



”Jeg har fået en god oplevelse med at være i behandling... og ikke sådan følt skam over at gå til psykolog.”

Ny videnskabelig artikel om pilotafprøvningen af Chilled Out – et online behandlingsprogram til unge med angstlidelser

Citatet i overskriften er fra én af de seks deltagere, som deltog i pilotafprøvningen af det nyligt udviklede internetprogram 'Chilled Out' til behandling af unge med angstlidelser. Resultaterne fra dette mindre studie, hvori vi primært undersøgte gennemførligheden – det man på engelsk kalder 'feasibility' – af det internetbaserede behandlingsprogram Chilled Out, er netop blevet offentliggjort i tidsskriftet [Internet Interventions](#). Studiet tyder på, at behandling via internettet kan være et både acceptabelt og effektivt tilbud til unge med angstlidelser, som ellers kan være svære at nå med et traditionelt behandlingstilbud. Studiet viser dog også, at det kræver stor motivation og viljestyrke fra de unge og deres forældre, at komme igennem programmet og dermed få maksimalt udbytte af behandlingen.

Angst er én af mest udbredte lidelser blandt børn og unge. Kognitiv adfærdsterapi er en effektiv behandlingsmetode til denne befolkningsgruppe og anbefales blandt andet af sundhedsstyrelsen. Det er dog kun en lille andel af børn og unge med angst der modtager behandling. Én af årsagerne skal formentlig findes i de meget begrænsede behandlingstilbud der eksisterer til netop dem. For unge med angst kan der imidlertid, ud over manglen på tilbud, være særlige forhold der vanskeliggør at de får den nødvendige hjælp, såsom frygt for stigmatisering, et større ønske om anonymitet, udfordringer ved at møde op i en klinik etc.

I forsøget på at lette tilgængeligheden, øge deltagelsen samt sænke udgifterne til relevant psykologisk behandling, bliver der lige nu forsket rigtig meget i internetbaserede løsninger. Online terapi har mange fordele og stort potentiale i forhold til at imødekomme de unges bekymringer, herunder blandt andet større anonymitet, fleksibilitet og reducerede udgifter. Desuden slipper klienterne for transport, da behandlingen oftest foregår i klientens eget hjem. Der findes dog ikke mange undersøgelser af, hvad de unge synes om at modtage behandling over internettet, ej heller af hvor godt det virker på deres angstlidelser. I Danmark findes ingen sådanne studier.

Som forberedelse til en større randomiseret, kontrolleret undersøgelse undersøgte vi gennemførligheden og brugeroplevelserne af det internetbaserede behandlingsprogram Chilled Out. Programmet er en oversat og revideret udgave af det australske program 'ChilledOut Online' som for nyligt blev udviklet på 'Centre for Emotional Health' på Macquarie University i Australien. Programmet er baseret på strukturen og indholdet fra de manualiserede gruppebehandlingsprogrammer 'Cool Kids' og 'Chilled' for børn og unge med angstlidelser.

I undersøgelsen deltog 6 unge i alderen 13 til 17 år, som alle led af svær angst. Behandlingen varede 12 uger og bestod af i alt 8 kognitive adfærdsterapeutiske 'moduler' af hver cirka 30 minutters varighed, som deltagerne kunne tilgå online og således arbejde sig igennem hjemme med støtte fra deres forældre. Ved hjælp af interaktive eksempler, øvelser og informationsvideoer lærte de unge evidensbaserede strategier og færdigheder til håndteringen af deres angst. Én gang om ugen blev deltagerne ringet op af en psykolog



fra CEBU. Formålet med telefonsamtalerne var at løse de problemer, der kunne være opstået i forbindelse med brugen af programmet og støtte de unge i anvendelsen af de tillærte færdigheder.

Ved afslutningen af de 12 uger havde fem af de seks unge gennemført behandlingen. Overordnet set var familiernes feedback til programmet positiv, og langt de fleste ville anbefale behandlingen til andre familier med lignende vanskeligheder. Sammenligninger af de unges angstsymptomer før og efter behandlingen viste moderate til store effektstørrelser, men der var store forskelle i hvor meget de enkelte familiemedlemmer, dvs. de unge, deres mødre og deres fædre, syntes det havde hjulpet.

Fordi undersøgelsen primært fokuserede på familiernes erfaringer med og oplevelser af behandlingen, valgte vi at gennemføre studiet med en meget lille gruppe deltagere. Resultaterne af programmets behandlingseffekt skal derfor tolkes med stor forsigtighed. Undersøgelsen tyder imidlertid på, at internetbaseret kognitiv adfærdsterapi kan være en både acceptabel og virksom metode til behandlingen af angstlidelser blandt danske unge. De positive resultater medførte, at vi kunne gennemføre en større videnskabelig undersøgelse af Chilled Out programmet, for derved at få mere sikker viden om programmets effekt. Resultaterne fra denne undersøgelse forventes offentliggjort i løbet af 2018.

Mere overordnet set understøtter pilotundersøgelsen forskning i – og på sigt forhåbentlig implementeringen af – en såkaldt 'stepped care' model for behandling af angstlidelser i den offentlige sektor. I en sådan model tilbydes de unge først den billigste og mindst indgribende angstbehandling, fx internetbaseret terapi. De, som ikke oplever en tilstrækkelig bedring, tilbydes herefter et mere intensivt behandlingsforløb, eksempelvis gruppe-terapi eller individuel terapi (læs mere om de forskellige behandlingsformer på [CEBU's hjemmeside](#)). Således vil flere kunne få tilbudt behandling og ressourcerne i det offentlige vil blive bedre fordelt på de forskellige typer og sværhedsgrader af angst.

For yderligere oplysninger om programmet og den omtalte undersøgelse:

Silke Stjerneklar, Cand. psych., ph.d.-studerende ved Psykologisk Institut, School of Business and Social Sciences, Aarhus Universitet. Telefon: 87 16 58 37. Mail: stjerneklar@psy.au.dk

Mikael Thastum, professor, leder af CEBU, Psykologisk Institut, School of Business and Social Sciences, Aarhus Universitet. Telefon: 87 16 58 46. Mail: mikael@psy.au.dk