

Information om kognitiv beteendeterapi

via internet

(IKBT)



Praktikertjänst



Vad är KBT?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) grundas på inlärningsteori som handlar om hur mänskliga beteenden formas i samspel med miljön, samt kognitiv teori som tar fasta på hur tankar påverkar känslor och beteenden. I en KBT behandling arbetar patienten på egen hand mellan kontakterna med den behandlande psykologen/psykoterapeuten.

Vad är IKBT och hur går det till?

Kognitiv beteendeterapi via internet, IKBT, är sedvanlig KBT förmedlad via dator/surfplatta/smartphone. Behandlarstödet ges av leg. psykolog eller leg. psykoterapeut med KBT-utbildning. Inledningsvis träffar du alltid psykologen/psykoterapeuten i ett eller ett par bedömningssamtal på mottagningen. Därefter får du tillgång till ett internetbaserat behandlingsprogram som består av ett antal avsnitt. Arbetet med varje avsnitt består av att läsa och ta del av innehåll som film och ljudfiler och att göra olika övningar. Du arbetar kontinuerligt med hemuppgifter och övningar under behandlingen. Kontakten med psykolog/psykoterapeut sker veckovis via meddelanden och vid behov via telefon, besök eller via vår digitala plattform Praktikertjänst24. Behandlingen pågår i 8 till 12 veckor och avslutas med ett besök på mottagningen för utvärdering.

Vilka är fördelarna?

Forskning visar att IKBT är en effektiv behandlingsmetod som fungerar för många patienter med psykisk ohälsa, till exempel ångest och depression. Man kan ta del av behandlingen på en tid och plats som passar en själv. Du får med IKBT snabb tillgång till en metod som är lätt att utvärdera. Det går att arbeta med behandlingen självständigt. Psykologen/psykoterapeuten får direkt återkoppling på ditt arbete när du gör framsteg eller stöter på hinder. Du får också stöttning genom hela behandlingsprogrammet.

För vem passar IKBT?

IKBT passar dig som har tillgång till en dator, surfplatta eller smartphone med en stabil uppkoppling till internet. Du behöver kunna legitimera dig elektroniskt med bankID eller dyligt.

Du ska kunna arbeta självständigt och vara motiverad. Du behöver tycka om att ta till dig kunskap i textform och arbeta på egen hand. En professionell bedömning görs alltid för att avgöra om IKBT är lämplig för just dig.

Intresserad?

Prata med din läkare eller den du har kontakt med på mottagningen. Du slussas då till psykosociala teamet för ett bedömningsamtal hos psykolog/psykoterapeut.

Välkommen!



