En privat plats för KBT-hemuppgifter mellan sessionerna

ThinkGO är en app för iPhone och Apple Watch med 29 guidade självhjälpsövningar baserade på KBT-tekniker (tankedagböcker, orostid, beteendeaktivering, rädslostegar och lugnande verktyg) som sparar dina anteckningar på din enhet och i din egen iCloud, utan konto och utan reklam.

Vad klienter kan öva

Alla 29 övningar, i appens grupper. Var och en ställer en fråga per skärm och sparar ett utkast längs vägen.

Tankearbete
Tankeprotokoll, ABC-schema, Sokratiska frågor, Dubbel standard, Granska sömntankar, Självmedkänslopaus, Inre kritiker och vänlig röst, Medkännande brev, Ilskelogg

Aktiviteter
Aktivitetsregistrering, Aktivitetsplanering, Beteendeexperiment, Nedvarvningsplan, Time-out-plan, Assertivt budskap

Exponering
Rädslotrappa, Exponeringsövning

Övertygelser
Nedåtpilen, Logg för grundantagande, Kontinuum, Ansvarstårta

Oro och problem
Orostid, Problemlösning, För- och nackdelar, Töm huvudet vid läggdags

Dagligen
Stödkort, Daglig humörincheckning

Lugn
Lugn andning, 5-4-3-2-1-jordning

Så fungerar pdf-exporten

1. **Klienten väljer vad som ska med**
   Ett datumintervall eller enskilda anteckningar, vilka övningar och om humör- och incheckningsdiagram ska med.
2. **Lägger till ett lösenord om hen vill**
   Filen kan låsas innan den lämnar iPhone. Ett namn på försättsbladet är valfritt.
3. **Delar den på sitt sätt**
   Mejl, AirDrop, utskrift eller Filer, från delningsmenyn på iPhone. Inget delas automatiskt.

Vad du får

En pdf-fil. Inget konto, ingen app och ingen instrumentpanel för dig, och inget skickas till oss.

Integritet

Anteckningarna stannar på klientens iPhone och i klientens egen iCloud. Inget konto, ingen reklam, inga annonsspårare.

Inte ett kliniskt verktyg

ThinkGO är ett självhjälpsverktyg baserat på KBT-tekniker för användning mellan sessionerna. Det ersätter inte en terapeut, en läkare eller en diagnos.

Kommer till App Store: januari 2027

ThinkGO är ett självhjälpsverktyg baserat på KBT-tekniker. Det är inte terapi, inte en diagnos och inte akutvård.

Mer på thinkgo.app/sv/for-therapists/ · info@thinkgo.app