



# KBT på nätet för Unga

## Information till Ungdom och Anhöriga

### KBT på nätet

Du och din behandlare har nu tillsammans kommit överens om att starta KBT-behandling på nätet.

- Under behandlingen jobbar du med ett material som innehåller film, text och övningar som stegvis hjälper dig att handskas med rädsla, oro och ångest.
- Behandlingen består av 8 moduler/avsnitt och det brukar vara lagom att arbeta med en modul per vecka.
- Det tar ungefär 1-3 timmar per vecka att arbeta med behandlingen (viktigt att planera in tid för det redan nu).
- Du har varje vecka kontakt med din behandlare via textmeddelanden inne i programmet. Du får råd och stöd och behandlaren är med dig hela behandlingstiden. Tveka inte att ställa frågor om det är något som du undrar över.

### Kom igång direkt

- Logga in på 1177.se (se inloggningsinstruktion) och gå in i Stöd och behandling.
- Börja jobba med första modulen/avsnittet.
- Varje \_\_\_\_\_ (ange veckodag) när du är färdig med modulen klarmarkerar du veckans uppgifter och skickar ett kort meddelande till behandlaren om hur det har gått.
- Du får svar från behandlaren under \_\_\_\_\_ (ange veckodag)

### Nästa bokade tid

Telefontid \_\_\_\_\_ (datum och tid)

Besök \_\_\_\_\_ (datum och tid)

Namn behandlare \_\_\_\_\_ telefonnummer \_\_\_\_\_

## Tufft ibland men ändå värt det

- Ibland är det intressant och lätt att arbeta med behandlingen och i andra perioder kan det kännas tufft och jobbigt, om man ändå tar sig igenom de tuffa stunderna och fortsätter brukar det löna sig i slutändan!

## Vad händer när jag närmar mig slutet av behandlingen?

När du närmar dig slutet på behandlingen kommer du och din behandlare överens om en besökstid för att prata om hur det fungerat för dig och hur du ska kunna fortsätta vidare på ett bra sätt.

## Om du skulle vilja avsluta i förtid

Om du av någon anledning skulle vilja avsluta behandlingen i förtid är det viktigt att du berättar det för behandlaren.

## Avisering via sms eller e-post

**Kolla så att du har avisering påslagen under personliga inställningar i 1177 vårdguidens e-tjänster.** Varje gång behandlaren skickar ett meddelande till dig kommer du få en avisering via e-post eller sms.

## Om ditt mående skulle försämrans...

Om ditt mående skulle försämrans under behandlingstiden är det viktigt att du berättar det för din behandlare. **Om du skulle må akut dåligt** och exempelvis ha tankar om att skada dig själv är det viktigt att berätta det för en vuxen som du litar på.

Du kan också kontakta \_\_\_\_\_ (verksamhet och telefonnummer)

Lycka till med behandlingen!