Är du intresserad av att få veta mer om Ångesthjälpen Ung?

För dig som är patient på Barnhälsan finns möjlighet att få ångestbehandling på nätet. Tala med din behandlare som kan förmedla kontakt till en IKBT-behandlare.

En behandling med Ångesthjälpen Ung inleds alltid med ett bedömningssamtal hos någon av våra iKBT-behandlare.

Deltagande är kostnadsfritt.

Mer information om internetbaserade behandlingsmetoder finns på 1177.se

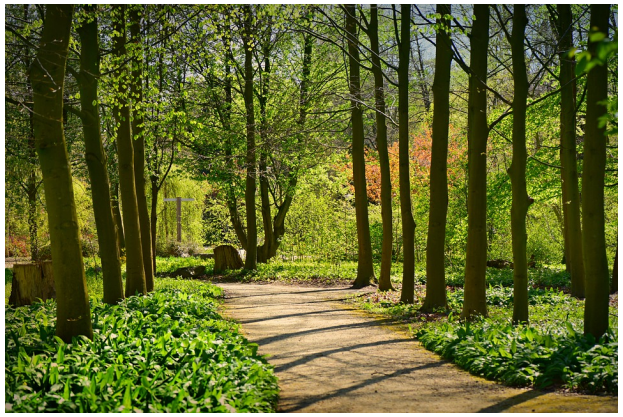
Om du behöver stöd eller hjälp är du välkommen att höra av dig till:

Barnhälsan
Drottninggatan 26
602 24 Norrköping
Telefon: 010 – 104 39 70

iKBT Ångesthjälpen Ung

Barnhälsan i Norrköping

KBT-behandling på nätet för unga 12-14 år med oro/ångest



www.regionostergotland.se Revisionsdatum 2021-02-19 Region Östergötland

Vad är oro/ångest?

Det är vanligt och en normal del av utvecklingen att barn och ungdomar i perioder känner rädsla, oro och ångest. Det kan exempelvis handla om en ökad oro i sociala situationer eller i situationer där man behöver prestera. För en del blir rädslan och oron så stor att den hindrar en i vardagen. Detta kan göra att barnet/ungdomen undviker sådant som hen egentligen vill göra. Ibland går känslorna att hantera på egen hand eller med stöd från familj och vänner, men ibland behövs det mer hjälp.

Bland barn och ungdomar har ungefär en av fem någon gång ångest-problem vilket gör det till en av de vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa hos barn och ungdomar.

Vad är iKBT Ångesthjälpen Ung?

Innehållet är detsamma som i en KBT-behandling där du träffar en behandlare på BUP. Skillnaden är att i Ångesthjälpen Ung förmedlas behandlingen på ett annat sätt då den sker främst på nätet via 1177. Besök på Barnhälsan under behandlingen sker vid tre tillfällen - i början, mitten och vid avslut.

Behandlingsprogrammet består av 8 moduler och tar 8-10 veckor att genomföra. Programmet består av videos, ljudövningar, texter samt arbetsuppgifter. Du får en behandlingsmodul i veckan av din behandlare vilken innehåller de uppgifter du ska arbeta med under veckan. Du får skriftlig feedback av din behandlare varje vecka.

Vad innehåller Ångesthjälpen Ung?

De 8 behandlingsmodulerna:

- Avsnitt 1: Hur funkar ångest?
- Avsnitt 2: Det som är viktigt för dig
- Avsnitt 3: Varför hamnade du här?
- Avsnitt 4: Jag vågar inte men jag gör det ändå
- Avsnitt 5: Tankezoom hjälper dig framåt
- Avsnitt 6: Var här och nu
- Avsnitt 7: Gå mot din sol
- Avsnitt 8: Gör en plan för framtiden

Forskning visar att KBT-behandling på nätet har lika goda behandlings-effekter som KBT-behandling där du träffar en behandlare.