

## Ångesthjälpen Ung Föräldrastöd

*Information till dig som är vårdgivare*

På efterfrågan av behandlare har Psykologpartners tagit fram ett psykoedukativt föräldrastöd till föräldrar vars barn genomgår behandling i Ångesthjälpen Ung. Valet av innehåll i momentet baseras på önskemål som framkommit i dialog med behandlare och genom en enkätundersökning som gjordes i flertalet regioner under 2019.

Momentet syftar till att ge föräldrar kunskap om, och öka förståelsen för, den behandling som tonåringen genomgår. Föräldrastödet är ett komplement till sedvanlig behandling och tilldelas när behandlaren bedömer att det är hjälpsamt.

Föräldrastödet består av fyra moduler som på ett överskådligt sätt ger psykoedukation om ångest och beskriver innehållet i tonåringens behandling. Informationen förmedlas i textform och genom animerade filmer hämtade från Ångesthjälpen Ung.

Momentet tillhandhålls i behandlingsplattformen Stöd och behandling och tilldelas till föräldern vid behandlingsuppstart. Föräldern får direkt tillgång till de fyra modulerna och har inte möjlighet att kommunicera med behandlaren genom plattformen, vilket gör att minimalt med administration krävs av den behandlare som väljer att använda stödet.

Modul:	Innehåll:
1. Välkommen till Ångesthjälpen Ung Föräldrastöd	Vad är Ångesthjälpen Ung Föräldrastöd? Kognitiv beteendeterapi, KBT Ångesthjälpen Ung – din tonårings program Att stötta din tonåring
2. Om ångest och ångestproblematik	Vad är ångest? Undvikande Hur fungerar en behandling "mot ångestproblematik"?
3. Verktyg i programmet	Hur din tonåring jobbar med verktyg ABC-kollen Riktad handling Tankezoom Medveten närvaro
4. Framtid	När programmet närmar sig sitt slut – vad händer då? En plan för framtiden Men om min tonåring blir sämre igen? Avslut