

# Ab KBTterapi.ax

FORSKNINGSBASERAD VÅRD  
OCH ARBETSPLATSHANDLEDNING

Vi erbjuder även  
ångestbehandling för unga  
(13–19) med tillhörande  
föräldrastödsprogram!

# Internetbehandling

[www.kbtterapi.ax](http://www.kbtterapi.ax)

Svårt att  
hitta hjälp?

VI ERBJUDER  
KVALITETSSÅKRAD VÅRD  
PÅ SVENSKA OBEROENDE  
AV VAR DU BOR



## Behandling när det passar dig!

Hos oss kan du som lider av Adhd, ångest, sömnsvårigheter, oro/generaliserat ångestsyndrom (GAD), depression, eller stress/utbrändhet få hjälp snabbt.

Genom internetbehandling kan vi erbjuda dig kvalitetssäkrad vård på svenska – oberoende om du bor på landsbygden, i skärgården eller utomlands – och dessutom utan att stå i kö!

**Ab KBTterapi.ax** använder Psykologpartners behandlingsprogram, och du har din egen behandlare från oss. En internetbehandling motsvarar en sedvanlig behandling på mottagningen, och passar särskilt bra för dig som av olika orsaker har svårt att besöka en mottagning. Genom att välja internetbehandling kan du börja din behandling direkt – utan att stå i kö.

Våra internetbehandlare Petra Berg och Ingrid Wager är experter på kognitiv beteendeterapi med gedigen arbetserfarenhet.



**Petra L. Berg**  
Psykiater  
kbtterapi.ax@gmail.com  
040 589 61 63



**Ingrid Wager**  
Psykiater  
cbthelpwager@gmail.com  
040 933 39 59

Om du lider av till exempel **ångest, social fobi, flygfobi, hälsoångest, oro, nedstämdhet, stress, sömnsvårigheter eller ADHD** och tror att du skulle ha nytta av KBT – välkommen att ta kontakt med oss! Vi erbjuder även **ångestbehandling för unga (13–19)** med tillhörande **föräldrastödsprogram**.

Vi bokar tid för en första bedömning, antingen på en av våra mottagningar eller via videolänk (videoterapi). På det första bedömningssamtalet funderar vi på om dina svårigheter lämpar sig för internetbehandling, eller om du skulle ha mer nytta av någon annan behandlingsform.

Om du väljer en annan behandlingsform än internetbehandling betalar du endast för bedömningssamtalet. Om du bestämmer dig för en internetbehandling betalar du en uppkopplingsavgift, och din behandling kan inledas direkt när du har betalat uppkopplingsavgiften. Din behandlare är med dig under hela internetbehandlingen, och har precis samma behandlingsansvar som i en sedvanlig psykoterapi.

# Våra behandlingsprogram

## ÖVERSIKT

Psykologpartners har sedan 2009 utvecklat egna behandlingsprogram. Alla behandlingsprogram bygger på Kognitiv Beteendeterapi (KBT), vilket är den metod med mest forskningsstöd. Med hjälp av texter, filmer, bilder och övningar har de gjort behandlingsprogrammen lättillgängliga och motiverande att arbeta med. Programmen utvecklas hela tiden. Löpande forskning och utvärdering sker kontinuerligt i samarbete med kunder och universitet.

## OROSHJÄLPEN®

Oroshjälpens består av sju avsnitt och behandlingstiden är tio veckor. Programmet är utformat för personer med generaliserad ångest och innehåller verktyg för att förstå och bryta oron och minska dess påverkan på vardagen.

## DEPRESSIONSHJÄLPEN®

Depressionshjälpens består av sju avsnitt och behandlingstiden är tio veckor. Behandlingsprogrammet är utformat för personer med egentlig depression och syftar till att förbättra det allmänna måendet.

## ÅNGESTHJÄLPEN®

Ångesthjälpens består av åtta avsnitt och behandlingstiden är tio veckor. Programmet är utformat för personer med olika sorters ångest, exempelvis social fobi, paniksyndrom, torgskräck/agorafobi, generaliserad ångest, hälsoångest eller prestationsångest.

## ADHD-HJÄLPEN®

Adhd-hjälpens är ett skraddarsytt internetbaserat behandlingsprogram utformat för att stötta vuxna med diagnosticerad adhd. Programmet innehåller både psykoedukation och interventioner. Behandlingsprogrammet genomförs med stöd av behandlare och tar 10 veckor att genomföra.

## STRESSHJÄLPEN®

Stresshjälpens består av sex avsnitt och behandlingstiden är åtta veckor. Stresshjälpens innehåller en uppsättning olika verktyg för att kunna hantera och leva med stress i vardagen på ett fungerande sätt.

## SOVHJÄLPEN®

Sovhjälpens består av sju avsnitt och behandlingstiden är tio veckor. Behandlingsprogrammet är utformat för personer med sömnrelaterade besvär, inklusive insomniä.

## ÅNGESTHJÄLPEN UNG®

Ångesthjälpens Ung är en omarbetad version av Ångesthjälpens inriktad mot ungdomar. Hänsyn har tagits till målgruppens ålder och mognad, och innehållet har anpassats med avseende på språklig nivå, konkretisering av teoretiska koncept, kliniska exempel och övergripande struktur.



**Välkommen att kontakta  
oss för ytterligare information**

**[www.kbtterapi.ax](http://www.kbtterapi.ax)**