

## Information till våra remittenter.

**Region Skånes vårdval Psykoterapi** omfattar personer som riskerar att bli sjukskriven eller redan är sjukskrivna. Personer som mår dåligt på grund av psykisk ohälsa såsom; ångest, lättare till medelsvår depression, stress, PTSD, utmattningssyndrom eller har en mer komplex problematik. Läkare på vårdcentralen, gör bedömning av personens behandlingsbehov och remitterar till extern vårdgivare/terapeut. Behandling inom vårdval Psykoterapi kan man få från 16 år (ingen övre gräns sedan april 2014).

Vanlig patienttaxa / frikort gäller.

### Effekter av psykoterapi.

I ett flertal vetenskapliga undersökningar har det visat sig att psykoterapi i allmänhet har goda effekter, långsiktigt ofta bättre än enbart medicin. Forskning har inte entydigt kunnat visa att den ena metoden är bättre än den andra, men vid vissa typer av problem har vissa metoder ett bredare forskningsstöd än andra.

### Diagnoskriterier för behandling inom vårdval Psykoterapi:

- F32- Depressiv episod (lindrig depressiv episod, medelsvår depressiv episod)
- F40- Fobiskt syndrom
- F410 Paniksyndrom
- F411 Generaliserat ångestsyndrom
- F419 Ångesttillstånd, ospecificerat
- F42- Tvångssyndrom
- F438 Andra specifika reaktioner på svår stress (Utmattningssyndrom)
- F439 Reaktioner på svår stress, ospecificerad.

### Följande problematik behandlas ej inom vårdval Psykoterapi:

Personer med andra primärdiagnoser än de ovan nämnda.  
Personer som har ett pågående trauma  
Posttraumatiskt stressyndrom  
Krigs- eller tortyroffer (remitteras till psykiatri, Röda Korset)  
Suicidala personer (remitteras till psykiatri)  
Personer med obehandlad affektstörning  
Personer med pågående självskadebeteende, ätstörning  
Personer med ett pågående missbruk.

Patienter som har mycket uttalade besvär med omfattande konsekvenser på livsföringen, som kräver utökad teamsamverkan, där besvären lett till mycket lång sjukskrivning eller tidigare behandling inte varit framgångsrik ska av remittenten aktualiseras för bedömning eller behandling inom den specialiserade vården.

Patienter inom psykiatri, som behöver de behandlingsformer som vårdval psykoterapi kan erbjuda, ska för att få kontinuitet och en sammanhållen vårdprocess behandlas inom psykiatrin.

*Patienten remitteras på vanlig remissblankett. Remissen ska märkas "Psykoterapi". Remissen ska innehålla preliminär diagnos och önskad behandling - remisskod*

*Remiss skickas till:  
SundsPsykologerna  
(behandlarens namn)  
Drottninggatan 62  
252 21 Helsingborg.*

2015-12-02 beslutade i Hälso- och Sjukvårdsnämnden gällande **avtal för Psykoterapi i Hälsoval Skåne**  
För samtliga behandlingsformer gäller att Patienter som fått behandling inom ramen för detta avtal kan få behandling tidigast tolv (12) månader efter uppföljning eller femton (15) månader efter avslutad behandling. Vid ny behandling krävs ny remiss efter ny medicinsk och psykologisk bedömning samt utredning på vårdcentral där patient är förtecknad.

## SundsPsykiologerna erbjuder följande behandlingar

### **Interpersonell psykoterapi IPT (6-13 behandlingstillfällen)**

I IPT ligger fokus på hur problem i mänskliga relationer medverkar till psykisk ohälsa, men också på hur psykiska problem påverkar relationerna till andra. IPT har hämtat idéer både från psykodynamisk teori och kognitiv terapi.

IPT, Kortare psykoterapeutisk behandling, för personer med lättare till medelsvåra ångest- och depressionstillstånd, stress- och krisproblematik. I samtalen fokuseras på känslor och tankar i aktuella situationer och relationer. Behandlingen syftar till att förstå vad som händer i livet just nu och sätta in känslor och tankar i ett sammanhang som ger mening och skapar begriplighet.

IPT är en effektiv metod som på ett enkelt och välstrukturerat sätt, stegvis lär oss att själva bemästra och förändra våra tankar, känslor och handlingar. Under terapin blir man medveten om vilka tankar man har, hur dessa påverkar ens känslor och hur man kan förändra ett oönskat beteende.

IPT är en korttidsterapi som följer en noga avvägd struktur som innehåller: Bedömningsamtal som resulterar i en gemensam behandlingsplan. Verktygen som används är de traditionella inom IPT; förmedling av kunskap, skalsättning, beteendestrukturering, sannolikhetskalkyler, egenträning, osv. Behandlingsprocessen arbetar med klart uppsatta mål.

UPPFÖLJNING 3 månader efter avslutad behandling träffas terapeut och patient för ett uppföljande samtal. Remissvar skickas efter avslutad behandling.

För mer information vg se 1177

### **Psykodynamisk psykoterapi PDT (10-25 behandlingstillfällen)**

PDT erbjuds personer med mer komplex ångest och depressionsproblematik, långvariga stress- och kristillstånd och personer med problematiska livsmönster. I samtalen fokuserar vi på personens nära relationer nu och tidigare i livet, konfliktfyllda föreställningar om själv och andra. Behandlingen syftar till förbättring av symtom, en positiv självbild, att göra livsmönster synliga samt begripliga och finna nya sätt att hantera situationer och relationer på.

Grundläggande tankar som är gemensamma för psykodynamiska psykoterapier, är att människans handlingar har en mening och ofta en avsikt. Ofta kan den handling/lösning som man har använt tidigare fungerat bra då, men kanske inte gör det längre. Lösningen/handlingen kan istället skapa ångest eller försätta personen i nya konfliktsituationer. Vi människor är inte alltid medveten om orsaker och motiv till vårt handlande och agerande.

Syftet med psykodynamisk terapi är att öka medvetenheten - att få ökad tillgång till omedvetna tankar och de känslor som är förknippade med dem. Därmed kan man lära känna och förstå sig själv bättre. En viktig del av den psykodynamiska psykoterapin är just att man ska lära känna sig själv bättre - både det som är värt att prisa och det som är svårt att se och acceptera hos sig själv. Ökad medvetenhet leder efter hand till förändringar i nära relationer och i personens mående

I terapi får man också hjälp att mentalisera upplevelser, vilket innebär att man arbetar med att förstå sig själv och andra utifrån tankar, känslor, avsikter, impulser och önskningar. Mentalisering handlar om att försöka se sig själv utifrån och andra inifrån. Man får då lättare att hantera svåra känslor och upplevelser och att fungera i relationer.

UPPFÖLJNING 3 månader efter avslutad behandling träffas terapeut och patient för ett uppföljande samtal. Remissvar skickas efter avslutad behandling.

För mer information vg se 1177