

Terapi via nätet



Ett KBT-program på Internet kräver att man är motiverad och arbetar med hemuppgifter. Det räcker inte bara med kunskap. Man måste öva också för att något ska förändras.

Begränsas ditt liv av nedstämdhet, rädslor och panikattacker? Har du kämpat länge på egen hand och behöver hjälp för att komma vidare? Då kanske KBT (kognitiv beteendeterapi) via nätet kan vara något för dig.

TEXT: KARIN BENGSSON • FOTO: HANS RUNESSON

I dag kan man behandla bland annat stress, sömnsvårigheter, fobier, panikattacker, tinnitus och spelberoende via Internet.

För att få reda på mer ringde vi upp Gerhard Andersson, professor i klinisk psykologi i Linköping och gästprofessor på Karolinska Institutet i Stockholm. Sedan slutet av 1990-talet har han forskat på KBT-behandling

av hälsoproblem och psykisk hälsa via Internet.

Vad innebär psykoterapi med KBT?

– När man drabbas av en svacka i livet eller en depression behöver man lära sig nya saker om sig själv och annat för att hitta tillbaka till ett fungerande liv. Att gå i terapi är ett sätt att få hjälp

till detta och att komma i gång med en förändring. Vid KBT lägger man stor tonvikt vid ny kunskap och att träna nya sätt att fungera på. Som patient får man hemuppgifter där man rent konkret tränar att göra nya saker.

Hur skiljer sig vanlig terapi och Internetterapi åt?

– Egentligen är det inte så stor skillnad. Man gör samma saker via nätet som en vanlig KBT-terapeut skulle göra. Det finns också en ansvarig behandlare, som man kan ha kontakt med via e-post. Sedan får man läsa texter för att lära sig mer om de symtom man har och praktisera den nya kunskapen med olika hemuppgifter. Mellan varven rapporterar man via e-post till behandlaren hur det går och får återkoppling. Behandlingen via Internet är resurs-sparande. Det blir mindre tid som går åt till varje patient, mindre restid för patienten etc.

Borde det inte gå lika bra med en självhjälpsbok, där man kan läsa sig till vad man kan göra?

– Skillnaden är att du via Internet får hjälp och puffar att gå vidare. Vi människor är ju sociala varelser som behöver kontakt och uppmuntran av andra. Om man jämför med hur man lär sig att laga mat, så är självhjälpsboken som en kokbok. Där står allt du behöver för att kunna laga en god rätt. Men Internet ger en matlagningskurs, där du har tillgång till kontakt med en kock som du kan rådfråga och resonera med.

Hur ska jag veta om det är lämpligt för just mig?

– Om man funderar på Internet-behandling kan man gå in och läsa på några svenska sidor. Till exempel www.studie.nu som jag själv är engagerad i. Där kan man anmäla sig till olika studier, vilket innebär

att behandlingen är kostnadsfri. Kan också rekommendera www.livanda.se som har välutbildade psykologer som står bakom programmen. När man anmäler sig får man kontakt med någon som hjälper till att avgöra om behandlingen är lämplig och vilket program som passar. Alla programmen kräver dock att man är motiverad och arbetar med hemuppgifter. Det räcker inte bara med kunskap, man måste praktisera också för att något ska förändras. För att återgå till kokboken. Ska man lära sig laga mat räcker det inte bara att läsa recepten. Man måste ta fram kastruller, köpa hem ingredienser och laga maten också. Terapi handlar mycket om att våga pröva nytt!



Gerhard Andersson forskar på KBT-behandling på Internet.

Finns det något som är speciellt bra med terapi via nätet?

– Något som är väldigt bra är att man har tillgång till allt material efteråt. Det innebär att man kan gå tillbaka och friska upp sitt minne när det behövs. I en vanlig terapi minns man inte allt efteråt. Tänk bara på när man går på ett läkarbesök hur mycket man glömmer av informationen.

Hur ser framtiden ut för KBT-behandling på nätet?

– KBT-behandling via nätet är här för att stanna. Det pågår mycket forskning som visar på positiva resultat och just nu håller vi på att införa en speciell avdelning för detta inom psykiatri i Stockholm. I framtiden kommer vi nog att se mer av kombinationen vanlig KBT behandling, Internetbehandling och användandet av självhjälpsböcker.

Mer information om KBT på Internet hittar du på www.studie.nu och Gerhard Anderssons på hemsida www.gerhardandersson.se

Konsten att vara här och nu

En zenmunk kommer vandrande genom skogen. Plötsligt hör han ett morrande bakom sig. När han vänder sig om får han se en stor tiger närma sig. Munken inser att han kommer att bli tigersnål och börjar springa. Tigern följer efter och trots att munken springer så fort han kan kommer tigern allt närmare. Plötsligt reser sig en bergvägg framför munken och han letar förtvivlat efter en utväg. Tursamt nog växer ett träd intill bergväggen och han klättrar

snabbt upp i det. Tigern, slår sig ner under trädet och väntar med ett svagt morrande. Munken förbereder sig på en lång väntan i trädet och gläds när han ser några mogna smultron växa i en skrev precis inom räckhåll. Just som han ska sträcka ut handen för att plocka dem hör han ett gnagande ljud uppfifrån. Två stora råttor håller på att gnaga av grenen han hänger i. Munken tittar på råttorna och på den väntande tigern. Så sträcker han ut handen mot smultronen och stoppar njutningsfullt in dem i munnen.

VETENSKAP

Att motion är bra mot depression har visats i många studier. En studie jämförde olika behandlingar. Antidepressiv medicin, promenader eller jogging tre gånger i veckan i 16 veckor, samt kombinationen av medicin och motion. Resultaten visade att depressionen minskade vid alla tre behandlingarna och minst 60 procent visade inte längre symtom på depression efter studien. Vid uppföljning efter sex månader hade den renodlade motionsgruppen

färre återfall jämfört med medicingruppen (8 procent mot 38) och även lägre än den grupp som både medicinerade och motionerade (31 procent). Forskarna fann också att de som fortsatte att motionera efter studien (vilket 65 procent gjorde) hade lägre risk för en ny depression än de som inte fortsatte att motionera.

(Studien utfördes av Babyak m.fl. och publicerades i Psychosomatic Medicine 2000)

Vägrar vara offer

BOK-tipset

Våldtagen – men jag är fanimej inget offer av Caroline Malmberg Willfox

Den unga författaren har modet att dela med sig av sin traumatiska historia. Det började en helt vanlig dag när hon skulle gå ut med soporna. Två killar bad henne hjälpa till att skjuta igång en bil men istället blev hon indragen i bilen, bortförd och våldtagen.

I dagboksform berättar Caroline om sina upplevelser den dagen och tiden därefter. Osminkat berättar hon om övergreppet, hur hon plågas av skam och äckel inför sig själv och sin kropp. Inte heller är det enkelt att försöka ordna olika praktiska saker samtidigt som hon lever i en inre bubbla med ett känslomässigt kaos.

känslor. Hon bryter upp från sin tillvaro och tar emot hjälp av föräldrar, vänner och en terapeut. Sakta kan hon reda ut sina tankar om den djupa kränkning hon blivit utsatt för och annat som kommer upp till ytan efter händelsen. Det blir en mödosam väg tillbaka men hon är också hoppfull. Någonstans börjar det med titeln, att inte skämmas är ett första steg för att kunna komma tillbaka. Om än för evigt påverkad av händelsen. Så småningom kan hon gå in i en ny relation.

Boken beskriver både Carolines egen, anhörigas, vanners, polisernas och terapeutens version av vad som hände, vad de kände och gjorde. Här finns också listor med konkreta råd från var och en.

ATT INTE SKÄMMAS

Caroline vågar ändå möta sina

INGRID PERSSON