



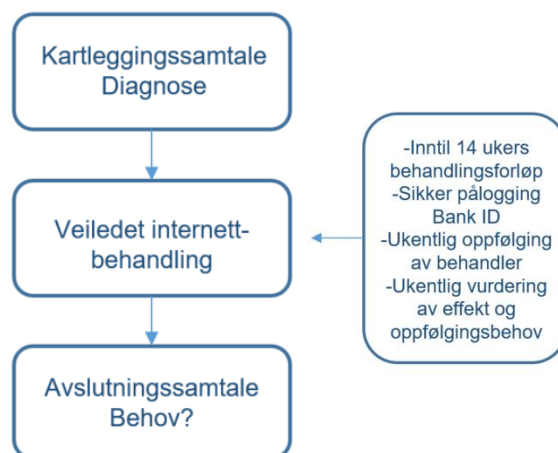
eMeistring: likeverdig psykologisk behandling for sosial angst, panikk og depresjon

- eMeistring startar hausten 2020 opp i alle helseføretak i Helse Vest
- eMeistring er utvikla av Tine Nordgreen, og har vært eit tilbod i Helse Bergen sidan 2012.
- eMeistring er evidensbasert, og bygger på kognitiv terapi og sjølvhjelp.
- Metoden vert kalla veiledet internettbehandling, iCBT, og denne ble i 2019 godkjent av Beslutningsforum for Nye Metoder til bruk i spesialisthelsetenesta.

- eMeistring har behandling for vanlige psykiske lidingar; sosial angst, panikkliding og depresjon
- eMeistring stimulerer til ei aktiv pasientrolle, og gjer det mogleg å gjere psykologisk behandling der det passar, når det passar
- eTerapeuten kan behandle opp mot 3 gonger så mange som ved ordinær terapi
- Den auka kapasiteten i eMeistringsbehandling bidrar til å korte køane inn til poliklinikkane
- eMeistring har kort ventetid
- Fastlegen blir orientert om behandlinga via elektronisk melding, og mottar epikrise ved avslutning av behandlinga
- Befolkninga ynskjer seg digitale helsetenester
- eMeistring gjer det mogleg å ha parallell behandling av somatiske lidingar og psykologiske lidingar

Kva skjer i eMeistringsbehandlinga?

eMeistring tar inntil 14 uker, med arbeid om lag 1 time kvar dag. Kvar veke får pasientane oppfølging frå ein behandler via internett som rettleiar gjennom behandlinga. Ein viktig del av angstbehandlinga er å systematisk utsetje seg for situasjonar som fører til angst og å arbeide systematisk med korleis ein tolkar og forstår slike situasjonar. Når ein er deprimert er det lett å havne i ein vond sirkel der mindre aktivitet gjer mindre energi og glede, som igjen fører til mindre aktivitet og så vidare. Gjennom depresjonsbehandlinga i eMeistring skal ein lære korleis ein kan bryte denne vonde sirkelen og skape ein betre kvardag.



Les meir om eMeistring i ditt helseføretak her:
www.helse-_____.no/emeistring