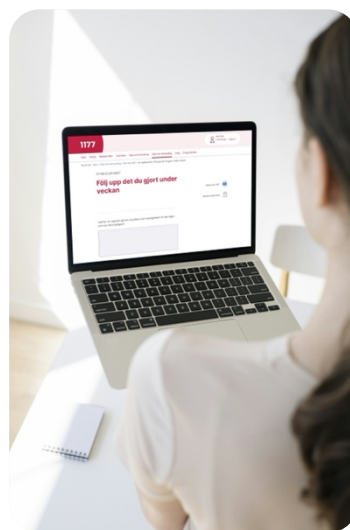


## IKBT – INTERNETBASERAD KBT

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.



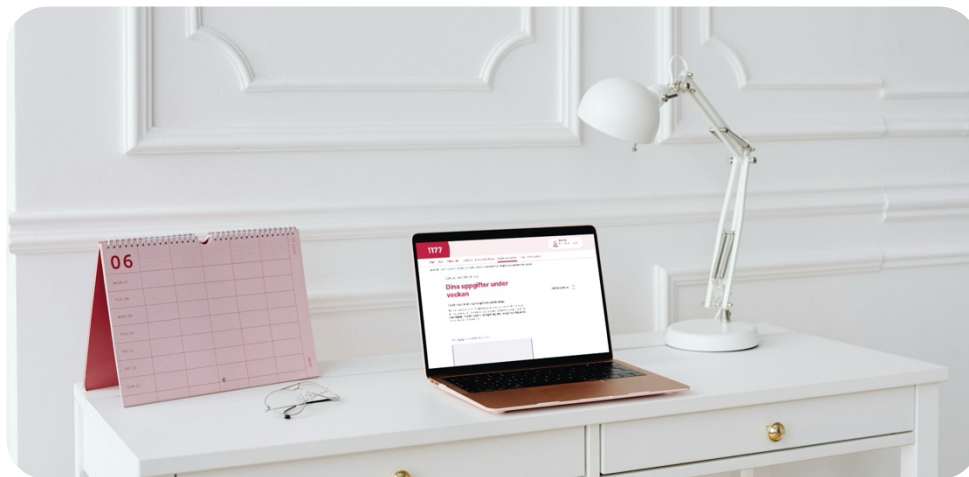
## OROSHJÄLPEN – FÖR DIG MED ORO

Fastnar du ofta i orostankar om olika saker? Då kan Oroshjälpen vara en behandling som hjälper dig framåt.

I programmet får du kartlägga dina orosmönster, bland annat genom att föra dagbok över oron. Du får fundera över vad som verkligen är viktigt för dig och börja ta steg i den riktningen. Samtidigt får du träna dig i att förhålla dig till och hantera oron på nya sätt, så att den inte blir ett hinder. Du kommer bland annat få öva dig i medveten närvaro för att kunna vara mer ”här och nu” i det som sker. Medveten närvaro brukar med tiden göra det lättare att inte fastna i oron och istället kunna vara närvarande och njuta av det som händer i tillvaron. Orostankar får alla då och då, det är naturligt. Oron ska dock inte ta över eller styra över ditt liv – har det blivit så för dig kan Oroshjälpen vara vägen mot förändring!



## 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.

