

# Kognitiv beteendeterapi via internet, IKBT

primärvården i Region Gävleborg



## Vad är IKBT?

IKBT är en självhjälsbehandling för personer över 18 år. Självhjälsbehandling innebär att du är motiverad för att regelbundet arbeta med övningar och informationstexter. Du får möjlighet att prova på olika strategier för att hantera dina svårigheter. Med hjälp av frågeformulär kan du följa din egen utveckling under behandlingen. IKBT sker genom en säker inloggning via 1177 Vårdguidens e-tjänster.

## Vilka program finns?

Primärvården i Region Gävleborg erbjuder behandlingsprogram om:

- Stress
- Ångest
- Oro
- Depression
- Sömn
- Självkänsla

## Vem passar det?

Du som trivs med att läsa och fundera på egen hand.

Du som har förmåga att arbeta självständigt.

Du som har datorvana och tillgång till internetuppkoppling.

Du som har önskemål om flexibla behandlingstider.

## Hur lång är behandlingen?

Du har tillgång till behandlingen i 90 dagar. Behandlingen består av 8-13 avsnitt.

Du arbetar med varje avsnitt i en vecka. Några timmar i veckan behöver du avsätta för arbetet vid datorn och i vardagen när du ska utföra övningarna som du läser om.

## Får jag stöd i självhjälsbehandlingen?

Under behandlingstiden har du ett par uppföljande telefonsamtal med personal som har utbildning i IKBT. Du har då möjlighet att ställa frågor och diskutera hur du tycker att det fungerar för dig i behandlingen. Du kan utöver det själv ta kontakt vid behov under behandlingen.

**För att få tillgång till IKBT kontaktar du psykosociala teamet på din hälsocentral.**