



Jag-här-nu

- Tips för dig som behandlare

Tanken med appen

Jag-här-nu är en webbaserad app med övningar i medveten närvaro (mindfulness) som fungerar på alla medier, läsplattor, datorer och smartphones. Den är gratis och kan användas som fristående övningar för dig eller dina klienter. Den är även ett stöd för deltagare i kursen "ACT-att hantera stress och främja hälsa" eller för de som läser boken "Tid att leva". Appen är framtagen av leg. psykolog Fredrik Livheim via Livskompass (Livheim AB) och flera psykologer och forskare har bidragit till innehållet i övningarna. Appen innehåller korta övningar i medveten närvaro och ACT (Acceptance & Commitment Therapy).

Hur du hittar de guidade övningarna

Övningarna finns under olika flikar som du hittar under menyn som ser ut som tre liggande streck.

JagHärNu

Meny

TID (MIN)
+ 5 -
5:00
▶ ↺

Medveten Närvaro
Välkommen till Jaghärnu.se, en webbapp där du enkelt kan öva dig i medveten närvaro antingen genom att använda vår enkla timer här intill eller göra en vägledad övning som du hittar i menyn längst upp till höger.

Tips när du övar
Ladda ner övningar
Vanliga utmaningar & frågor
Stöd vårt arbete

Ladda ned övningar

Du kan ladda ned alla övningar i en zip-fil under fliken "Ladda ned övningar" som finns i menyn.

5 tips för dig som behandlare

- ✓ Bekanta dig med Jag-här-nu så att du känner till hur appen fungerar och vad innehållet är i övningarna.
- ✓ Hänvisa lämpliga klienter till Jag-här-nu antingen genom att skicka dem en länk till appen: **www.jaghärnu.se** eller genom att ge dem ett utskrivet informationsblad om den som du hittar här: **www.jaghärnu.se/tips-for-anvandare**.
- ✓ Visa din klient hur Jag-här-nu ser ut på din stationära dator, surfplatta eller mobil.
- ✓ Följ upp med dina klienter hur de övat. Har de stött på några problem, tankar och känslor som dykt upp som är hindrande?
- ✓ Gå igenom tips på att öva hemma som du hittar här: **www.jaghärnu.se/tips-nar-du-ovar**.