

Informasjon til fastleger i Helse Fonna regionen om eBehandling.

Deres ref.:	Vår ref.:	Saksbehandler:	Dato:
	2020/4302 - 11100/2025	Kjersti Haugen	07.03.2025

eBehandling kan være en god løsning for pasienter med angst og depresjon.

Helse Fonna skal øke kapasiteten innen eBehandling for i hele opptaksområdet. Vi mener at dette er tilbud mange pasienter kan ha god nytte av, og ønsker at flere tar det i bruk.

Hva er eBehandling?

eBehandling er kunnskapsbasert behandling til voksne via digital plattform. Behandlingen er nå tilgjengelig i ny og forbedret versjon.

eBehandling tilbyr behandling for depresjon, sosial angst og panikklidelse, og har tidligere vært et tilbud på Haugaland DPS under navnet *eMeistring*. Nå skal vi også ha dette tilbudet ved Stord DPS og Folgefonn DPS. I løpet av 2025 forventer vi også å kunne tilby programmer for ADHD, pengespillavhengighet, insomni, hjelp til å redusere alkoholbruk, og jobbfokusert terapi for sykemeldte pasienter med angst og depresjon.

Fungerer det?

[Nasjonal- og internasjonal forskning](#) viser at kognitiv atferdsterapi gitt gjennom veiledet internettbehandling har god effekt for psykiske lidelser. Veiledet internettbehandling ble metodegodkjent av Beslutningsforum for nye metoder i 2019.

Hvordan henvise?

Behandlingen er en del av spesialisthelsetjenesten, og henvisning sendes til lokal DPS. Skriv gjerne at pasienten ønsker eBehandling.

Pasientene kan også ta direkte kontakt med eBehandling, uten henvisning. For å ta direkte kontakt, må pasienten først gå inn på www.helse-fonna.no/ebehandling. Her ligger søknad om eBehandling. Denne viser til www.helsenorge.no hvor pasient skal fylle ut et skjema.

Hvordan foregår eBehandling?

Under behandlingsforløpet vil pasient ha én fast behandler. Det kan være psykolog, psykiatrisk sykepleier eller klinisk sosionom, og skjer ukentlig.

Behandlingen inneholder det samme som i vanlig samtaleterapi, men kontakten med behandler foregår via asynkrone, skriftlige meldinger i behandlingsprogrammet på nett.

Gjennom ulike kapitler skal pasienten lese tekst, se videoer og gjøre øvelser og kartlegginger.

Tilgang skjer via sikker innlogging. Behandlingsforløpet ved eBehandling inneholder også samtaler for vurdering- og utredning, evaluering og avslutning.

Hvorfor eBehandling?

eBehandling har fordeler tradisjonell behandling ikke har.

- 10-12 uker med strukturert kunnskapsbasert behandling.
- Rask oppstart.
- Tilgang til behandling når det passer.
- Ingen reisevei.

Pasienter kan komme til å spørre

For å gjøre eBehandling mer kjent, vil vi store deler av våren informere om behandlingstilbudet gjennom mediekanaalen hvilePULS. I tillegg vil det sendes ut informasjon gjennom nyhetsbrev i NEL, og under de aktuelle terapikapitlene i NEL.

Vi vil også distribuere informasjonsmateriell til fastlegekontor i opptaksområdet vårt. Pasienter kan dermed komme til å spørre konkret om dette tilbudet. Og vi håper du kan ha med eBehandling som et alternativ til behandling der dette er aktuelt.

www.helse-fonna.no/ebehandling

Vennlig hilsen

Kari Bjelland Wågen, prosjektleder
Klinikk for psykisk helsevern og rus
+4790062586
Helse Fonna HF

Dokumentet er elektronisk godkjent

Digital kommunikasjon

Vi har elektronisk saksbehandling og er opptatt av at informasjon, også taushetsbelagt, skal kunne sendes på en rask og sikker måte. Vi ber derfor om at et eventuelt svar på denne henvendelsen sendes gjennom en av disse kanalene:

- Privatpersoner og private virksomheter: [eDialog](#)
- Offentlige virksomheter: eFormidling (via eget sak-/arkivsystem)

Mottakere

SAUDA KOMMUNE

TYSNES KOMMUNE

FITJAR KOMMUNE

KVINNHERRAD KOMMUNE

VINDAFJORD KOMMUNE

STORD KOMMUNE

BØMLO KOMMUNE

TYSVÆR KOMMUNE

UTSIRA KOMMUNE

ULLENSVANG KOMMUNE

SULDAL KOMMUNE

ETNE KOMMUNE

KARMØY KOMMUNE

SVEIO KOMMUNE

BOKN KOMMUNE