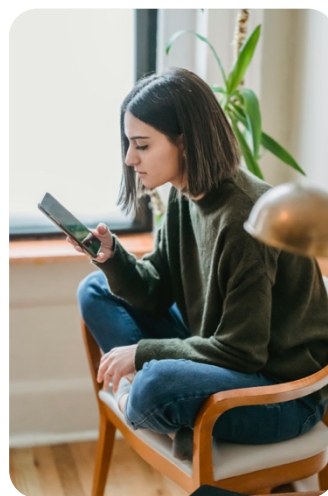


## IKBT – INTERNETBASERAD KBT

Med internetbaserad KBT (IKBT) får du tillgång till ett behandlingsprogram som har testats med goda resultat. Det är en strukturerad behandling som fungerar lika bra som terapi på mottagningen. Du behöver inte boka tider för behandling utan arbetar med programmet via dator, mobil eller surfplatta. Du kan alltså arbeta med behandlingen på de tider och den plats som passar dig bäst.

Behandlingen brukar vara ungefär åtta till tio veckor lång. Du får värdefull information och genomför olika övningar på samma sätt som om du skulle komma till mottagningen för terapi. Övningarna anpassar du efter just dina problem och du har kontakt med en behandlare som hjälper dig hela vägen. Något som är särskilt bra med IKBT är att behandlingsmaterialet alltid går att nå, så du kan jobba med det när som helst och repetera om du glömmer något.



## ÅNGESTHJÄLPEN UNG – FÖR DIG MED ÅNGEST

Är du mellan 13–19 år och kämpar med ångest? Då kan Ångesthjälpen Ung vara en behandling som hjälper dig. I programmet får du titta närmare på hur just din ångest funkar. Ångest lägger ofta krokben och hindrar en från att göra det en egentligen vill. Därför får du fundera över vad som verkligen är viktigt i ditt liv och börja ta steg i den riktningen – fast det kanske känns som om du inte vågar. För att göra det lättare får du stöd av fyra verktyg:



Programmet leder ofta till att ångesten tar mindre plats i livet och du får lära dig att det inte är ångesten som bestämmer i ditt liv – det är DU!



## SÅ HÄR GÅR DET TILL



När du och din behandlare har bestämt att det är dags att börja får du tillgång till behandlingen. Du får ett automatiskt mail med inloggningsuppgifter.

Programmet är uppdelat i olika avsnitt. Oftast jobbar du en vecka med varje avsnitt. I avsnitten finns text att läsa och även filmer, bilder och ljudfiler. Du får övningar att arbeta med och det du skriver i programmet kan din behandlare också se. På så sätt kan hen följa hur det går för dig och hjälpa dig framåt. Det är viktigt att du lägger tid på behandlingen och gör övningarna ordentligt så att du kan nå dina mål.

Du och din behandlare kommer överens om hur ni håller kontakt under behandlingen. Det är vanligt att ha kontakt genom meddelanden och att din behandlare ger dig feedback efter varje avklarad avsnitt. Tveka inte att ta kontakt om du kör fast eller har frågor. Din behandlare finns där för att stötta dig genom hela programmet!

