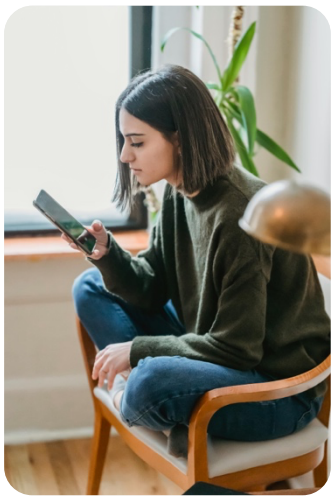
IKBT – Internetbaserad KBT

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.

Depphjälpen Ung – för dig som är nedstämd

Är du mellan 13–19 år och kämpar med nedstämdhet eller depression? Då kan Depphjälpen Ung vara en behandling som hjälper dig. Nedstämdhet kan bland annat visa sig genom att du ofta känner dig trött och ledsen, tycker saker som tidigare varit roliga känns meningslösa eller att du lättare blir arg och irriterad. I programmet får du titta närmare på hur din nedstämdhet ser ut och lära dig verktyg för att må bättre igen. Dessa verktyg är:



Du kommer även få lära dig tekniker som att andas i fyrkant och träna på självmedkänsla.

SÅ HÄR GÅR DET TILL



När du och din behandlare har bestämt att det är dags att börja får du tillgång till behandlingen. Programmet finns i den trygga plattformen Stöd och Behandling och du loggar in via 1177.se.

Programmet är uppdelat i olika delar, som kallas moduler. Oftast jobbar du en vecka med varje modul. I modulerna 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 modul. Tveka inte att ta kontakt om du kör fast eller har frågor. Din behandlare finns där för att stötta dig genom hela programmet!