

ONLINETERAPI.NU

VÅRDCENTRALER

BAKGRUND

Psykologisk problematik är vanligt förekommande bland Sveriges invånare. Många patienter som besöker vårdcentraler upplever ångest, nedstämdhet och annan problematik. Vissa känner till att problematiken är psykisk, medan andra upplever psykosomatiska symptom och tror att någonting är fysiskt fel på dom.

Det finns oftast begränsade möjligheter att behandla psykologisk problematik på vårdcentraler. Antidepressiv medicin är den vanligaste typen av behandling, trots att psykoterapi är en lika effektiv behandling. Vissa vårdcentraler arbetar med kuratorer och terapeuter för att ge extra stöd till patienter i svåra situationer. Vid svåra fall kan även remiss skrivas till öppenpsykiatri, dit det ofta är köer.

SJÄLVHJÄLP SOM KOMPLEMENT

Forskning har visat att självhjälp är effektivt mot de flesta typer av psykologisk problematik. Det är dessutom en kostnads-effektiv behandlingsmetod.

Onlineterapi.nu kan erbjuda internetbaserad självhjälp som komplement till läkare och kuratorer som träffar sina patienter sporadiskt. Det finns olika evidensbaserade program till olika typer av psykologisk problematik, som exempelvis ångest, depression och social fobi.

Förutom självhjälp, erbjuder onlineterapi.nu också information och gemenskap. Patienten kan läsa på mer om sin problematik och sätta sig in i olika typer av behandlingar som finns. Patienten kan också kommunicera med andra för råd och stöd.

Läkare skulle kunna skriva ut självhjälp på recept och kuratorer skulle kunna ta hjälp av olika självhjälpprogram vid sina samtal med patienter. Dessutom skulle vårdcentralen kunna erbjuda sitt vårdområde information om psykologi och självhjälp för att förebygga psykologisk problematik.

OM PROJEKTET

Onlineterapi.nu utvecklades för att förebygga och behandla psykologisk problematik, främja forskning i psykologi och skapa en gemenskap för verksamma och intresserade av ämnet psykologi. Projektet är i startfasen och söker finansiering

för att kunna bedrivas på heltid och fyllas med innehåll. Allt innehåll, artiklar, självhjälpprogram, verktyg, m.m. ska vara gratis och utan reklam.

LICENS FÖR VÅRDCENTRALER

Min tanke är att vårdcentraler skulle ha stor nytta av onlineterapi.nu, både direkt och indirekt. För att stötta projektet kan vårdcentraler köpa en licens för att kunna använda sig av det innehåll som finns på hemsidan. Det kan vara allt ifrån information till självhjälpprogram.

En licens är en billig lösning som kommer göra stor nytta för vårdcentralernas verksamhetsområden. Förebyggande arbete har en gynnsam samhällsekonomisk effekt. Dessutom utökar det invånarnas möjligheter att arbeta med sig själva och må bättre. Det är sedan upp till vårdcentralerna hur mycket de själva väljer att arbeta med innehållet. Jag är öppen för förslag hur hemsidan och tjänsterna kan utvecklas framöver. Min vision är att onlineterapi.nu ska kunna användas på alla vårdcentraler i förebyggande och behandlande syfte.

OM MIG

Jag som driver det här projektet heter Mikael Glännström. Min utbildning består av en fil. kand. i psykologi och en master i preventionsvetenskap. Min ambition är att doktorera och forska om positiv psykologi och välmående, samt utveckla detta projekt så att det kan nå ut och hjälpa så många som möjligt.

Jag har själv en historik av ångestproblematik som jag jobbat mycket med på egen hand. Information, att läsa om andra med liknande problematik och att känna till vart man kan vända sig för att få stöd vet jag av erfarenhet är mycket viktigt för rehabiliteringen. Nu är jag redo att hjälpa andra. Det jag hoppas på är helt enkelt vidare samtal med Er och om Er vårdcentral.

Med vänlig hälsning

Mikael Glännström

Tel: 0738-290860

E-mail: glannstrom@gmail.com