

Vad gör vi när vi har anmält oss?

När ni har anmält er till studien kommer ni individuellt att få fylla i ett antal självskattningsformulär. Information från dessa formulär hanteras i avidentifierad form, läs gärna mer under fliken "[Etik och datasäkerhet](#)". När försöksledarna gått igenom era svar görs en bedömning om vårt program är lämplig för er. Om behandlingen inte bedöms vara lämplig kontakter vi er via e-post och informerar om varför detta beslut har tagits. Här kan vi komma att ge rekommendationer om annan hjälp som eventuellt passar bättre. **Ni får svar senast den 15 januari 2018.**

Vad händer om vi inkluderas i studien?

Ni som uppfyller kriterierna för att vara med i studien kommer slumpmässigt att lottas till en av fyra grupper. Samtliga grupper får tillgång till samma självhjälpsbehandling men med olika grad av stöd och flexibilitet. Ni kan alltså inte själva välja vilken grupp ni hamnar i, men oavsett grupp kommer ni alla att få tillgång till samma behandling. Behandlingen är som en kurs som ni arbetar er igenom både tillsammans och individuellt, och den kräver att ni båda är motiverade och aktiva. **Behandlingen startar den 29/1.**

Om ni lottas till en grupp med behandlarstöd kommer ni att kontaktas av behandlare en vecka efter kursstart. Behandlare i studien är psykologkandidater som är i slutet av sin utbildning (termin 10) och som får handledning av leg. psykolog och leg. psykoterapeut med omfattande klinisk erfarenhet. Kontakten kommer att ske via telefon vid två tillfällen, vid kursstart och ungefär halvvägs in. Ni kommer även att ha en veckovis kontakt med er behandlare via den internetbaserade plattformen.

Om ni lottas till en grupp utan behandlarstöd kommer ni självständigt att arbeta med behandlingen via vår internetbaserade plattform. Vid behov går det självklart bra att kontakta oss försöksledare via e-post.

Vad händer när behandlingen börjar?

Behandlingen består av nio moduler som ni arbetar er igenom och som tar nio veckor att genomföra. Övningarna som ingår kommer ni att arbeta med både gemensamt och individuellt. Under fliken "Internetbaserad KBT för ökad relationstillfredsställelse" kan ni läsa mer om hur själva behandlingen går till. Eftersom behandlingen sker inom ramen för en forskningsstudie så kommer ni att få fylla i mätningar före och efter behandlingen.



1

Registrera era **båda** epostadresser.



2

Svara på en **varsin** webbenkät (ca 20 minuter).



3

Lottning till en av **fyra** grupper



4

Läs och arbeta med de **nio** modulerna.



5

Vissa (gruppen som har behandlarstöd) rings upp två gånger under de nio veckorna. Samtalen är **individuella** (inte trepartssamtal).



6

Svara på en **varsin** webbenkät (ca 20 minuter).
För att utvärdera effekten av kursen.



7

Efter **12 månader!**

Svara på en **varsin** webbenkät (ca 20 minuter)

Vi använder cookies för att förbättra din upplevelse av vår webbplats. Genom att surfa vidare accepterar du dessa cookies. [Läs mer.](#)

Jag förstår

Närmare varandra - 9 steg till en starkare relation

Önskar du och din partner att ni hade bättre kontakt med varandra? Grälar ni ibland och upplever att det kan vara svårt att komma överens? Har ni börjat glida ifrån varandra eller har svårt att acceptera varandras olikheter? Så gott som alla relationer innehåller svårigheter och utmaningar som i perioder kan påverka både livskvalitet och tillfredsställelse i relationen.

I början av 2018 startar vi ett nytt projekt vid namn **Valentinstudien** som drivs av Stockholms och Linköpings universitet. Projektets syfte är att undersöka om KBT-baserad parterapi på internet under nio veckor leder till ökad tillfredsställelse i relationen. Upplägget är i form av en självhjälpsbehandling. Den innehåller text som ni självständigt läser igenom och övningar som ni utför både individuellt och tillsammans. Behandlingen startar den 29/1 och om ni anmäler er nu kan er relation vara bättre redan till Valentindagen, den 14:e februari.

Till vem riktar sig studien?

Vi söker er som...

- Är minst 18 år gamla
- Har svårigheter i relationen och vill komma närmare varandra.
- Har varit tillsammans i minst 1 år och bott tillsammans i minst 6 månader.
- Kan tala, läsa och skriva svenska och har tillgång till dator med internetuppkoppling.

Ni kan inte vara med om...

- Någon av er går i annan psykologisk behandling under tiden (vi vill vara säkra på att det är just vårt program som ensamt svarar för förändringen i tillfredsställelsen i parrelationen).
- Någon av er lider av allvarlig psykisk problematik och/eller missbruk.
- Det förekommer misshandel i relationen.

Om detta stämmer in på er och ni vill vara med i projektet kan ni anmäla ert intresse till oss under fliken [Anmälan](#).



Vi använder cookies för att förbättra din upplevelse av vår webbplats. Genom att surfa vidare accepterar du dessa cookies. [Läs mer.](#)

Jag förstår

Ta tempen på din relation

Du får svar på två minuter

Nedan listas sju påståenden och frågor som alla handlar om er relation. Det kan kännas läskigt att få en poäng på ens nuvarande relation, men försök att se poängen som en fingervisning, inte en objektiv sanning.



Vi ber er nu, var för sig, att läsa de sju påståendena klicka för det svarsalternativ som du tycker passar bäst.

	Alltid	Ofta	Sällan	Aldrig
1. Jag kan samarbeta väl och lösa praktiska problem med min partner.	☐	☐	☐	☐
2. Jag känner att jag kan berätta saker i förtroende för min partner.	☐	☐	☐	☐
3. När jag och min partner inte är överens eller har en konflikt kommer jag snabbt över det.	☐	☐	☐	☐
4. Hur ofta under den senaste tiden har du tänkt att er relation inte är bra?	☐	☐	☐	☐
5. Hur ofta har du under den senaste tiden funderat på att separera från din partner?	☐	☐	☐	☐

Mycket nära Ganska nära Bara lite nära Inte alls nära

6. Hur känslomässigt nära känner du dig din partner?

☐ ☐ ☐ ☐

Mycket nöjd Ganska nöjd Ganska missnöjd Mycket missnöjd

7. Hur nöjd är du sammanfattningsvis med er relation?

☐ ☐ ☐ ☐

----- > Analysera svaren! < -----

Önskar du och din partner att ni hade bättre kontakt med varandra?

Vid Stockholms Universitet testas nu en webbkurs för att öka tillfredsställelsen i parrelationer. Vill du vara med?

Deltagandet är kostnadsfritt.

Låter detta intressant? [Anmäl dig](#) då! Men läs först mer om [bakgrunden till studien](#) och vad den innebär. Under rubriken [Vem söker vi?](#) hittar du mer information om vem studien riktar till sig. Tveka inte att [kontakta oss](#) om du har några frågor!



Vi använder cookies för att förbättra din upplevelse av vår webbplats. Genom att surfa vidare accepterar du dessa cookies. [Läs mer.](#)

Jag förstår

Ta tempen på din relation

Du får svar på två minuter

Nedan listas sju påståenden och frågor som alla handlar om er relation. Det kan kännas läskigt att få en poäng på ens nuvarande relation, men försök att se poängen som en fingervisning, inte en objektiv sanning.

Vi ber er nu, var för sig, att läsa de sju påståendena klicka för det svarsalternativ som du tycker passar bäst.



	Alltid	Ofta	Sällan	Aldrig
1. Jag kan samarbeta väl och lösa praktiska problem med min partner.	☐	☐	☐	☒
2. Jag känner att jag kan berätta saker i förtroende för min partner.	☐	☐	☒	☐
3. När jag och min partner inte är överens eller har en konflikt kommer jag snabbt över det.	☐	☐	☐	☒
4. Hur ofta under den senaste tiden har du tänkt att er relation inte är bra?	☐	☒	☐	☐
5. Hur ofta har du under den senaste tiden funderat på att separera från din partner?	☐	☒	☐	☐

	Mycket nära	Ganska nära	Bara lite nära	Inte alls nära
6. Hur känslomässigt nära känner du dig din partner?	☐	☐	☒	☐

	Mycket nöjd	Ganska nöjd	Ganska missnöjd	Mycket missnöjd
7. Hur nöjd är du sammanfattningsvis med er relation?	☐	☐	☒	☐

----- > Analysera svaren! < -----

Önskar du och din partner att ni hade bättre kontakt med varandra?

Vid Stockholms Universitet testas nu en webbkurs för att öka tillfredsställelsen i parrelationer. Vill du vara med? Deltagandet är kostnadsfritt.

Låter detta intressant? [Anmäl dig](#) då! Men läs först mer om [bakgrunden till studien](#) och vad den innebär. Under rubriken [Vem söker vi?](#) hittar du mer information om vem studien riktar till sig. Tveka inte att [kontakta oss](#) om du har några frågor!