



## eMeistring - vegleia internettbehandling for panikkling, sosial angst og depresjon

**Korte ventetider og auka fleksibilitet. Med eMeistring kan fleire få tilbod om rask behandling for depresjon, sosial angst og panikkling via internett. I tillegg kan pasientar no få helsehjelp ved å ta direkte kontakt med eMeistring via eige søknadsskjema på [www.helse-forde.no/emeistring](http://www.helse-forde.no/emeistring), utan å gå via fastlegen.**

### Kva er eMeistring?

eMeistring er vegleia psykologisk behandling via internett. Innhaldet i behandlinga er evidensbasert og basert på kognitiv atferdsterapi. Kontakten mellom terapeut og pasient skjer skriftleg via nettet. Behandlingsprogrammet har vist seg å vere like effektiv som ansikt-til-ansikt-behandling. To av tre pasientar som har gått gjennom behandlingsopplegget har fått god effekt.

Metoden stimulerar til ei aktiv pasientrolle, og gjer det mogleg for pasienten å gjennomføre behandlinga når som helst og kor som helst.

For mange er terskelen høg for å gå til fastlegen for å søke hjelp for psykiske problem. Mange kan også synes det skulle være vanskelig å sette av tid, eller skulle gå til timar på en psykiatrisk poliklinikk. I ein travel arbeidskvardag, eller eit hektisk familieliv, er det mange som går lenge med sine vanskar utan å ta tak i dei. Mange har også lang reiseveg til aktuell psykiatrisk poliklinikk, og ventetida kan også vere lang for mange. Vi i eMeistring er difor glade for å kunne tilby psykoterapeutisk behandling i eit anna format.

### Kva skjer i eMeistringsbehandlinga?

Behandlinga varar i inntil 14 veker. Pasienten får oppfølging og veiledning via programmet frå ein behandlar minst ein gang i veka. Ein viktig del av angstbehandlinga er å systematisk utsette seg for situasjonar som medfører angst samt å arbeide systematisk med korleis ein tolkar slike situasjonar. Når ein er deprimert er det lett å komme i ein ond sirkel der mindre aktivitet gir mindre energi og glede, som igjen fører til mindre aktivitet. Gjennom depresjonsbehandlinga i eMeistring lærar pasienten korleis han eller ho kan bryte denne onde sirkelen og skape ein betre kvardag.

### Korleis bli tilvist til eMeistring?

Pasientar kan tilvisast til eMeistring på følgande måtar:

- Via fastlegen (primærtilvisingar)
- Via spesialisthelsetenesta eller andre samarbeidspartnarar (sekundærtilvisingar)
- Pasienten kan sjølv ta kontakt med eMeistring via eget søknadsskjema på [www.helse-forde.no/emeistring](http://www.helse-forde.no/emeistring) utan å gå via fastlegen (Direkte kontakt)

**Les meir om eMeistring:**

[www.helse-forde.no/emeistring](http://www.helse-forde.no/emeistring)



**Terapeutane:** Lone Iren Indrebø Læg Reid (t.v.) og Ragnhild Marie Stavang Lysne vegleiar pasientar i nettbasert behandling.