



psykologpartners

Ångesthjälpen Ung

Ett internetbaserat transdiagnostiskt behandlingsprogram för ungdomar med ångestproblematik

Teoretisk grund

Ångesthjälpen Ung är ett internetbaserat transdiagnostiskt behandlingsprogram som bygger på evidensbaserade behandlingsmetoder vid ångest Exponering och Acceptance and commitment therapy (ACT) - båda beforskade KBT-behandlingar (A-tjak et al 2015 och Reynolds et al 2012). Behandlingsprogrammet Ångesthjälpen Ung baserar sig på det behandlingsupplägg som utformats av Hayes, Strosahl & Wilson (2011), samt varianter som är specifikt inriktade mot ångest (se Eifert, Forsyth & Hayes, 2005). Programmet vilar också på den forskning som visar att transdiagnostiska KBT-behandlingar via internet är effektiva vid behandling av olika sorters ångestproblematik (se exempelvis Titov et al., 2010).

Specifika anpassningar

Ångesthjälpen Ung har anpassats för att passa ungdomar i enlighet med arbete av Louise Hayes et al (2012 & 2015). 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.

Struktur

Ångesthjälpen Ung är uppdelad i åtta moduler. Behandlingen beräknas ta 10 veckor att genomföra, inklusive bedömning och utvärdering. Varje modul har tillhörande övningar som görs under och mellan modulerna. Ångesthjälpen Ung är designat för att användas med vägledning av en behandlare.

Översikt över innehållet

Behandlingsprogrammet innehåller texter, bilder, filmer, ljudfiler, skrivövningar och registreringar. Utgångspunkten är att hög grad av interaktivitet, ett varierat sätt att förmedla behandlingsinnehållet, samt begränsad textmängd ska motivera patienten att arbeta med programmet. Detta ska öka sannolikheten för inläring och följsamhet till arbetet med övningar, samt minska risken för avhopp. Modulernas innehåll (mer info om verktygen på nästa sida):

1. Hur funkar ångest?
2. Det som är viktigt för dig
3. Hur funkar just din ångest?
4. Jag vågar inte men jag gör det ändå
5. Tankezoom hjälper dig framåt
6. Var här och nu
7. Gå mot din sol
8. Gör en plan för framtiden



psykologpartners

LEVA LIVET

TROTS ÅNGEST

**Gå mot dina mål
på kort och lång sikt**

START

Relationer
Skola/arbete
Fritid
Hälsa

01

ABC-kollen

Genom att skriva ner kortsiktig och långsiktig konsekvens av dina handlingar, kan du lättare se vad du kan ändra på för att gå mer i riktning mot det du egentligen vill.

A Trigger
Inre upplevelse

B Beteende

C Kortsiktig konsekvens
Långsiktig konsekvens

Riktad handling

Riktad handling handlar om att göra det du tycker är viktigt i livet OCH ha ångest. Det viktigaste är inte att du når alla mål du sätter upp för dig själv, utan snarare att du vågar göra handlingar som är i riktning mot det du vill. Trots att det innebär att du stöter på monster längs vägen.



02

03

Tankezoom

När du börjar se dina tankar som tankar och inte som sanningar, så får du en större frihet. Du kan då välja mer fritt hur du ska göra, även om tankarna säger något annat just då. Med hjälp av tankezoom kan du se dina tankar mer utifrån och styras mindre av vad dina tankar säger till dig.



Medveten närvaro

Var här och nu. Utan närvaro är det lätt att missa stora delar av det som gör livet härligt. Med andra ord - närvaro gör livet mer fullt av just liv! Medveten närvaro handlar om att uppleva det du upplever utan att ha dömande tankar om det. Att helt enkelt lyssna på dina sinnen på ett nyfikat sätt.

04





psykologpartners

Referenser

- A-Tjak J, G, L, Davis M, L, Morina N, Powers M, B, Smits J, A, J, Emmelkamp P, M, G (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychother Psychosom*; 84:30-36
- Ciarrochi, J., Hayes, L. & Bailey, A. (2012). *Get out of your mind & into your life for teens*.
- Eifert, Forsyth & Hayes (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*.
- Hayes, L. & Chiarrochi, J. (2015). *The thriving adolescent. Using ACT and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection..*
- Hayes, Strosahl & Wilson (2011). *Acceptance and commitment therapy*.
- Reynolds, S., Wilson, C., Austin, J. & Hooper, L. (2012). Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: a Meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. Jun; 31 (4): 241-62.
- Titov, N., Andrews, G., Johnston, L., Robinson, E., & Spence, J. (2010). Transdiagnostic Internet treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 48 (9), 890-899.