

"Pinsamt" och för dyrt:

## Fyra av tio svenskar vill gå i terapi men avstår

**Den psykiska ohälsan ökar i Sverige. Antalet personer som sjukskrivs för stressrelaterad psykisk ohälsa har aldrig varit fler. Användning av antidepressiva läkemedel stiger, framförallt bland unga. Mendly, en prenumerationstjänst i mobilen för långsiktig samtalsterapi i meddelandeform, vill bidra till att fler tar steget och får professionell hjälp att må bättre. Nu har företaget kartlagt vad som hindrar fler från att faktiskt söka hjälp.**

Undersökningen visar att fyra av tio svenskar vill träffa en terapeut. De främsta anledningarna till att många ändå avstår beror på att det är för dyrt eller att de upplever att de inte har tid. Många uppger även att de är rädda för att öppna upp sig samt att det är pinsamt och tabu.

– Det faktum att folk fortfarande tycker att det är pinsamt och tabu att gå i terapi, trots att varannan svensk faktiskt någon gång gjort det är ett tydligt tecken på okunskap, men också att vi måste tala mer om psykisk ohälsa och finna nya vägar att nå dem som tvekar, säger Adriano C. Marino, legitimerad psykoterapeut och chefsterapeut på Mendly.

Andra orsaker som hindrar svenskar från terapeutisk hjälp är bristande tillgänglighet: de står i kö för att få träffa en terapeut, det finns inte någon mottagning i deras närhet eller de vet inte var de ska vända sig. Med hjälp av meddelandeterapi i mobilen vill Mendly ändra på detta och ge fler ett lättillgängligt och långsiktigt stöd samt sänka tröskeln till att faktiskt få hjälp. Den här terapiformen är Mendly ensam om att erbjuda i Sverige men den är etablerad och mycket populär i många andra länder, inte minst i USA.

– Jag har mött många klienter som vill ha en tätare och mer långsiktig kontakt med sin terapeut, men som varken har tid eller råd. Mendly kommer enkelt och till en lägre kostnad kunna hjälpa dessa personer men också andra människor som av olika anledningar inte vill eller av praktiska skäl kanske inte kan gå i traditionell terapi, förklarar Adriano C. Marino.

I Mendlys undersökning uppger varannan svensk att de redan har provat terapi. Många av dessa har glädjande nog fått hjälp och upplever sig därför inte har något behov av det i dag. Fler kvinnor än män har träffat en terapeut, likaså fler yngre än äldre.

### **För mer information, vänligen kontakta:**

Sebastian Ralph, VD och grundare Mendly

Mail: [sebastian@mendly.se](mailto:sebastian@mendly.se)

Tel: 073-688 58 56

My Lundberg, presskontakt



Mail: [my@agency.se](mailto:my@agency.se)

Tel: 070-361 18 10

## Om Mendly

Mendly är en digital prenumerationstjänst som gör det enkelt att kunna få långsiktig samtalsterapi i mobilen. Med Mendly kan personer i behov av stöd skicka chattmeddelanden och ha videosamtal med en och samma terapeut. Mendly grundades 2018 av entreprenörerna Sebastian Ralph (CEO) och Eric Andrén (CTO) och har sin bas i Stockholm. För mer information: [www.mendly.se](http://www.mendly.se)

## Om undersökningen

Undersökningen baseras på resultatet från en statistiskt säkerställd undersökning som har genomförts av Ipsos NORM på uppdrag av Mendly. Undersökningen genomfördes online i april 2019. Urvalsramen för respondenterna är boende i Sverige mellan 18 och 65 år. Totalt deltog 1 020 personer i undersökningen.

### Bilaga\*

#### Skulle du vilja träffa en terapeut?

|     | Totalt | Kvinna | Man | 18-30 år | 31-40 år | 41-50 år | 51-65 år |
|-----|--------|--------|-----|----------|----------|----------|----------|
| Ja  | 39%    | 44%    | 34% | 44%      | 54%      | 40%      | 25%      |
| Nej | 61%    | 56%    | 66% | 56%      | 46%      | 60%      | 75%      |

#### Vilka av följande alternativ är anledningarna till att du inte går i terapi?

|                                                                     | Totalt | Kvinna | Man | 18-30 år | 31-40 år | 41-50 år | 51-65 år |
|---------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------|----------|----------|----------|
| Jag vågar inte öppna upp mig                                        | 8%     | 9%     | 8%  | 12%      | 13%      | 8%       | 3%       |
| Det är för dyrt                                                     | 28%    | 31%    | 25% | 34%      | 37%      | 27%      | 17%      |
| Det är pinsamt / tabu                                               | 5%     | 4%     | 7%  | 11%      | 3%       | 5%       | 3%       |
| Det kommer inte att hjälpa mig                                      | 4%     | 3%     | 4%  | 3%       | 6%       | 3%       | 4%       |
| Jag har inte behovet                                                | 37%    | 32%    | 42% | 31%      | 26%      | 32%      | 53%      |
| Jag har inte tid                                                    | 13%    | 12%    | 14% | 22%      | 20%      | 10%      | 5%       |
| Jag har redan testat men det hjälpte inte                           | 9%     | 8%     | 10% | 12%      | 11%      | 8%       | 5%       |
| Jag har redan testat och det hjälpte så jag behöver inte det längre | 11%    | 12%    | 9%  | 10%      | 8%       | 10%      | 13%      |
| Vet ej                                                              | 7%     | 9%     | 5%  | 7%       | 6%       | 10%      | 5%       |

#### Har du någonsin gått i någon slags terapi?

|                                                          | Totalt | Kvinna | Man | 18-30 år | 31-40 år | 41-50 år | 51-65 år |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------|----------|----------|----------|
| Ja, jag går för tillfället i terapi                      | 9%     | 11%    | 7%  | 13%      | 11%      | 6%       | 6%       |
| Ja, flera gånger, men går för tillfället inte i terapi   | 19%    | 22%    | 15% | 19%      | 24%      | 23%      | 12%      |
| Ja, enstaka gånger, men går för tillfället inte i terapi | 16%    | 15%    | 16% | 17%      | 20%      | 16%      | 11%      |
| Ja, en gång, men går för tillfället inte i terapi        | 8%     | 10%    | 7%  | 6%       | 6%       | 10%      | 11%      |
| Nej                                                      | 49%    | 43%    | 55% | 46%      | 39%      | 44%      | 61%      |
| Ja, jag går för tillfället i terapi                      | 9%     | 11%    | 7%  | 13%      | 11%      | 6%       | 6%       |