



Internetbehandling för barn och ungdomar med tics

I den här texten finns information som är bra att känna inför en internetbehandling. Internetbaserad behandling för tics förutsätter bland annat att ni kan logga in på 1177.se.

Om behandlingen

Hur fungerar det praktiskt?

De första tre kapitlen i internetbehandlingen aktiveras på den dag ni kommit överens om tillsammans med er behandlare. Barn eller ungdom och förälder har under varje vecka separata kapitel. Vi rekommenderar att föräldern gör sitt kapitel före barnet, detta är extra viktigt under de första kapitlen.

Behandlingstiden är 10 veckor och behandlingen består av ett kapitel varje vecka. De första tre kapitlen kan ni göra i en snabbare takt om ni önskar. Det gör att ni fortare kommer igång med den aktiva delen av behandlingen. Er behandlare kommer öppna kapitel 4 så snart ni är klara med hemuppgiften i kapitel 3. Därefter öppnar behandlaren ett kapitel i veckan.

Vi rekommenderar att ni minst lägger ca 2 timmar varje vecka på att jobba med behandlingen.

Behandlingen

Behandlingen som ni kommer att genomföra innehåller information om tics, tekniker för att kontrollera ticsen och föräldraverktyg för hur man kan stötta sitt barn. Behandlingen kommer göra er till experter på tics och ge er verktyg för att stoppa ticsen. Ni kommer träna dagligen på att stoppa ticsen i olika situationer.

Målet med behandlingen är att ge ökad kontroll över ticsen och att minska negativ inverkan av ticsen. Många har kvar tics i slutet av behandlingen, men upplever att de själva kan välja att inte ticsa i situationer där det känns viktigt eller skönt att låta bli.

Behandlingens 10 kapitel innehåller texter och filmer och instruktioner om hur ni kan arbeta med exponering. I de första två kapitlen kommer ni att lära er mycket om tics, varningssignaler, diagnoserna och hur det kan vara att leva med tics. Från och med kapitel 3 kommer ni att börja träna på att stoppa ticsen ("exponering med reponsprevention"). Ni kommer träna dagligen i vardagen.

Kommunikation

Ni kan skriva till er behandlare för att få hjälp med behandlingen när ni vill! Skicka ett meddelande eller skriv en sidkommentar. Det går också bra att kontakta mottagningen på telefonnummer: 010-241 10 30 ange aktuell mottagning vid knappval.

Logga in

För att komma åt behandlingsplattformen behöver ni först logga in på 1177. På hemsidan till 1177 tar du dig vidare till en tjänst som heter "Stöd och behandling". Följ instruktionerna här nedanför.

Föräldrar och ungdomar loggar in med e-legitimation. E-legitimationer som fungerar för ungdomar är antingen mobilt bank-id med full behörighet (dvs. inte ungdomsversioner av e-legitimation/bank-id) eller Freja eID Plus.

Om du inte har möjlighet att ordna e-legitimation åt ditt barn får ni istället logga in via en förälders e-legitimation (gäller för barn upp till 12 år). Kontakta mottagningen om ni är osäkra på hur ni ska logga in.

Så här loggar du in:

- Gå in på 1177.se. eller via applikationen 1177
- Välj "Hitta vård" och sök dig fram till **Barn- och ungdomshälsan Jönköping/Nässjö/Värnamo**.
- Under "Våra E-tjänster" väljer du rubriken **Stöd och behandling**
- Välj inloggningssätt (bank-ID)
- Klicka dig vidare till aktuellt program
- Läs igenom snabbguiden som visar dig hur programmet fungerar
- Kör igång med första modulen!

Om du behöver hjälp under tiden:

Vid tekniska frågor – kontakta 1177 Vårdguidens support på telefon 0770-72 00 00 eller mail e-tjanster@1177.se

Vid frågor gällande behandlingsinnehållet – kontakta din behandlare via meddelandefunktionen, eller ring till barn- och ungdomshälsan på telefonnummer: 010-241 10 30 ange rätt mottagning vid knappval.

Vid akut försämrat psykiskt mående – kontakta en väg in, barn- och unga, psykisk hälsa 010- 241 10 30 ange akut vid knappval.

När ni har loggat in

Första gången ni loggar in i programmet får ni direkt tillgång till en "snabbguide" som beskriver var ni hittar olika delar i programmet. Ni kan gå igenom snabbguiden direkt eller välja att komma tillbaka till den senare. Den finns alltid tillgänglig i fliken "Översikt".

Information från vårdgivaren

Efter frågeformulären kommer ni också se att ni har fått ett meddelande från er behandlare. Läs gärna det först innan ni börjar arbeta med kapitlet.

Aktuellt innehåll

I fliken "Översikt" hittar ni rubriken "Aktuellt innehåll". Under den här rubriken finns kapitel med text och filmer samt alla övningar och uppgifter som ni har möjlighet att arbeta med.

I den här fliken finns även historik med sådant som ni har fyllt i tidigare. Ni kan alltid gå tillbaka och titta på det som ni tidigare läst eller skrivit.

När ni gjort färdigt ett kapitel, kommer er behandlare att öppna upp nästa kapitel för er att arbeta med.

Gör personliga inställningar på 1177

1. Om du aktiverar aviseringar för sms och e-post får du aviseringar och påminnelser som är viktiga i behandlingen. Alla aviseringar visas i din inkorg på startsidan när du loggat in på 1177.se. Du kontrollerar dina inställningar genom att klicka på länken "Inställningar" överst på sidan på 1177.
2. Fyll i dina kontaktuppgifter. Välj Avisering och påminnelser via sms och Avisering via e-post genom att klicka i rutorna intill. Spara därefter dina inställningar.

Avslutat program

När behandlingstiden är slut efter 10 veckor kommer ni att kallas till ett uppföljningsbesök på mottagningen. Ni kommer fortfarande att kunna logga in i plattformen och titta på det ni gjort, men ni kommer inte längre att kunna ha kontakt med er behandlare genom plattformen.

Bra att veta

Ni kan logga in till 1177:s e-tjänster på dator, platta eller smartphone. Utseendet anpassar sig efter den enhet ni använder för tillfället.

Stäng webbläsaren när du loggat ut

Webbläsaren kan tillfälligt lagra information om din e-legitimation. Stäng ner alla öppna fönster i webbläsaren när du har loggat ut, för att förhindra att någon obehörig får tillgång till dina uppgifter.