Et privat sted til KAT-hjemmeopgaver mellem sessionerne

ThinkGO er en app til iPhone og Apple Watch med 20 guidede selvhjælpsøvelser baseret på KAT-teknikker (tankeregistreringer, bekymringstid, adfærdsaktivering, angststiger og rolige værktøjer), som gemmer dine notater på din enhed og i din egen iCloud, uden konto og uden reklamer.

Hvad klienter kan øve

Alle 20 øvelser, i appens grupper. Hver stiller ét spørgsmål pr. skærm og gemmer en kladde undervejs.

Arbejde med tanker
Tankeskema, ABC-skema, Sokratiske spørgsmål, Dobbeltstandard

Aktiviteter
Aktivitetsregistrering, Aktivitetsplanlægning, Adfærdseksperiment

Eksponering
Angsttrappe, Eksponeringsøvelse

Grundantagelser
Nedadgående pil, Grundantagelseslog, Kontinuum, Ansvarslagkage

Bekymringer og problemer
Bekymringstid, Problemløsning, Fordele og ulemper

Dagligt
Mestringskort, Dagligt humør-check-in

Ro
Rolig vejrtrækning, 5-4-3-2-1-grounding

Sådan virker pdf-eksporten

1. **Klienten vælger indholdet**
   En periode eller enkelte notater, hvilke øvelser, og om humør- og check-in-graferne skal med.
2. **Tilføjer en adgangskode, hvis ønsket**
   Filen kan låses, før den forlader iPhone. Et navn på forsiden er valgfrit.
3. **Deler den på sin egen måde**
   Mail, AirDrop, udskrift eller Arkiver, fra delingsarket på iPhone. Intet deles automatisk.

Hvad du modtager

En pdf-fil. Ingen konto, ingen app og intet dashboard til dig, og intet sendes til os.

Privatliv

Notaterne bliver på klientens iPhone og i klientens egen iCloud. Ingen konto, ingen reklamer, ingen reklamesporing.

Ikke et klinisk værktøj

ThinkGO er et selvhjælpsværktøj baseret på KAT-teknikker til brug mellem sessionerne. Det erstatter ikke en terapeut, en læge eller en diagnose.

Kommer i App Store: januar 2027

ThinkGO er et selvhjælpsværktøj baseret på KAT-teknikker. Det er ikke terapi, en diagnose eller akut hjælp.

Mere på thinkgo.app/da/for-therapists/ · info@thinkgo.app