Ångesthjälpen Ung

Avsett för

Ångesthjälpen Ung är ett transdiagnostiskt program riktat till ungdomar mellan 13-19 år med mild till måttlig ångestproblematik. Under programmets gång presenteras fyra följeslagare som exemplifierar personer med diagnoserna social ångest, GAD, panikångest och tvångssyndrom. Programmet är inte det främsta alternativet när tvångssyndrom utgör den primära diagnosen. Däremot kan unga med en blandad problematik, där drag av tvångssyndrom ingår, känna igen sig i programmet. Personer med ospecifikt ångestsyndrom kan också känna igen sig i och ha nytta av programmets exempel och övningar. Specifik fobi kan möjligen behandlas med hjälp av programmet, men troligen passar Östs (1997) ensessionsbehandling bättre.

Specifika anpassningar

Ångesthjälpen Ung har anpassats för att passa ungdomar. Hänsyn har tagits till målgruppens ålder och mognad, och innehållet har anpassats med avseende på språklig nivå, konkretisering av teoretiska koncept, kliniska exempel och övergripande struktur.

Struktur

Ångesthjälpen Ung är uppdelad i åtta moduler. Behandlingen beräknas ta 10 veckor att genomföra, inklusive bedömning och utvärdering. Varje modul har tillhörande övningar som görs under och mellan modulerna.

Ångesthjälpen Ung är designat för att användas med vägledning av en behandlare.

Programmet

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4Modul 5Modul 6Modul 7Modul 8

Modul 1: Hur funkar ångest?

- Välkommen till Ångesthjälpen
- Så arbetar du i programmet

- Detta är ångest
- Nadia är orolig för vad andra tänker
    - Presentation av Nadia (Social ångest)
- Anna är rädd för kroppens reaktioner
    - Presentation av Anna (Panikångest)
- Robin oroar sig för allt som kan hända
    - Presentation av Robin (GAD)
- Carlos kontrollerar allt
    - Presentation av Carlos (Tvångssyndrom)
- Våga höra av dig
    - Det här programmet fokuserar på ångestproblem
- Vad är diagnoser?
    - Är diagnoser ett måste?
- Hur funkar ångest egentligen?
    - Att försöka slippa obehaget gör att du missar livet
- Människans hjärna kan se framåt i tiden
    - Baksidan av hjärnans förmåga
- Inre upplevelser blir dina monster
- Alla vill undvika monster
- Vad kan du göra istället för att undvika?
    - Om KBT
- Möt Moa
- Registrera ditt mående under behandlingens gång
- Registrering
- Uppdrag: Få koll på din situation
    - Din situation
- Uppdrag: Planera din tid med Ångesthjälpen Ung
    - Tid och plats där jag kan jobba med Ångesthjälpen Ung
- Uppdrag under veckan: kartlägg din ångest
    - Kartlägg din ångest

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introduceras till programmet och arbetssättet samt att få en förståelse för vad ångest är, vad som drar igång den, hur försök att undvika den kan få motsatt effekt, samt att börja titta på sin egen ångest.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är ångest?
    2. Hur ser min ångest ut?
    3. Vad är problemet med att hela tiden undvika jobbiga situationer?

Modul 2: Det som är viktigt för dig

- Nu är du i fokus
    - Ljudövning: Tänk om all din ångest försvann
- Att leva det liv du vill
    - Målen är som din sol
- Vissa vet sina mål- andra inte
    - Ljudövning: Festen
    - Meningen med övningen
- Dina mål på olika områden
    - Nadias mål
- Kortsiktiga och långsiktiga mål
- Uppdrag: dina mål
- Hör Moa berätta

- Monster kan hindra dig från att gå mot dina mål
- Exempel: Robin undviker obehaget
- Exempel: Anna och konserten
- Det blir ett glapp
    - Exempel på undvikanden
- Uppdrag under veckan: Planera in något av dina kortsiktiga mål

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera kortsiktiga och långsiktiga mål (värderingar), och för klienten att få syn på sina egna, som ett sätt att hitta motivation till långsiktiga strategier snarare än undvikande och kontroll.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad har jag för kortsiktiga och långsiktiga mål?
    2. Vad hindrar mig från att gå mot mina mål?

Modul 3: Varför hamnade du här?

- Dags för första verktyget
    - Introduktion av verktygslådan
- Hur du kan fastna i en ond cirkel
- Strålkastaren på situationer och konsekvenser
- Uppdrag: När upplever du krocken?
- Verktyg #1: ABC-kollen
- Du kan välja vad du gör, men inte hur du känner
    - Tydliggörande av exemplet i föregående film
- Uppdrag: Testa direkt
    - Dina kortsiktiga konsekvenser
- Meningen med verktyget ABC-kollen
- Carlos gör ABC-kollen
    - Vad kan Carlos lära sig av sin ABC-koll
- Fler exempel på ABC-koll
    - Anna gör ABC-kollen på sin rädsla för panikattacker
    - Nadia gör ABC-kollen på sin ångest för sociala situationer
    - Robin gör ABC-kollen på en situation där ett smärtsamt minne dyker upp
    - Gemensamma faktorer
- Handlingen styrs av den kortsiktiga konsekvensen
    - Dina monster dyker upp under ”inre upplevelse”
    - Dina mål kan bli ”långsiktig konsekvens”
- Några tips om ABC-kollen
    - Du kan börja var som helst
- Uppdrag: testa ditt ABC
- Uppdrag under veckan: Gör en ABC-koll under veckan
    - Spaning: Vad har du lärt dig?

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att förstå verktyget ABC-kollen (funktionell analys) och på så sätt börja reflektera över hur den egna ångestproblematiken vidmakthålls samt få idéer kring hur man kan agera på sätt som fungerar mer långsiktigt.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Hur gör man en ABC-koll?
    2. Varför är det bra att göra ABC-kollen?

Modul 4: ”Jag vågar inte men jag gör det ändå”

- Välkommen till modul 4!
    - Har du lyckats få bort dina monster?
- Exempel: Robins försök att få bort sina monster funkar dåligt
    - Kampen tar all energi
- Exempel: Nadia undviker sociala sammanhang
    - Undvikandet leder bort från det som är viktigt
    - Kamp och undvikande fungerar inte i längden
- Uppdrag: Få koll på din kamp och dina undvikanden
- Uppdrag: Rita din väg
- Vad kan du göra istället?
- Verktyg 2: Riktad handling
- Ta monstren på axeln och gå framåt
    - Det är lätt att fastna i kampen
- Hemlig flykt från ångest
    - Om säkerhetsbeteenden
- Moas förändring
- Kanske fastnar du i ”men”-fällan?
- Uppdrag: Skriv ner dina riktade handlingar
- Anna planerar in riktade handlingar
- Uppdrag under veckan: Gör en riktad handling OCH ha ångest

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introduceras för verktyget riktad handling (exponering och acceptans) i kontrast till undvikande och kamp mot ångest som strategier. Syftet är att börja bete sig mer i linje med sina mål och öva på att acceptera obehag.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är riktad handling och hur kan det hjälpa mig?

Modul 5: Tankezoom hjälper dig framåt

- Fastnar du i grubblande?
    - Tankar som många kan fastna i
- Hur det kan bli för Nadia och Robin
- Du har en tankeapparat
    - Din hjärnas uppgift
- Utforska hur tankarna påverkar dig
    - Spaning: Vad har du lärt dig av att göra citronövningen?
- Tankarna blir hindrande
    - Kampen mot tankemonstren tar all energi
- Att ha tankar, inte vara tankar
    - Tankarna varierar
- Tanke eller tolkning
- Hur har det funkat att bli av med de jobbiga tankarna?
- Zooma in: Ge tanken ett namn
    - Hindrande och hjälpsamma tankar
    - Carlos tänker att han är dålig på allt
- Uppdrag: Zooma in en tanke
- Uppdrag: Zooma ut från en tanke
- Ljudövning: Zooma ut
    - Introduktion till ljudövningarna
- Tankezoom används tillsammans med riktad handling
- Uppdrag under veckan: Riktad handling och tankezoom

        - Spaning: Reflektion efter övning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introduceras för verktyget tankezoom (defusion). Syftet är att illustrera att det man tänker om sig själv inte måste vara sant och att tankar inte behöver styra ens agerande, oavsett vad de innehåller.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är tankezoom?
    2. Vad ska jag göra när tankemonster dyker upp?

Modul 6: Var här och nu

- Utforska din tidsmaskin
- Ljudövning: Träna medveten närvaro
- Carlos lyssnar på sin favoritlåt
- Ljudövning: Skifta fokus
- Vad är meningen med mindfulness?
- Riktad handling ger ingen effekt utan närvaro
- Verktyg #4: Så här gör du
    - Nadia använder medveten närvaro i matsalen
    - Robin övar medveten närvaro när han planerar resan med sina vänner
    - Repetition av stegen
- Ljudövning: kontakt med nuet
- Ingen är närvarande hela tiden: Bli en observatör
- Anna har mycket fokus inåt
    - Det viktiga är förmågan att skifta fokus
- Ljudövning: Nyckeln till närvaro
    - När det blir svårt
- Uppdrag under veckan: Att vara här och nu
    - Del 1: Kontakt med nuet
    - Del 2: Medveten närvaro i vardagen
    - Mina träningstillfällen

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera verktyget medveten närvaro i syfte att lära sig uppleva det man upplever utan att ha dömande tankar om det samt att kunna öva upp sin förmåga att välja vad man vill rikta sin uppmärksamhet på.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är medveten närvaro?
    2. När kan man använda medveten närvaro?

Modul 7: Gå mot din sol

- Få bättre koll på dina verktyg
- Uppdrag: Checka dina mål från modul 2
    - Jämför dina mål då och nu
- Dina fyra verktyg för att leva livet trots ångest
- Hur kan man använda verktygen när det blir extra svårt?
    - Ljudövning
- Exempel: Robin
- Exempel: Anna
- Moa berättar om vad hon lärt sig
- Uppdrag under veckan: Gå mot din sol

        - Dina riktade handlingar
    - Att hoppa ut i livet
    - Uppdrag under veckan: Kollaget

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att lära sig mer om hur de fyra verktygen kan integreras och hur man kan använda dem när det blir extra svårt.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. När kan jag använda mig av de olika verktygen?
    2. Hur kan jag använda verktygen när det blir extra svårt?

Modul 8: Gör en plan för framtiden

- Välkommen till sista modulen i Ångesthjälpen Ung
- Om att inte känna sig klar
- Visa medkänsla med dig själv
- Uppdrag: Skriv ner dina schackregler
- När svårigheter kommer
- Exempel: Anna möter en svårighet
- Moa berättar om framtiden
- Var beredd på bakslag
- Uppdrag: Min plan för framtiden

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att sammanfatta lärdomar från behandlingen och göra en plan för att förhindra bakslag efter behandlingen.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Hur kan jag arbeta vidare efter Ångesthjälpen Ung på egen hand?
    2. Hur kan jag hantera bakslag i framtiden?

Återkommande registreringar i varje modul:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från ”Inte alls” till ”Nästan varje dag”.

- Upplevd ångest
- Steg i värderad riktning
- Arbete med hemuppgifter
- Livskvalitet

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av modul 2 till 8 (i Plus-versionen görs den sista registreringen vid start av modul 7).
- Patienten kan se en graf av det samlade resultatet av skattningens fyra frågor vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Ångesthjälpen Ung Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om här.

Behandlingsprogrammet innehåller texter, bilder, filmer, ljudfiler, skrivövningar och registreringar. Utgångspunkten är att hög grad av interaktivitet, ett varierat sätt att förmedla behandlingsinnehållet, samt begränsad textmängd ska motivera

patienten att arbeta med programmet. Detta ska öka sannolikheten för inlärning och följsamhet till arbetet med övningar, samt minska risken för avhopp.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-angesthjalpenung/

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/showcase/angesthjalpenung (lösenord: kbt)

Föräldrastödsmomentet

Momentet syftar till att ge föräldrar kunskap om, och öka förståelsen för, den behandling som tonåringen genomgår. Föräldrastödet är ett komplement till sedvanlig behandling och tilldelas när behandlaren bedömer att det är hjälpsamt.

Föräldrastödet består av fyra moduler som på ett överskådligt sätt ger psykoedukation om ångest och beskriver innehållet i tonåringens behandling. Informationen förmedlas i textform och genom animerade filmer hämtade från Ångesthjälpen Ung.

Momentet tillhandahålls i behandlingsplattformen Stöd och behandling och tilldelas till föräldern vid behandlingsuppstart. Föräldern får direkt tillgång till de fyra modulerna och har inte möjlighet att kommunicera med behandlaren genom plattformen, vilket gör att minimalt med administration krävs av den behandlare som väljer att använda stödet.

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4

Modul 1: Välkommen till Ångesthjälpen Ung Föräldrastöd

- Vad är Ångesthjälpen Ung Föräldrastöd?
- Kognitiv beteendeterapi, KBT
- Ångesthjälpen Ung – din tonårings program
- Att stödja din tonåring

Modul 2: Om ångest och ångestproblematik

- Vad är ångest?
- Undvikande
- Hur fungerar en behandling ”mot ångestproblematik”?

Modul 3: Verktyg i programmet

- Hur din tonåring jobbar med verktyg
- ABC-kollen
- Riktad handling
- Tankezoom
- Medveten närvaro

Modul 4: Framtid

- När programmet närmar sig sitt slut – vad händer då?
- En plan för framtiden
- Men om min tonåring blir sämre igen?

- Avslut

Informationsmaterial

Vi har skapat en informationsfilm riktad till patienter. Filmen finns här. Ytterligare informationsmaterial hittas här.