



REGION
KRONOBERG

Ångesthjälpen Ung

Internetbaserad kognitiv beteendeterapi (iKBT)



Vad är iKBT och Ångesthjälpen Ung?

Det är en behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet. KBT är en behandlingsform som jobbar med känslor, beteenden och tankar. Att den sker via internet innebär att du får ta del av ett behandlingsprogram via dator/surfplatta/smartphone med stöd av en behandlare med KBT-kompetens.

Ångesthjälpen Ung kommer hjälpa dig att lära känna dig själv och din ångest samt lära dig strategier för att hantera ångesten på ett sätt som bidrar till att den inte hindrar dig från att leva ett meningsfullt liv.

Passar iKBT och Ångesthjälpen Ung mig?

Forskning visar att Ångesthjälpen Ung är en metod som fungerar effektivt vid ångest. Ångesthjälpen Ung passar dig som är mellan 13–22 år och upplever ångest som exempelvis panikångest, fobier eller social ångest. För att kunna tillgodose dig behandlingen behöver du ha goda kunskaper i svenska och klara av att arbeta självständigt. En professionell behandlare gör alltid en bedömning om iKBT är en lämplig behandling för dig.

Hur går det till?

Du kommer träffa en behandlare för ett bedömningsamtal. När du och din behandlare har kommit överens om att påbörja Ångsthjälpen Ung kommer din behandlare öppna programmet för dig.

För att komma in i behandlingsprogrammet på 1177.se behöver du en fungerande e-legitimation. Har du inte detta behöver du kontakta din bank och begära ett utökat Bank ID eller skaffa Freja eID plus.

Behandlingen består av 8 olika moduler med olika teman som du arbetar aktivt med under 8–10 veckor. Du har regelbunden kontakt med din behandlare som ger dig feedback på ditt arbete en gång i veckan. Du arbetar med en modul i taget och din behandlare kommer öppna upp nästa modul när du är klar med den föregående modulen. Du har kontakt med din behandlare via meddelandefunktionen i programmet.

Du kommer att få läsa texter, titta på bildspel och filmer i programmet. I varje modul får du uppgifter som du ska skriva och berätta för din behandlare om. Detta tar ca 1–3 timmar per vecka.

När behandlingen är slut kommer du att kallas till ett avslutande samtal.

Vilka är fördelarna med Ångesthjälpen Ung?

- Du väljer själv när du vill arbeta med Ångesthjälpen Ung.
- Du väljer själv var du vill arbeta med Ångesthjälpen Ung.
- Du kan alltid återgå till tidigare moduler för att påminna dig själv om det du har jobbat med.

Var kan jag få Ångesthjälpen Ung?

Är du intresserad av detta och tror att Ångesthjälpen Ung skulle kunna vara något för dig?

Anmäl dig via appen Min vård Kronoberg - **Intresseanmälan Ångesthjälpen Ung.**



Ungdomsmottagningen Växjö
Västra Esplanaden 9 A
352 31 VÄXJÖ