

Relevant forskning

Forskning

Veiledet selvhjelp på nett

[Internettassistert behandling](#)

Verktøyene som Assistert Selvhjelp tilbyr bygger på kognitiv atferdsterapi (KAT), og retter seg spesielt mot angst, depresjon, og søvnvansker, som internettassistert behandling har vist å ha god effekt på.

Internettassistert behandling basert på KAT har vist seg å være effektiv behandling for angst og depresjon (og andre tilstander) i en rekke studier [1, 2, 3].

Kilder:

[1] Cuijpers, P., Kleiboer, A., Karyotaki, E., & Riper, H. (2017). Internet and mobile interventions for depression: Opportunities and challenges. *Depression and Anxiety*, 34(7), 596-602.

doi:10.1002/da.22641

[2] Haug, T., Nordgreen, T., Ost, L. G., & Havik, O. E. (2012). Self-help treatment of anxiety disorders: a meta-analysis and meta-regression of effects and potential moderators. *Clinical Psychology Review*, 32(5), 425-445. doi:10.1016/j.cpr.2012.04.002

[3] Olthuis, J. V., Watt, M. C., Bailey, K., Hayden, J. A., & Stewart, S. H. (2016). Therapist-supported

Internet cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in adults. Cochrane Database

Syst Rev, 3, Cd011565. doi:10.1002/14651858.CD011565.pub2

[Mer effektivt enn ansikt-til-ansikt](#)

En gjennomgang av 17 studier (Luo m.fl, 2020) viste at eCBT var mer effektiv enn CBT for å redusere alvorlighetsgraden av depresjonssymptomer. Det var ingen signifikante forskjeller mellom de to intervensjonene på deltakertilfredshet.

(eCBT er definert som elektronisk plattformer som mobiltelefonapper og internett for å levere CBT).

Les hele studien [her](#)

[Status 2020](#)

Av Taylor m.fl (2020): Tekst er hentet fra kortversjon og oversatt til norsk.

Se original kortversjon [her](#)

Bakgrunn

ICare er et konsortium av europeiske forskere som undersøker effekten av nettbasert psykisk helsevern for en rekke vanlige psykiske lidelser gitt i en rekke miljøer. Artikkelen gir en oversikt over bevisene for effektivitet for Internett-basert behandling av fire vanlige psykiske lidelser som er fokus for mye av dette arbeidet: depresjon, angst, rusmisbruk og spiseforstyrrelser.

Resultater

På tvers av Internett-baserte intervensjonsstudier ved depresjon, angst, rusmisbruk og spiseforstyrrelser hovedsakelig blant voksne, fant nesten alle anmeldelser og metaanalyser at disse intervensjonene reduserer symptomene og er effektive behandlinger. Generelt er effektstørrelser for Internett-baserte intervensjoner som behandler spiseforstyrrelser og rusmisbruk lavere enn intervensjoner for depresjon og angst.

Konklusjoner

Gitt effektiviteten av Internett-baserte intervensjoner for å redusere symptomer på disse vanlige psykiske helseforstyrrelsene, er det behov for innsats for å undersøke om hvordan de best kan formidles og implementeres i en rekke

helsevesen og andre miljøer.

Rask Psykisk Helsehjelp

Assistert Selvhjelp benyttes i en rekke kommuner, og mange av disse tilbyr modellen «Rask Psykisk Helsehjelp». FHI har gjort en kontrollert studie [1], der Assistert Selvhjelp sine verktøy var en del av tilbudet. Studien er gjort i Kristiansand Kommune og Sandnes Kommune, som har brukt Assistert Selvhjelp siden hhv. 2016 og 2017. Det pekes eksplisitt på økende bruk av verktøy fra Assistertselvhjelp.no i forbindelse med datainnsamlingen.

Studien tok for seg utvikling i både angst og depresjons symptomer, samt funksjon og livskvalitet, og viser at av de som fikk behandling i Rask psykisk helsehjelp, kunne nær 60 % prosent regnes som friske 6 måneder etter den første vurderingssamtalen. Det er ikke gjort forskning spesifikt på Assistert Selvhjelp. Dette er likevel i tråd med en grunnleggende tanke om at Assistert Selvhjelp ikke endrer behandlingen, bare «innpakningen».

FHI starter datainnsamling i en studie som fokuserer på bruk av Assistert Selvhjelp i 2021.

Kilde:

[1] Knapstad, M., Lervik, L. V., Sæther, S. M. M., Aarø, L. E., & Smith, O. R. F. (2020). Effectiveness of Prompt Mental Health Care, the Norwegian Version of Improving Access to Psychological Therapies: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(2), 90-105. doi:10.1159/000504453. Retrieved from: <https://www.karger.com/Article/PDF/504453>

Litt oppfølging, stor betydning

Effekten og andelen som fullfører internettassistert behandling ser for øvrig ut til å øke ved et minimum av oppfølging ved gjennomføring [1].

Effekten og gjennomføringsgraden kan oppnås ikke bare ved oppfølging av behandlere utdannet i KAT, men også ved et minimum av oppfølging av annet helsepersonell [2]. Dette gjør at man ved relativt lite ressurser kan behandle en stor mengde brukere.

Kilder:[1] Apolinário-Hagen, J. (2019). Internet-Delivered Psychological Treatment Options for Panic Disorder: A Review on Their Efficacy and Acceptability. *Psychiatry Investigation*, 16(1), 37-49.

doi:10.30773/pi.2018.06.26

[2] Clark, D. M., Layard, R., Smithies, R., Richards, D. A., Suckling, R., & Wright, B. (2009).

Improving access to psychological therapy: Initial evaluation of two UK demonstration sites.

Behaviour Research and Therapy, 47(11), 910-920.
doi:10.1016/j.brat.2009.07.010