



Af Silke Stjerneklar, *cand.psych.,
ph.d., Center for Psykologisk Behand-
ling til Børn og Unge, Psykologisk
Institut, Aarhus Universitet*

PH.D.-STAFET

Hvad forsker danske psykologer i? Det skiftes de til at skrive om i denne ph.d.-stafet. Her skriver Silke Stjerneklar om sin ph.d. med titlen *Internet-based cognitive behavioral therapy for adolescents with anxiety disorders*, der blev forsvaret 6. december 2018 på Aarhus Universitet .

Internetbaseret behandling af unge med angstlidelser

Angstlidelser som separationsangst, generaliseret angst og socialfobi er nogle af de mest udbredte psykiske lidelser blandt unge. Ud over at forårsage ekstremt ubehag, kan tilstedeværelsen af en angstlidelse have en negativ indflydelse på den unges kognitive udvikling, skolepræstationer, sociale relationer og som oftest også på den unges nærmeste familie. De unge, som ikke modtager behandling for deres angst, er desuden i øget risiko for at udvikle andre angstlidelser, depression, misbrug og suicidalforsøg senere i livet. Der er altså rigtig mange og vægtige grunde til, at vi som samfund kan tilbyde disse individer professionel hjælp. Desværre ser det ud til, at de unges adgang til en sådan hjælp er yderst begrænset; internationale undersøgelser tyder på, at kun omkring 25 % af de unge, som opfylder kriterierne for en angstlidelse, modtager behandling.

Mit ph.d.-projekt udsprang af et ønske om at bidrage til ændringen af disse forhold gennem udviklingen og undersøgelsen af nye behandlingsmetoder til angste unge. På Center for Psykologisk Behandling af Børn og Unge (CEBU) – et forsknings- og undervisningscenter på Psykologisk Institut, Aarhus Universitet – har man siden 2009 hjulpet utallige børn og unge til at genvinde kontrollen over deres angste følelser med de manualiserede gruppebehandlingsprogrammer *Cool Kids* og *Chilled*. Men man har samtidig også kunnet konstatere, at mange af de familier, som deltager i forløbene, har haft virkelig svært ved at opstøve professionel hjælp til deres børns angstproblematikker, og særligt for familier med teenagere gælder det, at det er svært at få de unge motiverede til at tage imod eventuelle tilbud om behandling.

Hvorfor behandle unge via internettet?

Igennem de senere år er flere forskere og klinikere rundt om i verden begyndt at undersøge effekten af internetbaserede programmer til behandling af diverse somatiske og psykiske lidelser i et forsøg på at øge tilgængeligheden til samt sænke omkostningerne ved professionel hjælp. Behandlingstilgangen synes særligt relevant i forhold til unge med psykiske vanskeligheder, fordi den internetbaserede metode formodes at kunne overkomme nogle af de barrierer, der lige nu afholder mange unge fra at opsøge og gennemføre face-to-face psykologisk behandling. International forskning peger bl.a. på barrierer som frygt for social stigmatisering, ønsket om at 'klare sig selv', bekymringer vedrørende fortrolighed og privatliv samt frygt for store behandlingsudgifter og lang transporttid.

Internetbaseret kognitiv adfærdsterapi (IKAT) kan måske overvinde nogle af disse barrierer, bl.a. fordi metoden typisk er forbundet med færre udgifter, begrænset transport, øget fortrolighed, større grad af selvbestemmelse og større fleksibilitet i forhold til behandlingens tid og sted. Desuden anses

nutidens teenagere for såkaldt 'digitalt indfødte'; langt de fleste benytter internettet dagligt og er yderst talentfulde brugere af diverse digitale enheder, herunder både computere, tablets og smartphones. Det virker derfor som et logisk næste skridt at forsøge at 'nå' de unge, som har brug for hjælp, netop via internettet.

ChilledOut Online

Ph.d.-projektet, som var vejledt af Mikael Thastum og Esben Hougaard, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, forløb i fire faser. Da der ikke fandtes et dansk internetbaseret program til unge med angstlidelser, omhandlede første fase en oversættelse og revidering af det australske program *ChilledOut Online*, oprindeligt udviklet på Centre for Emotional Health, Macquarie University i Australien. Det terapeutiske indhold i ChilledOut Online er sammenligneligt med indholdet i face-to-face behandlingsprogrammer som fx Chilled, blot tilpasset den internetbaserede udbydelsesform. Programmet præsenterer klassisk kognitive adfærdsterapeutiske metoder som psykoekudation, kognitiv omstrukturering og graderet eksponering i otte ugentlige moduler (at sidestille med sessioner i almindelig terapi) af cirka 30 minutters varighed hver, fordelt på 12-14 uger. En gang om ugen bliver de unge ringet op af en studenterterapeut fra CEBU med det primære formål at tilbyde teknisk hjælp og at assistere tilegnelsen af de forskellige angsthåndteringsstrategier. De unges forældre modtager ved behandlingens start et kort telefonopkald fra terapeuten samt et forældrehæfte, som beskriver programmets opbygning, det underliggende behandlingsrationale og de metodiske kernekomponenter. Forældrene opfordres til at engagere sig i behandlingen og opmuntre deres teenager, hvis han eller hun i perioder mister motivationen, men vi beder samtidig forældrene om at respektere den unges behov for selvstændighed ved at lade den unge selv tage styringen og bestemme tempoet i sin kamp mod angsten.

Unge modtagelse af programmet

I projektets anden fase afprøvede vi programmets gennemførlighed, dets foreløbige effekt og familiernes brugeroplevelser i et mindre pilotstudie (1) med seks deltagere i alderen 13 til 17 år med angstlidelser. Resultaterne af studiet antydede, at den danske udgave af ChilledOut Online kan være en både gennemførlig og virkningsfuld metode til behandling af unges angstlidelser. Kvalitative interviews med de seks deltagere indikerede desuden, at den internetbaserede behandlingsform kan have potentiale til at overkomme nogle af de barrierer, som afholder mange teenagere fra at opsøge professionel hjælp til deres angstlidelser. Deltagerne nævnte bl.a. interventionens fleksibilitet, anonymitet og en mindskelse af den skam, der kan være forbundet med at gå i almindelig terapi, som specifikke fordele ved den internetbaserede udbydelsesform.

Resultater

I projektets tredje fase iværksatte vi derfor en større randomiseret kontrolleret undersøgelse af programmet (2), hvori 70 13 til 17-årige unge med angstlidelser blev tilfældigt fordelt til enten at modtage 14 ugers behandling med ChilledOut Online (behandlingsgruppen) eller til at stå på venteliste i samme tidsrum (kontrolgruppen); deltagere i kontrolgruppen blev tilbudt behandling efter at have afsluttet ventelisteperioden. Undersøgelsens primære formål var at afprøve effekten af ChilledOut Online. Ved behandlingens afslutning var 40 % af de unge, som havde gennemført programmet (behandlingsgruppen), fri af deres primære angstdiagnose, sammenlignet med 16 % af dem i kontrolgruppen. Ydermere blev 29 % af de unge i behandlingsgruppen fri af alle deres angstdiagnoser, sammenholdt med kun 3 % af de unge i kontrolgruppen. På baggrund af en sammenligning af de unges angstsymptomer før og efter behandlingen samt ved tre og 12 måneders opfølgninger fandt vi desuden, at de forbedringer, som de unge havde opnået lige efter behandlingsafslutningen, var vedligeholdt et år efter endt behandling. Resultaterne af det randomiserede studie tydede altså på, at ChilledOut Online kan være en effektiv behandlingsmetode til danske unge, som lider af en eller flere angstlidelser.

Forudsigelser og effekt

En betydelig andel af de unge, som modtager IKAT interventioner, responderer ikke (eller kun delvist) på behandlingen, som det også var tilfældet i vores undersøgelse. Om end non-responsraterne ikke afviger stort fra dem, man finder ved almindelig face-to-face interventioner, synes det alligevel vigtigt at undersøge, hvilke faktorer – såkaldte prædiktorer – der kan tænkes at medvirke til, at én teenager får mere eller mindre ud af internetbaseret behandling end en anden. Projektets fjerde og sidste fase omhandlede således en udforskning af en lang række prædiktorer, som potentielt set kan have påvirket behandlingsudbyttet i den randomiserede undersøgelse (3). Resultaterne viste bl.a., at de unge, som ved behandlingsstart havde højere niveauer af angst (dvs. flere og sværere angstsymptomer), responderede bedre på interventionen end dem med lavere niveauer af angst.

Mere forskning

Om end ovenstående studier har visse metodiske begrænsninger og derfor bør tolkes med varsomhed, tyder resultaterne fra dette ph.d.-projekt samlet set på, at IKAT kan være en både gennemførlig og effektiv metode til behandling af angstlidelser hos danske teenagere. Selv de teenagere, som lider af relativt svære angstsymptomer, kan tilsyneladende forventes at have et godt udbytte af behandlingen. Der er dog brug for mere forskning til fx at afdække, hvor meget og hvilken form for

terapeutstøtte, der er mest hensigtsmæssig i arbejdet med de unge, samt forskning i, hvordan man på bedste vis implementerer sådanne interventioner i det større sundhedssystem. Der er også brug for langt mere forskning til at gøre os klogere på, præcis hvilke unge (alder, præferencer, komorbiditet, m.m.) der kan tænkes at profitere af internetbaseret behandling, og mindst lige så vigtigt, hvilke unge vi skal anbefale face-to-face behandling. Således er det mit håb, at vi på baggrund af sådan forskning i fremtiden kan tilbyde ChilledOut Online til mange flere unge, for hvem det er meningsfuldt at modtage denne behandling, og derved bidrage til at mindske de nuværende behandlingsbarrierer samt øge adgangen til psykologiske interventioner for unge med angstlidelser. ●

Referencer:

- Stjerneklar, S., Hougaard, E., Nielsen, A. D., Gaardsvig, M. M., & Thastum, M. (2018). Internet-based cognitive behavioral therapy for adolescents with anxiety disorders: A feasibility study. *Internet Interventions*, 11, 30-40. doi: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.01.001>
- Stjerneklar, S., Hougaard, E., McLellan, L.F. & Thastum, M. (2019). A randomized controlled trial examining the efficacy of an internet-based cognitive behavioral therapy program for adolescents with anxiety disorders. Under review for publication in PlosOne.
- Stjerneklar, S., Hougaard, E., & Thastum, M. (2019). Guided internet-based cognitive behavioral therapy for adolescent anxiety: Predictors of treatment response. *Internet Interventions*, 15, 116-125. doi: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.01.003>