

Introduktion

Hej og hjertelig velkommen til introduktionen (trin 1/5)



Hvor er det godt, at du er gået i gang med at læse.
I denne introduktion skal du læse om:

- Behandlingen: Kognitiv adfærdsterapi (KAT)
- Hvordan behandlingen kommer til at foregå

Kognitiv AdfærdsTerapi – KAT (trin 2/5)

Behandlingen her i programmet bygger på **Kognitiv AdfærdsTerapi** = KAT.

Man kan forklare **KAT** sådan her:



Forestil dig, at du er træt og ked af det. Du ligger på din seng, og stirrer op i loftet. Hvis du beslutter dig for at gøre noget, at gå en tur eller ringe til en ven, så plejer det at føles lidt bedre. Det kan også være, at du begynder at tænke lidt gladere tanker.

Ved at ændre det du gør, det vi kalder din adfærd, så påvirker du også, hvordan du har det. **KAT** kan faktisk også virke på maven: Ved at gøre noget anderledes i forskellige situationer, kan du få det bedre med dine maveproblemer.

Hvordan foregår behandlingen? (trin 3/5)

Denne behandling består af 10 kapitler. Hver uge (sidst på ugen) åbnes et nyt kapitel, som I (du og dine forældre) gennemgår sammen i løbet af weekenden. Først på ugen læser en behandler jeres svar på opgaverne i programmet, og svarer på jeres spørgsmål.



OBS: Behandlingen er lavet, så den kan gennemføres på computer og tablet.

Dine forældre har også deres helt egne 10 kapitler. De kapitler handler om, hvad dine forældre kan gøre for at støtte og hjælpe dig bedst muligt i behandlingen.

Du er vigtigst af alt! (trin 4/5)

Det vigtigste i denne behandling er dig, og det du gør. Du kommer til at få opgaver, som du skal arbejde med hjemme eller i skolen.

Du skal træne (lidt) hver dag.

Jo mere du træner, jo bedre kommer det til at gå.



Tillykke – du har nu gennemført introduktionen! (trin 5/5)

Nu kan du fortsætte med kapitel 1.

