

Psykoteraapi över nätet införs i Skåne – alla vårdcentraler är med 2022

KRISTIANSTAD Tisdag 9 februari 2021 KRISTIANSTADSBLADET Clifford Johansen clifford.johansen@kristianstadsbladet.se

Alla vårdcentraler i Skåne, såväl offentliga som privata, ska erbjuda psykoteraapi över nätet från och med 2022.

Det handlar om iKBT, kognitiv beteendeterapi över internet. Hittills har iKBT provats på ett antal vårdcentraler samt på BUP och vuxenpsykiatri i Skåne, sedan första pilotprojektet startade 2017. Det uppges ha gett goda resultat, och de senaste åren har intresset från vårdcentralerna varit stort, med ett gott utfall. 40 vårdcentraler i Skånes egen regi och 4 privata har erbjudit iKBT, med 76 utbildade behandlare. Detta innebär att över 600 behandlingar har startats eller genomförts, och att iKBT tredubblades under 2020. Därför föreslår nu Alliansen inom Region Skånes hälso- och sjukvårdsnämnd att alla vårdcentraler i Skåne, såväl privata som offentliga, ska kunna erbjuda iKBT till invånarna från 2022. Två miljoner kronor avsätts till detta, och då ska även personal utbildas för att täcka behovet.

Fakta KBT • Kognitiv beteendeterapi (KBT) är ett samlingsnamn för psykoteraapi där man tränar på att använda sig av nya beteenden och tankemönster för att minska psykologiska problem. • Det kan ges till individer, par och grupper för olika problem hos barn och vuxna. • Syftet är att ersätta de tankar, känslor och beteenden som man antar skapar psykologiska problem med mer funktionella, och därmed minska symtom samt förebygga att de återkommer. • iKBT innebär att man istället för att träffa en terapeut, får videosamtal eller övningar att göra i sin egen miljö. Programmet är dock handledarlett, så att man träffar eller har samtal med en terapeut vid olika tillfällen. • Forskning har visat att iKBT är lika effektiv som vanlig KBT vid lätta till måttliga psykiatriska diagnoser