

ONLINETERAPI.NU - PROJEKTPLAN

<http://www.onlineterapi.nu>

BAKGRUND

En av våra största utmaningar i samhället är att ge råd och stöd till personer som mår dåligt och lider av olika typer av psykologisk problematik. Psykiatrin tar emot de mest akuta fallen och släkt och vänner gör sitt bästa för att stötta sina nära och kära. Ändå finns det ett stort behov av stöd och kvalitativ information till de som inte får, eller väntar på, hjälp från psykiatrin.

Information, självhjälp och stödgrupper har visat sig vara effektiva verktyg för många som mår dåligt. Att kunna bolla tankar med andra, få tips och stöd, träffa nya människor och prata med experter är ofta skillnaden mellan hopp och desperation.

SYFTE

Onlineterapi.nu vill erbjuda onlinebaserad information, självhjälp och gemenskap av högsta möjliga kvalitet till de som är i behov. All information och tjänster ska vara gratis.

Specifika mål med hemsidan:

- Självhjälp för personer med psykologisk problematik.
- Folkbildning i ämnet psykologi.
- Neutral mötesplats för forskare, praktiker (läkare, psykologer osv) och användare.

OM MIG

Jag som driver det här projektet heter Mikael Glännström, 33 år gammal, boendes i Örebro. Min utbildning består av en fil. Kand. i psykologi och en master i preventionsvetenskap. Efter utbildningen startade jag en egen firma, Happy Research, i syfte att utvärdera och utveckla förebyggande program som på ett eller annat sätt berör psykologisk utveckling. Onlineterapi.nu är en del av firman, men jag ägnar mig just nu åt annan konsultverksamhet för att tjäna ihop till mitt dagliga bröd. Min ambition är dock att helt kunna ägna mig åt förebyggande och hälsofrämjande arbete på heltid. Jag har dessutom planer på att doktorera inom grenen positiv psykologi för att forska om välmående.

Förutom min utbildning, så har jag även personlig erfarenhet av psykologisk problematik. Jag har lidit av kraftig panikångest mellan åldern 19 till 26, vilket har påverkat mina möjligheter på arbetsmarknaden mycket negativt. Under åren har jag lärt mig att hantera ångesten och kunna fungera i vardagen. Att kunna arbeta med onlineterapi.nu på heltid vore en trygghet och möjlighet för mig att utvecklas ytterligare. Nu söker jag därför finansiering av detta projekt.

TJÄNSTER

Här är ett urval av det onlineterapi.nu kan erbjuda sina användare:

- Information om psykologi som kunskapsämne och vetenskap.
- Generella och specifika självhjälpprogram, baserade på evidensbaserade metoder.
- Gemenskap och stöd från både frivilliga experter och andra i samma situation.
- Information om hur man söker lokal hjälp.
- Information om hur man får hjälp vid akuta lägen.
- Information om diagnoser och behandlingar.
- Balanserad information om samtliga perspektiv inom psykologin. Ej baserat på enbart biologi eller kbt.
- Möjlighet för forskare, praktiker och användare att mötas.
- Råd och stöd vid svåra situationer (som tex arbetslöshet, relationsproblem)

Tjänsterna kommer hela tiden vidareutvecklas och innehållet kommer att förfinas och uppdateras med tiden. Förhoppningen är att involvera så många kommuner och organisationer som möjligt, för att aktiva ska kunna bidra med sin spetskompetens på olika områden.

FINANSIERING

Onlineterapi.nu ska vara fri från reklam och kommission från aktörer på marknaden. Detta för att behålla objektiviteten, tillgänglighet och funktionalitet för besökaren.

Projektet kan finansieras genom:

- Licenser för kommuner, företag och organisationer som använder hemsidan i sitt förebyggande och hälsoutvecklande arbete.
- Projektanställning av kommun eller organisation som vill utveckla hemsidan och tjänsterna.
- Kombination med doktorandtjänst, där jag kombinerar forskning med utveckling av hemsidan.

KOSTNADER

Kostnaderna kan hållas låga eftersom jag har kompetens både med att utveckla hemsidan och innehållet. Den största posten blir min projektledarlön. Nedan presenteras tre olika kostnadsförslag, beroende hur långt projektet har kommit (1, 2 eller 4 anställda i projektet).

Årsbudget. Steg 1. Endast projektledare.

Projektledare: 420.000
Lokalhyra: 12.000
Teknik: 12.000
Marknadsföring: 12.000
Kontorsmaterial: 6.000
Telefon m.m: 6.000
Resor: 6.000
Övriga kostnader: 12.000

Totalt: 486.000

Årsbudget. Steg 2. Projektledare och webbutvecklare.

Projektledare: 480.000
Skribent/Webbutvecklare: 420.000
Lokalhyra: 120.000
Teknik: 24.000
Marknadsföring: 24.000
Kontorsmaterial: 12.000
Telefon m.m: 12.000
Resor: 12.000
Övriga kostnader: 24.000

Totalt: 1.128.000

Årsbudget. Steg 3. Projektledare, webbutvecklare, säljare och skribent.

Projektledare: 480.000
Webbutvecklare: 420.000
Säljare: 420.000
Skribent: 420.000
Lokalhyra: 120.000
Teknik: 24.000
Marknadsföring: 24.000
Kontorsmaterial: 12.000
Telefon m.m: 24.000
Resor: 24.000
Övriga kostnader: 48.000

Totalt: 2.016.000

VINSTER

Eftersom onlineterapi.nu är en gratistjänst görs inga vinster på själva verksamheten. Däremot finns det en samhällsnytta som har ett stort värde. Här är några exempel på samhällskostnader som onlineterapi.nu skulle kunna hjälpa till att stävja:

- Årlig kostnad för person med psykosociala hinder – ca 100.000 kr.
- Årlig kostnad för person som är psykiskt sjuk – ca 350.000 kr.
- Årlig kostnad för person som missbrukar – ca 650.000 kr.

UTVECKLING OCH VISIONER

Min vision för onlineterapi.nu är att tjänsterna ska utvecklas att bli mer användarvänliga. Det första steget, som jag håller på med nu, är att utforma ramverk och tjänster, hitta finansiering och få in information på hemsidan.

Varje individ som besöker hemsidan har sitt eget syfte med besöket. Därför tror jag det är viktigt att utveckla guider åt varje typ av "roll" eller "problematik" besökaren har. En förälder som exempelvis har ett barn med problem i skolan, ska kunna gå in på en sida och få guidning i sin problematik utan att själv behöva leta upp vart informationen finns.

Eftersom jag tror på nyttan med forskning är min vision även att forskare och praktiker (läkare och psykologer) i högre utsträckning ska kunna presentera och bedriva sin forskning på hemsidan.

Ingen människa ska behöva stå still i sin utveckling på grund av köer eller förvirring om vilket steg som kommer närmast i det arbete de har att göra med sig själva.

Onlineterapi.nu ska steg för steg hjälpa människor till ökat välmående och funktionalitet, vart de än befinner sig i livet. Detta ska ske genom *evidensbaserad kunskap* och vara *gratis*.

FÖRSTA STEGET

Utvecklandet av onlineterapi.nu är ett heltidsarbete. Det första steget blir därför att kontakta och hitta finansiärer till projektet. Jag hoppas på uppslutning av många kommuner och organisationer som arbetar med att främja psykologiskt välmående. Ett brett samarbete gynnar inte bara kostnaden per finansiär, utan även utvecklingen av hemsidans innehåll och nytta.

Vi kan tillsammans göra mycket mer för att förebygga psykologisk problematik och främja välmående. Ge mig möjligheten att bidra med det jag kan.

Väl mött! Och på återseende.

Mikael Glännström