

Framsteg

Kognitiv beteendeterapi (KBT) på nätet

Behandlingen Framsteg bygger på en KBT-metod som är särskilt anpassad för ätstörningar. Behandlingen går ut på att stegvis göra förändringar för att minska de problem och begränsningar som ätstörningen för med sig.

Framsteg är en internetbaserad behandling som du har tillgång till *när och där* det passar dig bäst. Du får stöd och hjälp av din behandlare varje vecka.

Behandlingen har två delar. Den första delen förbereder dig inför behandlingen genom att ge information om ätstörningen. Den andra delen består av 13 korta steg. I varje steg finns uppgifter som du behöver göra att ta dig vidare. Hela behandlingen tar 13-15 veckor.

Målet med behandlingen är att ditt liv ska styras mindre av ätstörningen och mer av det som du egentligen tycker är viktigt.

Fokus

- Börja äta regelbundet och tillräckligt
- Minska hetsätning och kompensation
- Utmana ätstörningsregler och matundvikanden
- Minska fokus på kroppsform och vikt