

# eMeistring



Rundt ein fjerdedel av alle nordmenn vil bli ramma av ei angstlidning i løpet av livet. Emeistring er eit tilbod om behandling via internett til personar med sosial angst, panikkangst eller mild til moderat depresjon.

## Hjelper seg sjølv

Internettbehandling viser seg å ha like stor effekt som terapi ansikt til ansikt for denne gruppa. Pasienten følgjer ein standardisert psykologisk behandlingsprogram med rettleiing frå terapeut.

## Støtte undervegs

Behandlinga inneheld ni modular og varer 9 til 14 veker. Kvar veke får pasienten oppfølging frå ein terapeut som rettleier i høve til behandlinga.

## Forsking

Alle som er med blir spurt om samtykke til at informasjon frå behandlinga blir brukt anonymisert i forskning for å vidareutvikle eMeistring.

- Kva er effekten?
- Kva kjenneteiknar dei som har nytte av internettbehandlinga?
- Kva er dei helseøkonomiske konsekvensane?

## Sikkerheit

Til innlogging kan pasienten bruke BankID eller Bypass som er sikkerheitsnivå 4.

## Finansiering

Helsedirektoratet, Helse Vest og Haukeland universitetssjukehus.

## Kontakt

Psykologspesialist og prosjektleiar  
Tine Nordgreen, Førsteammanuensis  
Universitetet i Bergen.

e-post: [tine.nordgreen@helse-bergen.no](mailto:tine.nordgreen@helse-bergen.no)

[www.emeistring.no](http://www.emeistring.no)

