



# Information om utbildning

## Livsbalansen – stress och återhämtning

### Information om utbildningen Livsbalansen – stress och återhämtning

E-utbildningen riktar sig till dig som behandlare med vana av att arbeta med **iKBT**-program i Stöd- och behandlingsplattformen (SOB) inom Region Östergötland, Region Jönköping och Region Kalmar.

**Livsbalansen - stress och återhämtning** är ett iKBT-program utformat för behandling av stressrelaterade besvär som exempelvis anpassningsstörning och utmattningssyndrom och har under 2019 använts i en forskningsstudie inom Sydöstra sjukvårdsregionen med ett 60-tal deltagare. Då programmet visat goda behandlingseffekter kommer det nu bli möjligt att använda det inom ordinarie vårdverksamhet.

Under det 8 veckor långa behandlingsprogrammet följer du din patient genom utforskande av sitt livsutrymme, över lugna och aktiva återhämtningsstrategier och i arbetet med att hantera sina stressbeteenden samt träning i tillämpad avslappning. De olika modulerna avhandlar följande:

1. Minska stress och öka hållbarhet i arbetet med hjälp av KBT
2. I balans
3. Stressande tankar, känslor och beteenden
4. Hitta återhämtning i vardagen
5. Utmaningar
6. Fortsätta att utmana dig!
7. Planera din tid
8. Avslut- och bevarande av framsteg

#### Skräddarsydd behandling

Som komplement till grundmodulerna i programmet finns också valbara moduler som kan läggas till efter behov. Alltefter patientens aktuella problembild kan programmet skräddarsys för bästa möjliga behandlingseffekt. De valbara moduler som finns avhandlar följande områden:

- Hållbart arbetsliv
- Oro
- Perfektionism
- Uppskjutande
- Sömnbesvär

#### Tillgång till programmet Livsbalansen – stress och återhämtning

Efter genomgången utbildning får behandlaren tillgång till att arbeta med programmet på sin enhet.