

Att arbeta med självhjälp

Välkommen till din behandling!

- ❖ Syftet är att du ska få hjälp i hur du ska komma igång med självhjälpsboken och din behandling.
- ❖ **Om självhjälp**

Självhjälp är ett väl utvärderat arbetssätt inom kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT är hjälp till självhjälp och den viktiga förändringen sker genom att man förstår sin situation på ett nytt sätt och börjar tänka och agera annorlunda. Det är några saker som kan vara viktiga att veta när man arbetar med KBT i detta format:

 - Du arbetar utifrån en självhjälpsbok.
 - Du ska läsa och arbeta med 1 kap/steg i taget.
 - Avsätt en fast tid varje vecka, din "terapitid", t ex söndagar kl 16 då du sitter ner, läser kapitlet, gör övningar, fyller i skattningar på internet och planerar för hur du ska arbeta med materialet under veckan som kommer.
 - Under veckan arbetar du med de övningar och text som kapitlet instruerar dig.
 - Gör alla övningar i kapitlet.
 - Använd arbetsbladen i boken.
 - Nästa vecka sitter du igen ner på din fasta tid, stämmer av att du genomfört hela kapitlet, går in på internet och skattar och bestämmer om du ska gå vidare med nästa steg eller öva vidare på samma 1 vecka till.
 - Du ska veta att självhjälp fungerar, men det bygger på beteendeförändring i vardagen, så det är helt avgörande att du genomför alla delar.
 - Du kommer träffa din behandlare under behandlingens gång avstämning och problemlösning.
- ❖ **Utvärderingar**

I behandlingen kommer du att varje vecka gå in på hemsidan och fylla i skattningar av ditt mående. Tänk på att fylla i hur du känt senaste veckan. Det gör du din fasta "terapitid". Innan behandlingsstart ska förmätningen vara gjord så om det varit några problem så hjälper din psykolog dig att komma in och fylla i de formulären. Fyll i formulären hemma vid din dator varje vecka, detta för att du och din behandlare mäta effekten av behandlingen. Nya formulär laddas upp varje vecka och finns tillgängliga en vecka. Fyll gärna i dem med så jämnt intervall som möjligt.
- ❖ **Uppföljningstid under behandlingen**

Under behandlingen ses vi igen och stämmer av hur arbetet går för dig. Skriv upp om du har frågor till dess. Vänta dock inte med ditt arbete. Allt du behöver veta står i boken, så läs noggrant när det dyker upp svårigheter.

Checklista för att komma igång med självhjälpen

- Jag har införskaffat boken
- Jag har fyllt i förmätning
- Jag har bestämt en fast egen terapitid i veckan när jag sitter ner och stämmer av kapitlet samt går in på internet och skattar. Min tid är: _____
- Vi har bokat en uppföljningstid, den är: _____
- För att göra veckovisa självskattningar, gå till: _____
- Övrigt att tänka på:
- Jag är nu beredd att sätta igång min behandling!

Stort lycka till!