

Information om din psykologtjänst via Mindler

Visste du att så många som 40% av Sveriges befolkning har eller har haft psykisk ohälsa? Mindler är en digital tjänst som erbjuder kognitiv beteendeterapi (KBT) genom videosamtal med legitimerade psykologer, samt tillgång till ett stort utbud av självhjälsprogram (IKBT).

Självhjälsprogram i Mindler-appen

I appen hittar du en mängd självhjälsprogram som kan vara värdefulla, även om du inte upplever psykiska besvär just nu. Några exempel är:

- "Livskompassen"
- "Stärk din självkänsla"
- "Förbättra din sömn"
- "Hantera oro i oroliga tider"

Dessa program kan du arbeta med helt självständigt, men om du är osäker på var du ska börja kan du boka ett samtal med en av våra psykologer för vägledning.

Behandling hos Mindler

Mindler erbjuder behandling för dig över 18 år som behöver hjälp med exempelvis ångest, stress, depression eller andra psykiska besvär. Behandlingen består av videosamtal med legitimerad psykolog och arbete med självhjälsprogram i appen.

Vad ingår i din försäkring?

- Tillgång till alla självhjälsprogram.
- 10 psykologsamtal per år.
- Garanterad tid inom 24 timmar.

Så här gör du:

1. Ladda ned Mindler-appen via AppStore eller Google Play, eller skanna QR-koden här bredvid.
2. Följ instruktionerna i appen för att skapa ett konto med BankID.
3. Välj att använda Mindler via försäkring.
4. Ange din försäkringskod (finns i ditt försäkringsbesked) för att låsa upp alla självhjälsprogram och boka samtal.



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.

Frågor eller problem?

Om du stöter på problem med koden eller har frågor om tjänsten, kontakta gärna Mindlers support via appen eller skicka ett mejl till info@mindler.se