

Introduktion - KBT på nätet

Information om KBT på nätet via Stöd och behandling, 1177

Kunskapsstöd för psykisk hälsa (KPH)

- 
- Om KBT
 - Om KBT på nätet
 - Stöd och behandling
 - Så fungerar det
 - Behandlingsprogram
 - Forskning
 - Film
 - Kontakt och länkar

Om KBT

KBT är en behandlingsform som hjälper individer att förstå hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop och hur dessa faktorer i sin tur påverkar måendet.

I KBT jobbar man systematiskt med strategier och verktyg för att komma tillrätta med besvär som till exempel oro, ångest, depression, sömnsvårigheter och stress.

Patienten förväntas vara aktiv och genomföra hemuppgifter mellan sessionerna.



- Om KBT
- Om KBT på nätet
- Stöd och behandling
- Så fungerar det
- Behandlingsprogram
- Forskning
- Film
- Kontakt och länkar

Om KBT på nätet

KBT på nätet innebär att patienten på egen hand arbetar med ett strukturerat behandlingsmaterial via nätet och samtidigt har tillgång till individuellt anpassat stöd av en professionell behandlare.

Det är en evidensbaserad behandlingsmetod för flera olika problemområden. Behandlingstiden är ofta mellan 6 och 10 veckor.

I VGR erbjuds i dagsläget KBT på nätet vid de flesta vårdcentraler, samtliga ungdomsmottagningar samt vissa psykiatriska mottagningar.

- Om KBT
- Om KBT på nätet
- Stöd och behandling
- Så fungerar det
- Behandlingsprogram
- Forskning
- Film
- Kontakt och länkar

Stöd och behandling

Behandlingsprogrammen erbjuds via e-tjänsten 1177 Stöd och behandling (SoB). Enheten behöver därför först vara ansluten till SoB. Därefter delas önskat program ut till enheten. Behandlaren loggar sedan in i SoB och startar upp program åt patienter.

Patienten loggar in via 1177 för att ta del av innehållet.

Via tjänsten/programmet kan sedan patient och behandlare kommunicera via meddelanden. Patienten kan även svara på formulär och behandlaren kan aktivera innehåll i viss ordning etc.

- 
- Om KBT
 - Om KBT på nätet
 - Stöd och behandling
 - Så fungerar det
 - Behandlingsprogram
 - Forskning
 - Film
 - Kontakt och länkar

Så fungerar det

Samtliga behandlingsprogram innehåller kunskapsavsnitt som förmedlas via text, filmer och ljudfiler. Till varje avsnitt hör hemuppgifter och arbetsblad som patienten arbetar självständigt med och som behandlaren ger återkoppling på veckovis via textmeddelanden i 1177:s e-tjänst.

Innan behandlingen startar träffar behandlaren patienten för en ingående bedömning av patientens tillstånd och lämplighet för internetbehandling. Efter det tas beslut om behandlingsstart.

Efter behandlingen sker vanligen ett uppföljande samtal, där behandlingstiden sammanfattas och en plan framåt görs.

[Information på 1177.se om KBT på nätet för vuxna](https://www.1177.se/om-kbt-pa-netet-for-vuxna)



- Om KBT
- Om KBT på nätet
- Stöd och behandling
- Så fungerar det
- Behandlingsprogram
- Forskning
- Film
- Kontakt och länkar

Behandlingsprogram

Program utvecklade av Psykologparterns

- Depressionshjälpen Plus
- Oroshjälpen Plus
- Ångesthjälpen Plus
- Ångesthjälpen Ung Plus
- Stresshjälpen Plus
- ADHD-hjälpen (endast specialistvård)
- Ätstörningshjälpen
- Depphjälpen Ung

[Psykologpartners programbeskrivning](#)

Övergripande programbeskrivningar och forskning för några av programmen.

Program utvecklade av VGR

- Sömnbehandlingen (ePsykiatrienheten)



- Om KBT
- Om KBT på nätet
- Stöd och behandling
- Så fungerar det
- Behandlingsprogram
- Forskning
- Film
- Kontakt och länkar

Forskning

- [Psykologpartners forskningsammanfattning](#)
- [Psykologpartners forskningsrapport](#)

- Om KBT
- Om KBT på nätet
- Stöd och behandling
- Så fungerar det
- Behandlingsprogram
- Forskning
- Film
- Kontakt och länkar

Film

[Internetbaserad psykologisk behandling](#)

Film från Västra Götalandsregionen med psykolog Karin Angantyr.

[1177 Vårdguiden - Stöd och behandling](#)

Film från Inera med exempel på sömnbehandling.

- Om KBT
- Om KBT på nätet
- Stöd och behandling
- Så fungerar det
- Behandlingsprogram
- Forskning
- Film
- Kontakt och länkar

Kontakt och länkar

Vårdgivarwebben

- [Information om uppstart \(chefer och införandestöd\)](#)
- [Information om uppstart \(medarbetare\)](#)
- [Informationssida om KBT på nätet \(manualer och andra dokument\)](#)

Kontakt

Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se