

# KBT på nätet

Det är vanligt att må dåligt då och då. Ofta är besvären tillfälliga men ibland håller de i sig. Då kan du få hjälp för att må bättre igen.

## Om KBT

Med KBT på nätet får du tillgång till ett behandlingsprogram som är utprövat i forskning och bevisat effektivt.

Du behöver inte komma till mottagningen för att ta del av behandlingen utan kan arbeta med det via dator, mobil eller surfplatta. Det innebär att du kan arbeta med programmet på de tider och i den miljö som passar dig bäst.

Behandlingen sker vanligtvis under åtta till tio veckor. I behandlingsprogrammet får du värdefull information och genomför hjälpsamma övningar som du anpassar efter just dina behov och problem.

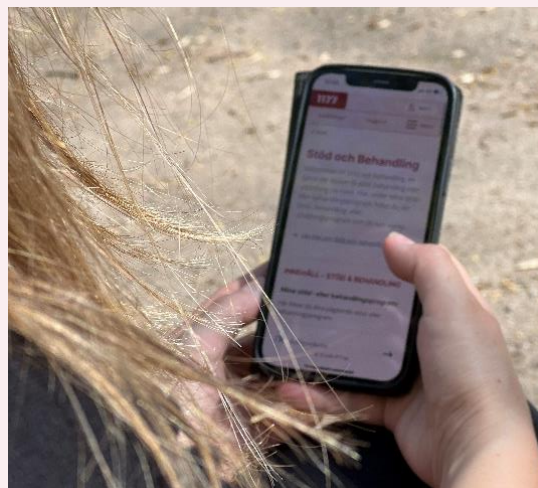
En fördel med KBT på nätet är att du hela tiden har behandlingsmaterialet lättillgängligt, vilket hjälper dig att hålla igång behandlingsarbetet och repetera om du behöver det.

## Behandlingsprogram

I Västra Götaland finns behandlingar för:

- nedstämdhet och depression
- ångest
- oro
- stress
- sömnproblem
- upptagenhet av mat, kroppsform och vikt.

Behandlingarna för nedstämdhet, depression och ångest finns för både vuxna och unga. Övriga behandlingar vänder sig till vuxna.



## Så fungerar KBT på nätet

När du och din behandlare har kommit överens om att du ska starta behandlingen får du tillgång till programmet. Du loggar in på 1177.se för att ta del av innehållet.

Programmet består av flera avsnitt, så kallade moduler. Vanligtvis arbetar du med en modul under en vecka. Varje modul består av text och innehåller ofta också filmer, bilder och ljudfiler. I modulerna finns övningsuppgifter som du jobbar med.

Det är viktigt att du lägger tid på behandlingen och genomför övningarna, så att du kan närma dig de mål du har med behandlingen.

Din behandlare finns med dig för att svara på frågor, hjälpa och stötta dig genom hela behandlingen.

**Intresserad?** Kontakta din vårdmottagning och fråga om de erbjuder KBT på nätet.