

## Veiledet internettbehandling ved Senter for e-Terapi, Nidaros DPS

Senter for e-Terapi ved Nidaros DPS tilbyr internettbasert behandling (e-Terapi) til pasienter i Trøndelag over 18 år med **moderat depresjon, sosial angst og panikklidelse**. Fastleger med pasienter som kan tenkes å være i målgruppen kan henvise til Senter for e-Terapi via inntaket ved Nidaros DPS, eller kontakte oss for drøfting.

### Om behandlingen

e-Terapi baseres på kognitiv atferdsterapi og består av skriftlig informasjon og øvelser. Kognitiv atferdsterapi har vist god effekt ved behandling av depresjon og angstlidelser. Lignende internettbaserte behandlingsprogram er gjennomført med svært gode resultater for blant annet depresjon, panikklidelse og sosial fobi i Sverige og England.

I e-Terapi arbeider pasienten i hovedsak på egenhånd og har ukentlig oppfølging av behandler gjennom meldingsfunksjon i programmet. Pasienten får møte sin behandler før oppstart og ved avslutning. Behandlingen tar 8-14 uker å gjennomføre. Pasient og behandler logger inn i programmet med BankID.

### Indikasjoner for e-Terapi

- Lidelsestrykk tilsvarende moderat psykisk lidelse eller verre
- Det viktigste er at pasienten har en egen motivasjon for tilbudet
- Er i målgruppen for panikklidelse, sosial fobi eller moderat depresjon
- Pasienten må kunne «drive» behandlingen selv
- Fordel å ha eksponeringsarenaer, eller en form for aktivitet når pasienter er i behandling
- Tilgang til internett og BankID
- Det er en fordel om pasienten har sett på første modul av det mest relevante programmet og kjenner seg igjen. Første modul er tilgjengelig på våre hjemmesider

### Kontraindikasjoner for e-Terapi

- Alvorlig depresjon
- Moderat- høy suicidfare
- Psykoseproblematikk
- Ubehandlet alkohol eller rusproblematikk
- Jevnlig bruk av B-preparater
- Nylig oppstart eller endret dose psykofarmaka
- Uavklart eller ustabil somatisk tilstand
- Bipolaritet
- Bosted utenfor Norge
- Vansker med å lese og forstå norsk

### Henvising kan sendes til

St. Olavs hospital HF, Nidaros DPS  
Postboks 3250 Torgarden  
7006 Trondheim  
Merkes med «Senter for e-Terapi».

### Ta kontakt ved behov for drøfting

Hovedekspedisjonen, Senter for e-Terapi  
Telefon 72 82 49 94 (kontortid 08.00-15.30)  
Seksjonsleder Lise Tidemann Veium, [lise.tidemann.veium@stolav.no](mailto:lise.tidemann.veium@stolav.no)

