

Information om vår nya tjänst via Mindler

Psykisk ohälsa är en del av livet. 40% av Sveriges befolkning har eller har haft någon form av psykisk ohälsa. Mindler är en digital psykologtjänst som erbjuder kognitiv beteendeterapi genom videosamtal med legitimerade psykologer samt självhjälsprogram i vår app.

Som en del av dina förmåner får du tillgång till Mindlers tjänst.

Mindler behandlar dig över 18 år som behöver hjälp med ångest, stress, depression eller andra psykiska besvär. En behandling består av videosamtal med leg. psykolog samt eget arbete med våra självhjälsprogram i appen. Du kan även arbeta fritt med självhjälsprogrammen på egen hand om du önskar.

Samtalen ingår i din försäkring och du är garanterad en tid inom 24 timmar.

För att börja använda Mindler laddar du ner Mindler-appen via AppStore eller Google Play. Innan du skapar ett konto får du möjlighet att ange din försäkringskod som du hittar i ditt försäkringsbesked. När du har angivit koden skapar du enkelt ett konto med hjälp av att legitimera dig med ditt BankID. Du har nu tillgång till samtliga självhjälsprogram och kan även boka in dig för samtal med valfri psykolog. Om du redan har ett konto hos Mindler kan du lägga till din försäkringskod genom att logga in, gå till "Meny" och sedan "Koder". När du sedan bokar ett besök väljer du din försäkringskod som betalningsmetod och slutför bokningen kostnadsfritt.

Om du har några problem att använda koden eller har några frågor kring Mindler är du varmt välkommen att kontakta vår support via appen eller genom mail till info@mindler.se.