaktor.

Vår verksamhets tre grundpelare

Stöd & behandling

Vi erbjuder psykosocialt stöd och psykoterapi individuellt och i grupp, på plats och digitalt.

Kunskapsutveckling

Vi arbetar för att överbygga gapet mellan forskning och erfarenhetsbaserad praktik, och att vara en kompetensnod inom unga vuxnas psykiska hälsa.

Påverkansarbete

Vi arbetar för att öka kunskapen om unga vuxnas psykiska hälsa och livsvillkor samt bildar opinion för samhälls- och systemförbättring.

18
25

Våra olika insatser och volontärprofiler

	Psykoterapi (på egen legitimation eller under delegation av handledare)	Samtalsterapi	Samtalsstöd	Samtalsgrupper
Profil	Leg. psykolog, leg. psykoterapeut eller med människovårdande utbildning samt grundläggande psykoterapiutbildning (tidigare Steg 1)	Grundläggande psykoterapiutbildning, oavsett grundutbildning	Socionom eller motsvarande	Människovårdande utbildning, grundläggande psykoterapiutbildning eller motsvarande
Klienterna	Unga vuxna med lätt till måttlig psykisk ohälsa	Unga vuxna som med psykiska besvär eller eller lågt psykiskt välbefinnande	Unga vuxna i en svår livssituation som behöver någon som lyssnar, stöttar och vägleder	Unga vuxna som vill få kunskaper om psykisk hälsa och bli del av ett sammanhang av jämnåriga
Handledning	Handledning ett krav för icke-legitimerade och nyexaminerade psykologer	Handledning ett krav	Handledning ett krav	Handledning ett krav

Följande ser 1825 som grundläggande utbildning i människovårdande yrke: präst, sjuksköterska, socionom, läkare, psykolog) eller beteendevetenskaplig kandidatexamen (med 90 hp i psykologi, sociologi eller pedagogik) eller motsvarande. Vi gör alltid en individuell bedömning där också relationella färdigheter, kompetens och tidigare samtalsfarenhet vägs in. Vi utgår från våra stödsökandes behov vid intag av nya volontärer.

Åtagande som volontär:

- Arbeta enligt rådande föreskrifter och 1825:s riktlinjer och rutiner.
- Delta i handledning utifrån gällande riktlinjer. Olika volontärinsatser har olika typer av handledningsupplägg.
- Delta på volontärseminarier utifrån bästa förmåga.
- Ha löpande kontakt med dina klienter/deltagare från första samtalet till avslut.
- Föra journal- eller minnesanteckningar utifrån verksamhetens riktlinjer.
- Ha möjlighet att engagera dig i minst ett år framåt.

Processen för att bli volontär

1. Intresseanmälan & intyg

- Vi har fasta ansökningsperioder, aktuella datum hittar du på vår [hemsida](#).
- Börja med att fylla i [intresseanmälningsformuläret](#) så kontaktar vi dig via mejl. Vi ber dig att skicka in CV och intyg på din utbildning och erfarenhet.

3. Introduktion

- Du får inloggning till volontärsidorna och journal/minnesanteckningssystemet.
- Du fyller i din volontärprofil online.
- Du går introduktionsutbildning (kvällstid, cirka 3 timmar) och gör förberedelser inför detta hemma.
- Om du har handledning blir du matchad till handledare.

5. Samtalen eller gruppen börjar

- Du genomför samtalen/gruppen på veckobasis
- Du skriver journal eller minnesanteckningar.
- Du deltar på handledning
- Du skickar ut skattningsskalor utifrån uppsatta rutiner.
- Du deltar på fortbildningstillfällen varje termin utifrån bästa förmåga.

2. Intervju

- När ansökningsperioden är slut bjuder vi in kandidater till 30 minuters digital intervju.
- Om du får ett erbjudande att bli volontär skriver du på kontrakt och sekretessförbindelse.
- Du skickar in utdrag från belastningsregistret.

4. Förberedelser

- Du blir matchad med dina klienter/grupp. Du sköter själv kontakten med dina klienter/gruppdeltagare från start till avslut.
- Du ansvarar för att klienten/gruppdeltagarna fyller i relevanta skattningar för den insatsen du ger.

6. Avslut

- Avslut sker i samråd med handledare (om du går i handledning) eller när gruppen är slut.
- Avslutande skattningar skickas ut.
- Du säkerställer att all dokumentation är färdigställd.

Processen för den unga vuxna

1. Den unga tar kontakt

- Den unga vuxna gör en egenanmälan på vår hemsida.
- En bedömning av den unga vuxnas behov utförs.
- Den unga sätts upp på väntelistan för relevant insats eller hänvisas vidare.

3. Pågående samtal/gruppträffar

- Pågående samtal/gruppträffar sker vanligen en gång per vecka.

2. Samtalen eller gruppträffarna inleds

- Den unga vuxna matchas med lämplig terapeut/samtalsstödjare/grupp beroende på behov, tillgänglighet och önskemål.
- Den unga vuxna blir inbjuden till första samtal/gruppträff.
- Den unga fyller i självskattningsformulär.
- Vid individuella samtal påbörjas kontakten med orienterande samtal som syftar till fördjupad bedömning och beslut om förutsättningar för att inleda insatsen finns eller om hänvisning vidare behövs.

4. Avslutning

- De individuella samtalen avslutas i samråd med den unga och ev. handledare, såsom när uppsatta mål är helt eller delvist uppfyllda eller när fokusområden pratats om.
- Gruppträffarna avslutas efter 10 träffar.
- Skattningsformulär skickas ut innan avslut.



Vanliga generella frågor om att vara volontär hos oss



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/grupp?



Du tar i första hand upp det i din handledning eller vår fasta personal.



Kan jag engagera mig trots att jag inte har exakt den utbildningsbakgrund som ni önskar?



Vi gör alltid en individuell bedömning av utbildningsbakgrund och förvärvad erfarenhet. Skicka därför gärna in en intresseanmälan ändå.



Hur fungerar volontärseminarierna?



De sker vanligtvis två gånger per termin på kvällstid och hålls av inspirerande yrkesverksamma med olika spets-kompetenser. De sker i hybridform, både på plats i Sthlm och digitalt. Vi vill gärna att du deltar men vi förstår att förhinder kan uppstå.



Kan jag hålla sessioner online?



Ja, det går bra.



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



Vi har som mål att etablera oss på flera orter i Sverige de kommande åren. Tills dess går det för de flesta av våra insatser att engagera sig digitalt från annan ort.



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



Minst ett år framåt men vi har såklart förståelse för att livet kan komma emellan ibland.



Vanliga frågor om uppdraget som volontärterapeut



Vilka typer av terapiformer välkomnar 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 journalföring och minnesanteckningar?



Via det digitala systemet CTNotes. Registering av besöket görs samma dag. Färdigställande av minnes/journalanteckning 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 Kungsholmen Stockholm, eller online. Du kan även utföra samtalen på din egen mottagning utifrån överenskommelse.



Vilket självskattningsverktyg använder ni?



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



Hur går handledningen till?



Du får handledning av leg. psykoterapeut som är handledningsutbildad eller läser pågående handledningsutbildning. Träffarna sker varannan eller var tredje vecka i grupp om max 4 personer.



Vanliga frågor om uppdraget som samtalsstödjare för individuella stödsamtal



Måste jag ha arbetat som kurator för att få hålla stödsamtal?



Nej, inte nödvändigtvis. Du behöver dock ha erfarenhet av att hålla professionella, stödjande samtal.



Behöver jag använda någon speciell metod i mina samtal?



Du kan använda en blandning av dem metoder du kan och är bekväm med. Alla samtal utgår dock från KASAM och TMO.



Behöver jag gå i handledning, och hur går det isåfall till?



Ja, handledningen är obligatorisk. Den sker varannan vecka, och man kan delta digitalt eller på plats. Vi erbjuder generellt sett både kvälls- och lunchtider.



Vilken typ av dokumentation gör jag som samtalsstödjare?



Du för minnesanteckningar i systemet CTNotes efter varje träff med klient. Mallar finns för kartläggande samtal, besök och avslut.



Hur många unga behöver jag minst träffa?



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 Kungsholmen i Stockholm eller online. Du kan även utföra samtalen på din egen mottagning utifrån överenskommelse.



Vilket självskattningsverktyg använder ni?



Vi använder KASAM.



Hur sker kontakten med min klient?



Du håller själv kontakten med den unga mellan sessionerna genom den säkra plattformen CTNotes.



Vanliga frågor om volontäruppdraget som gruppledare

? Har man handledning som gruppledare?



Ja, handledningen är obligatorisk. Den sker varannan vecka, och man kan delta digitalt eller på plats.

? Hur många grupper kan jag hålla hos er?



Du håller i en grupp åt gången, och vi förväntar oss att man håller i minst två grupper. En som ny, och en som erfaren.

? Håller jag i gruppen själv?



Nej, alla våra grupper hålls av två gruppledare. Du matchas med någon med kompletterande erfarenhet och kompetens.

? Vilken typ av dokumentation gör jag som gruppledare?



Du (eller din medledare) skriver en minnesanteckning efter varje träff i systemet CTNotes.

? Hur länge håller gruppen på?



Samtalsgrupperna ses en gång i veckan under 8-10 veckor.

? Var sker samtalen?



De sker i våra lokaler på Kungsholmen i Stockholm eller online.

? Vilket självskattningsverktyg använder ni?



Vi använder KASAM.

? Kan jag använda min egen metod under gruppträffarna?



Nej vi använder ett eget framtaget metodmaterial men du får gärna inkorporera sessionerna med din egna kompetens.

Vad våra volontärer säger om varför de engagerar sig hos oss just

“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.”

“Att få bidra!”

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

“Friheten att planera själv.”

“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 volontärterapeuter i korridoren och på seminarium.”



Intresserad av att ta nästa steg?

Skicka in en intresseanmälan genom att fylla i detta formulär.

Vid frågor om uppdraget som volontär, kontakta volontärsamordnare Sarah Bergström på blivolontar@1825.nu eller 072-092 84 35

**18
25**