

Exempel: Informationsmaterial till verksamheten

Det här är internetbehandling

Behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet (internetbehandling) innebär att man som patient får ta del av sitt behandlingsmaterial via datorn med stöd av en behandlare med KBT-kompetens. Patienten arbetar med ett avsnitt i veckan under 10–12 veckor och har en regelbunden kontakt med sin behandlare. Behandlingsprogrammet består av texter, bildspel, filmer, animationer, berättarröster och andra moment som för behandlingen framåt. Patienten kommer åt materialet från sin dator och kan repetera behandlingsavsnitt vid behov. Arbetet med hemuppgifter och övningar är viktigt och sker löpande under behandlingens gång.

Internetbehandling är en effektiv behandlingsmetod som fungerar för många patienter med psykisk ohälsa, till exempel vid ångest och depression. Innan patienten får påbörja behandlingen görs en ordentlig bedömning av patientens problematik och lämplighet för internetbehandling.

Fördelarna med internetbehandling är många. Patienten får snabb tillgång till en metod som är lätt att utvärdera, det går att arbeta med behandlingen självständigt, behandlaren får direkt återkoppling på hur behandlingen går, med mera.

Kontakta Kristofer om du vill veta mer om metoden, eller läs mer på egen hand på vår internsida där det finns material upplagt om internetbehandling.