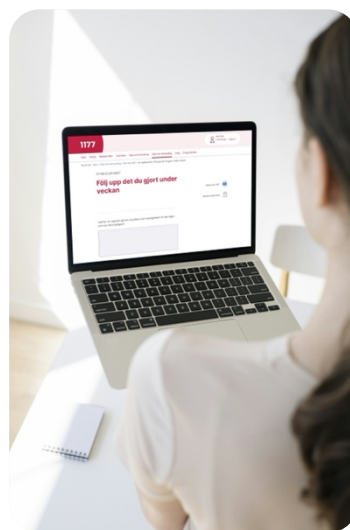


IKBT – INTERNETBASERAD KBT

Med internetbaserad KBT (IKBT) får du tillgång till ett behandlingsprogram som är utprovat i forskning och bevisat effektivt. Du behöver inte komma till mottagningen för att ta del av behandlingen utan arbetar med den via dator, mobil eller surfplatta. Det innebär att du kan arbeta med programmet på de tider och i den miljö som passar dig bäst.

Behandlingen sker vanligtvis under åtta till tio veckor. I behandlingsprogrammet får du värdefull information och genomför hjälpsamma övningar på samma sätt som om du skulle komma till mottagningen för terapi. Övningarna anpassar du efter just dina problem och du har regelbunden kontakt med en behandlare som hjälper dig längs vägen. En fördel med IKBT är att du hela tiden har behandlingsmaterialet lättillgängligt, vilket hjälper dig att hålla igång med behandlingsarbetet och repetera om du behöver det.

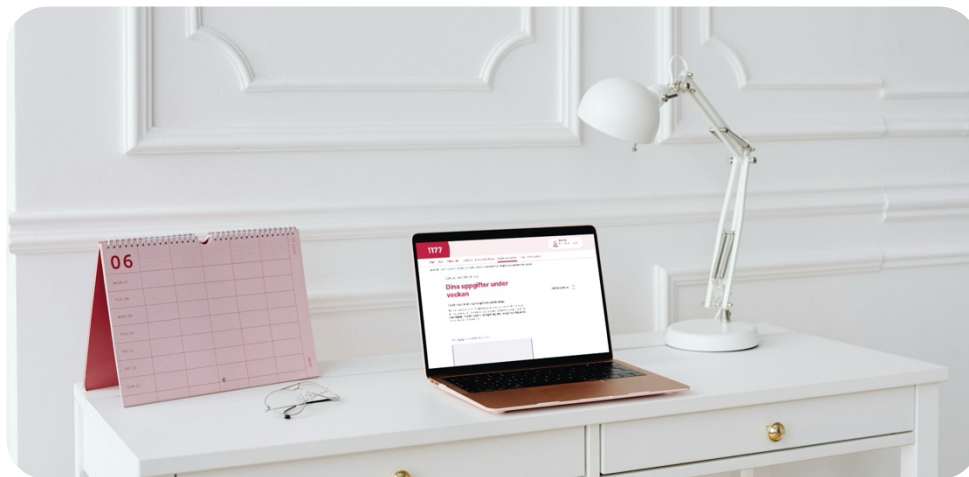


ÅNGESTHJÄLPEN – FÖR DIG MED ÅNGEST

Har ångest blivit ett hinder för dig som gör att du undviker att göra sådant du egentligen vill göra? Då kan Ångesthjälpen vara en behandling som hjälper dig framåt.

I programmet får du kartlägga de situationer där du får ångest för att se vad som gör att ångestproblemen håller i sig. Du får också fundera över vad som är viktigt i livet, för just dig, och börja ta steg i den riktningen. Samtidigt får du träna dig i nya sätt att hantera ångest och andra obehagliga känslor när de dyker upp, så att de inte hindrar dig från att göra det som är viktigt. Med tiden brukar det göra ångesten allt lättare att hantera även om den kan fortsätta dyka upp. Liksom alla andra känslor är ångest något alla människor upplever ibland. Det ångesten inte ska få göra är att hindra dig från att nå dina mål eller leva det liv du vill leva!

SÅ HÄR GÅR DET TILL



När du och din behandlare har kommit överens om att du ska starta ger behandlaren dig tillgång till behandlingsprogrammet. Du får ett automatiskt mail med inloggningsuppgifter.

Programmet består av flera avsnitt som du tar dig an ett i taget. Vanligtvis arbetar du med ett avsnitt under en vecka. Varje avsnitt består av text du läser och innehåller ofta också filmer, bilder och ljudfiler. I avsnitten finns övningsuppgifter som du jobbar med. Övningsvaren kan även din behandlare se, så att hen kan följa hur det går för dig. Det är viktigt att du lägger tid på behandlingen och genomför övningarna, så att du kan närma dig de mål du har med behandlingen.

Du och din behandlare kommer överens om hur er kontakt ska se ut under arbetet med behandlingen. Det är vanligt att ha kontakt via skriftliga meddelanden i programmet och att din behandlare ger dig feedback efter varje genomfört avsnitt. Vänd dig till din behandlare om du stöter på svårigheter under behandlingen eller undrar över något. Din behandlare finns med dig för att hjälpa, stötta och svara på frågor.

