Ångesthjälpen UNG

Internetbehandling vid ångestproblematik



Många barn och ungdomar lider av oro och ångest. Ångest är en obehaglig känsla i kroppen som kommer när man upplever något som hotfullt eller farligt även när det egentligen inte är det. Ofta leder en stark känsla av ångest till att man börjar undvika olika saker som väcker ångest eller känns obehagliga och det blir mer och mer i livet som man inte klarar av att göra.

När man lider av ett så kallat ångesttillstånd är det viktigt att man får hjälp. En metod för att behandla ångest som visat sig vara effektiv är KBT (Kognitiv beteendeterapi). KBT kan förmedlas i grupp, enskilt eller via internet (IKBT). En behandling som BUP i Skaraborg erbjuder via internet är Ångesthjälpen UNG.

**Ångesthjälpen UNG**

Ångesthjälpen Ung är ett internetbehandlingsprogram med KBT och riktat till ungdomar mellan 13-19 år med mild till måttlig ångestproblematik. Under programmets gång presenteras fyra följeslagare som exemplifierar personer med diagnoserna social ångest, överdriven oro (GAD), panikångest och tvångssyndrom. Personer som upplevt trauma och ospecifikt ångestsyndrom kan också känna igen sig i och ha nytta av programmets exempel och övningar.

**Hur går det till?** Det är åtta moduler/avsnitt som blir tillgängliga allt eftersom du går igenom programmet. Behandlingen beräknas ta ca 12 veckor att genomföra, inklusive bedömning och utvärdering. Varje modul har tillhörande övningar som görs under och mellan modulerna. Behandlingsprogrammet innehåller texter, bilder, filmer, ljudfiler, skrivövningar och registreringar. Behandlingsprogrammet hittar man genom att logga in på www.1177.se via mobilt bank-ID eller e-legitimation.

**Vad förväntas av ungdomen som går i IKBT?** Det ska varje vecka gärna en bestämd dag och tidpunkt logga in på 1177.se och gå igenom av för veckan och därefter ta sig an uppdraget som de ska träna på under veckan.

**Hur lång tid tar det att göra ett avsnitt?** Det tar ca 30-45 min att gå igenom avsnittet med texter, bilder, filmer/ljudklipp och övningar. Till varje avsnitt tillkommer det uppdrag som man ska genomföra någon/några gånger under veckan vilket förväntas ta olika lång tid beroende på vad man behöver jobba med.

**Har man någon kontakt med behandlare?** Din behandlare går in minst en gång i veckan och följer ungdomens behandling, kommenterar samt öppnar upp nästa modul. Finns behov kan man även boka in ett telefonbesök eller besök på mottagningen och träffa behandlaren.