region västerbotten

Digital behandling

Du är anmäld till en digital behandling. Behandlingen innebär både digitala gruppträffar och eget arbete i ett digitalt behandlingsprogram.

Under behandlingen får du kunskap, strategier och övningar som hjälper dig att:

- förstå din situation bättre
- hitta nya sätt att hantera vardagen
- få mindre symtom så att vardagen fungerar bättre.

Så går det till

Behandlingen består av två delar:

- digitala gruppträffar via video tillsammans med behandlare och andra deltagare
- eget arbete i ett digitalt behandlingsprogram.

Större delen av behandlingen består av material och övningar i behandlingsprogrammet. Det är viktigt att du tar dig tid att arbeta med det.

På gruppträffarna får du stöd och fördjupning i det som du har arbetat med i programmet.

Förberedelser inför gruppträffarna

Inför första träffen

Inför första träffen behöver du göra följande:

1. Logga in på 1177.se.
2. Se till att du hittar behandlingen under rubriken Stöd och behandling.

Inför varje träff

- Logga in några minuter innan start.
- Ha laddad telefon eller dator.
- Använd stabil internetuppkoppling.
- Ha papper och penna tillgängligt om du vill anteckna.
- Sätt dig på en lugn plats där du kan delta ostört.
- Stäng av andra program eller notiser som kan störa.

Under varje träff

För att skapa en trygg gruppmiljö är det viktigt att du

- ser till att andra inte hör eller ser samtalet
- använder hörlurar vid behov
- visar hänsyn till de andra deltagarna.

Det är helt okej om du känner dig osäker eller ovan vid digitala möten. Vi hjälper dig om något blir svårt.

Vanliga problem och lösningar

Kameran eller ljudet fungerar inte

- Tillåt kamera och mikrofon när webbläsaren frågar.
- Testa att stänga och öppna sidan igen.
- Testa en annan webbläsare.
- Starta om telefonen eller datorn.

Videolänken fungerar inte

- Testa att uppdatera sidan.
- Logga ut och in igen.
- Kontrollera internetuppkopplingen.

Mer information på 1177.se

- Läs om att få stöd och behandling på nätet
- Så loggar du in i ditt behandlingsprogram
- Läs om videosamtal