

## Nyt internetbaseret behandlingstilbud til helbredsangst

Funktionelle Lidelser på Aarhus Universitetshospital (AUH) tilbyder virtuel udredning og internetbaseret behandling af helbredsangst. Helbredsangst er en sygdom, hvor man er plaget af bekymringer for sit helbred og kan være bange for at fejle noget alvorligt. Man kan misfortolke kropslige symptomer og signaler som tegn på sygdom, og hvis man først kommer til at tænke på en sygdom, kan man ikke - eller have meget svært ved - at slippe tanken igen.

Afdelingen modtager patienter henvist af en læge. Da behandlingen er internetbaseret, kræver det ikke fysisk fremmøde, og det er derfor muligt at komme i behandling, uanset hvor i landet man bor. Udredningen foregår via virtuel kontakt.

Internetbehandling er en ny måde at tilbyde psykologisk behandling på, hvor man tilgår behandlingen hjemme via sin computer. Internetbehandlingen er et guidet selvhjælpsprogram. Man arbejder selvstændigt og har samtidig mail- og telefonkontakt til en psykolog i programmet, der følger og guider en undervejs. Programmet har 7 trin, og indholdet er en blanding af tekst, videoklip og øvelser. Teksterne handler om helbredsangst og redskaber til at håndtere angsten. Videoklippene består af interviews med personer, der har modtaget behandling for helbredsangst, og som ud fra deres egne oplevelser fortæller om de forskellige trin i behandlingen. Øvelserne hjælper til at træne nye måder at håndtere helbredsangsten på.

Internetbehandlingsprogrammet er udviklet og videnskabeligt testet på Funktionelle Lidelser, AUH. Behandlingsresultaterne er lige så gode som ved behandling med fysisk kontakt, men behandlingsformen passer ikke til alle. Den baserer sig på behandlingsmetoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Udredning og behandlingen foretages af en psykolog, og der er tilknyttet en læge til programmet.

### Hvem vælger internetbehandling?

Der kan være flere fordele ved at modtage online hjælp i hjemmet, fx at man ikke skal bruge tid på at transportere sig til og fra et behandlingssted. Der kan også være forhold omkring familie, arbejde eller studie, der taler for en større fleksibilitet i forhold til, hvornår man kan sætte tid af til behandlingen.

### Hvad kræver internetbehandling?

Internetbehandling kræver samme indsats og prioritering som al anden psykologisk behandling. Det er ikke et quickfix, men en ny måde at modtage hjælp på. Man arbejder med programmet igennem cirka 12 uger, hvor man både skal kunne afsætte tid til at læse materialet, se videoerne og i ugens løb lave øvelser, hvor man træner nye måder at håndtere angsten på. Det er vores erfaring, at man skal kunne sætte 6-7 timer af ugentligt til at arbejde med programmet.

Behandling over internettet har vist god effekt på helbredsangst, men det kan være både udfordrende og tidskrævende, så det er vigtigt, at man er motiveret for og er indstillet på at gøre en indsats. Det er en forudsætning, at man har en computer til rådighed.

Link til henvisningsvejledning:

[Funktionellelidelser.dk om helbredsangst](https://funktionellelidelser.dk/om-helbredsangst)

[Sundhed.dk om helbredsangst](https://sundhed.dk/om-helbredsangst)