

Beskrivelse af tilgængelige behandlingstilbud fundet på internettet

Carina Fischer Bech, Susanne Reindahl Rasmussen og Helle Sofie Wentzer

Beskrivelse af tilgængelige behandlingstilbud fundet på internettet

Bilagsrapport til 'Digitale tilbud til behandling af
angst og depression'

The graphic consists of a grid of letters. The letters 'K' and 'O' are in blue, while 'R' and 'A' are in green. The letter 'O' is highlighted with a green border. The letters are arranged in a 2x2 grid, with 'K' and 'O' in the top row and 'R' and 'A' in the bottom row. The letter 'O' is highlighted with a green border.

Beskrivelse af tilgængelige behandlingstilbud fundet på internettet – Bilagsrapport til 'Digitale tilbud til behandling af angst og depression'

Publikationen kan hentes på www.kora.dk

© KORA og forfatterne, 2017

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse. Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til KORA.

© Omslag: Mega Design og Monokrom

Udgiver: KORA

ISBN: 978-87-7488-928-1

Projekt: 10051

KORA
Det Nationale Institut for
Kommuners og Regioners Analyse og Forskning

KORA er en uafhængig statslig institution, hvis formål er at fremme kvalitetsudvikling samt bedre ressourceanvendelse og styring i den offentlige sektor.



Det Nationale Institut
for Kommuners og Regioners
Analyse og Forskning

Købmagergade 22
1150 København K
E-mail: kora@kora.dk
Telefon: 444 555 00

Forord

Denne bilagsrapport beskriver i kortfattet form 51 digitale tilbud til behandling af angst og depression, som borgere i Danmark kan finde ved søgning på internettet. Bilagsrapporten er udarbejdet af KORA som en del af en analyse af digitale tilbud til behandling af angst og depression, der er finansieret af TrygFonden.

Bilagsrapporten er udarbejdet af Carina Fischer Bech, projektmedarbejder, cand.pæd. i pædagogisk psykologi og sygeplejerske, i samarbejde med seniorprojektleder Susanne Reindahl Rasmussen, ph.d. i sundhedsvidenskab, Master of Public Health (MPH), og seniorprojektleder Helle Sofie Wentzer, adjungeret professor, ph.d. i informationsvidenskab, cand.mag. i filosofi og massekommunikation. Analyse- og forskningschef Pia Kürstein Kjellberg, ph.d., cand.scient.adm., har forestået den interne kvalitetssikring i KORA.

Forfatterne

Februar 2017

Indhold

1	Indledning	7
1.1	Kort om undersøgelsen	7
1.1.1	Søgning – tilgængelige digitale behandlingstilbud.....	8
1.1.2	Matricen.....	8
2	Beskrivelser af digitale behandlingstilbud	11
2.1	Internet-interventioner	11
	Arbejdsmarkedsrettet kognitiv træning v/Region Midtjylland	11
	Blended CBT-projekt v/Region Syddanmark	13
	Det Mentale Motionscenter v/Psykiatrifonden	15
	FearFighter v/Context Consulting ApS	16
	Gratis hjælp med brevkasse og onlinekurser v/Angst-strategier.dk.....	18
	Gratis online mindfulness v/Powerflow	19
	Hypnosestreaming v/LivskvalitetsPartner.....	20
	Interaktiv Angstbehandling v/Angstekspert.....	21
	Internetpsykiatrien (FearFighter og NoDep) v/Region Syddanmark m.fl.	23
	Modul 1.0 og modul 2.0 v/Bryd Angsten	24
	Onlinekurser v/Godstart.nu	25
	Onlinekurser v/Slip Angsten	26
2.2	Online-terapi	28
	Coaching og terapi via Skype v/Coaching & terapi Christina Bertelsen.....	28
	E-terapi v/Psykolog Anita Øland	29
	Internetbaseret psykologisk behandling v/Psykologlinjen	30
	Internetbaseret terapi v/Psykologhuset Sdr. Palæ.....	31
	Kognitiv terapi online v/Kognitiv terapi online	32
	Mentorsamtaler v/Stopangsten.dk	33
	Onlinesamtaler v/Gommentor	35
	Online-terapi v/Aktiv Terapi.....	36
	Online-terapi v/Hannah van de Veer	37
	Online-terapi v/Liv Johns – psykoterapi i København	38
	Online-terapi v/Neokognitivt Institut – Institut for moderne psykologi	39
	Online-terapi v/Psykisk Sundhed	40
	Online-terapi v/Susanne Vejen Vig, Terapi i Hjertet af København	41
	Online-terapi v/Therapion Consulting	42
	Online-terapi og coaching v/Mind CPH.....	43
	Online-terapi over Skype eller e-mail v/Center for Selvværd, Elsk dig selv	44
	Skype-terapi v/Christianshavns Kognitive Psykologiklinik.....	45
	Skype-terapi v/JLM Terapi.....	46
	Telepsykiatri v/Behandlingscentret Den Lille Prins.....	47
	Telepsykiatri v/Dansk Telepsykiatri.....	48
	Terapi v/Psykologonline	49
2.3	Online-grupper	50
	Angstforeningen v/Angstforeningen	50

	Angst Forum v/Mette Aalykke	51
	Angstholdet v/Ukendt	52
	Chat v/Angstforeningen	53
	Depression, angst og sårbarhed v/Maja Hansen.....	54
	Folk med depression og/eller angst er også mennesker ... v/Ukendt.....	55
	Forum v/Angstforeningen	56
	Minhverdag.nu v/Ministeriet for børn, ligestilling, integration og sociale forhold m.fl.	57
	Mødestedet v/Angstforeningen	58
	Mødestedet v/DepNet.dk	59
	Mød din angst v/Powerflow	61
	Os med stress, angst og/eller depression v/Charlotte Bahne.....	62
	Slip angsten – på din egen måde ... v/Signe Lund	63
2.4	Mobilteknologi	64
	DoDoneGone v/It-Universitetet København m.fl.....	64
	Let's Talk tidligere Mit Humør v/Eli-Lilly & Company m.fl.....	65
	MindApps.dk v/Region Syddanmark m.fl.....	66
	Minvej v/Forskningsenheden i Københavns Kommunes Socialforvaltning m.fl.	67
	Monsenso tidligere Daybuilder v/Monsenso ApS.....	68
Bilag 1	Beskrivelse af eHealth-kategorier	73
Bilag 2	Søgning	74

Begrebsforklaring

Begreb eller forkortelse	Forklaring
App	Herved forstås vi mobilapplikationer, dvs. softwareprogrammer, som kan downloades til en smartphone eller andet bærbart udstyr.
A-t-a	Fysisk ansigt-til-ansigt samtale/terapi.
Behandlere	Benyttes som en samlet betegnelse for <u>peers</u> (med personlig erfaring med angst og/eller depression), <u>professionelle sundheds-personer</u> (med autorisation: fx læger, psykiatere, ergoterapeuter (1) henholdsvis psykologer (2)) og <u>fagfolk</u> (med speciel viden og kunnen inden for et bestemt fagområde: fx psykoterapeuter, mindfulness-instruktører, hypnotisører).
Behandlingstilbud	Begrebet anvendes i bred forstand, og dækker over henvendelse, udredning, diagnosticering, terapi, vidensdeling og afslutning af et behandlingsforløb samt anvendelse af app, hjemmeside, video m.m. til symptomlindring og behandling af angst og depression, hvor der ikke nødvendigvis indgår kontakt med en behandler. Rehabilitering og forebyggelse er ikke indeholdt.
Brugere	Benyttes som en samlet betegnelse for personer, der søger eller gør brug af alment tilgængelige digitale behandlingstilbud, som de kan finde på internettet.
Civilt tilbud	Anvendes om tilbud, som er kendetegnet ved, at peers primært giver støtte på basis af egne erfaringer med angst og/eller depression. De identificerede tilbud i undersøgelsen har alle karakter af online-grupper, der udbydes på det private marked.
eHealth	eHealth er jf. WHO (3) en betegnelse for informations- og kommunikationsteknologi (IKT) inden for sundhed. Herunder behandling af patienter, forskning, uddannelse af sundhedspersonale, sporing af sygdomme og monitorering af folkesundheden. Vi benytter Lee Ritterbands gruppering af eHealth (4): • Internet-interventioner • Online-terapi • Online-grupper (sociale netværk) • Spil med henblik på sundhed • Virtual reality • Mobiler og andet trådløst udstyr (omtales efterfølgende som mobilteknologi).
Klienter	Benyttes om personer, der søger eller gør brug af digitale behandlingstilbud hos professionelle sundhedspersoner eller fagfolk.
Offentlig-privat samarbejde	Anvendes i denne undersøgelse som en samlet betegnelse for forskellige typer af samarbejder mellem det offentlige sundhedsvæsen/offentlige myndigheder og private virksomheder.
Psykoedukation	Undervisning af patienter – og i nogle tilfælde også deres pårørende. Undervisningens generelle formål er at bibringe patienten mestringsstrategier og indsigt i egen lidelse samt forebyggelse af tilbagefald.
Synkron – asynkron	Bruges her om kontakten mellem behandler og bruger. Ved synkron behandling har behandler og bruger samtidig kontakt med hinanden, fx via Skype eller chat. Ved asynkron behandling bruger behandler og bruger ikke tiden samtidig, fx ved kommunikation over e-mail eller onlinekurser optaget på forhånd.

1 Indledning

Denne bilagsrapport omfatter kortfattede beskrivelser af 51 digitale tilbud til behandling af angst og depression, som borgere i Danmark kan finde ved søgning på internettet.

Den er udarbejdet af KORA som led i en analyse af digitale tilbud til behandling af angst og depression, der er finansieret af TrygFonden.

Der henvises til hovedrapporten 'Digitale tilbud til behandling af angst og depression. Forskningsrapport: Videnssøgning i Danmark' (5) for oplysninger om undersøgelsens baggrund, det metodiske design, analyseresultater samt syntese og konklusion.

1.1 Kort om undersøgelsen

KORA har foretaget søgninger på internettet med henblik på at undersøge, hvilke digitale behandlingstilbud til angst og/eller depression, som en borger selv kan finde via søgning på internettet.

Vi har i alt fundet 51 behandlingstilbud, som i kort form er beskrevet i en dertil udviklet matrice i denne bilagsrapport (kapitel 2).

Tilbuddene er grupperet efter Lee Ritterbands seks kategorier inden for eHealth (4). Tabel 1.1 viser en oversigt over kategorierne samt antallet af tilbud fundet i kategorierne i KORAs undersøgelse.

Tabel 1.1 Antal digitale tilbud til behandling af angst og depression fundet i KORAs undersøgelse jf. Lee Ritterbands seks eHealth-kategorier*

eHealth-kategorier jf. Lee Ritterband	Antal tilbud
Internet-interventioner	12
Online-terapi	21
Online-grupper (sociale netværk)	13
Spil med henblik på sundhed	0
Virtual reality	0
Mobiler og andet trådløs udstyr**	5
I alt	51

* Se (4).

** Omtales efterfølgende som mobilteknologi.

Kilde: Baseret på søgning på internettet i maj-juni 2016. KORA.

I KORAs undersøgelser er der fundet tilbud inden for eHealth-kategorierne: Internet-interventioner, online-terapi, online-grupper og mobilteknologi. Vi har ikke fundet behandlingstilbud i kategorierne: spil med henblik på sundhed henholdsvis virtual reality.

En nærmere beskrivelse af eHealth-kategorierne findes i Bilag 1.

1.1.1 Søgning – tilgængelige digitale behandlingstilbud

Der er foretaget to former for søgninger: én på Google og én på Facebook. Begge er foretaget i perioden maj-juni 2016.

Google

Søgeordene blev fundet intuitivt og ved søgning i eksisterende litteratur og blev kombineret med 'angst' henholdsvis 'depression'. Søgningerne på 'angst' blev foretaget først, hvorefter søgehistorikken på computeren blev nulstillet.

Ved søgning er samtlige resultater på de tre første sider læst grundigt igennem, og der er foretaget stikprøver efter relevante behandlingstilbud på midterste og sidste side af det antal sider, som Google først foreslog, som de mest relevante resultater. Der er i alt foretaget 26 søgninger på Google, hvorved der er fundet 45 relevante og unikke behandlingstilbud.

Facebook

Ved søgning på Facebook er der logget ind med en privat profil og søgt efter grupper, hvor 'angst' og/eller 'depression' indgik i titlen. Der er ikke søgt om medlemskab i nogle af grupperne, og derfor er relevansen kun vurderet ud fra den beskrivelse af gruppen, vi kunne se uden at være medlem. Der er i alt foretaget to søgninger på Facebook, hvorved der er fundet seks relevante og unikke behandlingstilbud.

Søgeord og dato fremgår af de udfyldte matricer. Der henvises til Bilag 2 for den fulde søgning, herunder afgrænsninger, søgeord og det antal relevante behandlingstilbud, der er fundet ved hver søgning.

1.1.2 Matricen

Alle relevante, digitale behandlingstilbud, som vi har fundet ved søgning på internettet, er beskrevet i en af KORA udviklet standardiseret matrice.

I undersøgelsen er der fokuseret på digitale behandlingstilbud, hvor den primære målgruppe er personer med angst og/eller depression samt personer, der er i risiko for at udvikle disse psykiske sygdomme. Vi har benyttet følgende begreber om personer:

- 'Behandlere': en samlet betegnelse for peers (med personlig erfaring med angst og/eller depression), professionelle sundhedspersoner (med autorisation) og fagfolk (med speciel viden og kunnen inden for et bestemt fagområde).
- 'Brugere': en samlet betegnelse for personer, der søger eller gør brug af alment tilgængelige digitale behandlingstilbud, som de kan finde på internettet.
- 'Klienter': om personer, der søger eller gør brug af digitale behandlingstilbud hos professionelle sundhedspersoner eller fagfolk, som de kan finde på internettet.

Matricens struktur

Matricen omfatter følgende fokusområder: oplysninger om udbyder/behandler, herunder baggrund, og typen af organisering, målgruppe, formål med og indhold af behandlingstilbuddet, krav til brugere og udbyder/behandler, terapiform og organisering samt eventuelle etiske forhold eller andre væsentlige pointer eller kommentarer fra KORA. Behandlingstilbuddene er beskrevet i det omfang, det har været muligt ud fra den tilgængelige information på de respektive tilbuds hjemmesider, evt. suppleret med information fra fx artikler, rapporter, beskrivelser af apps i App Store etc.

Efterfølgende beskriver vi, hvordan vi har anvendt og udfyldt matricerne, og hvilke forhold, læseren med fordel kan have opmærksomhed på ved læsning.

Type af organisering

I denne del af matricen henviser vi til, om tilbuddet udbydes i det offentlige sundhedsvæsen, på det private marked, i et offentlig-privat samarbejde, eller om tilbuddet er et civilt tilbud med vidensdeling blandt ligesindede.

Udbyder og behandler

Distinktionen mellem udbyder og behandler er foretaget, da der ikke altid indgår en aktiv behandlende part i de digitale behandlingstilbud, som det fx er tilfældet med onlinekurser, som ofte er videoer, der er optaget på forhånd, eller hjemmesider med vidensdeling og øvelser i et planlagt forløb. I disse tilfælde refererer udbyder til personen, som står bag tilbuddet.

I nogle tilfælde vil udbyder og behandler være den samme, som det fx er tilfældet med psykoterapeuter eller psykologer, som via egen klinik tilbyder behandling (fx online-terapi) af angst og/eller depression. Er dette tilfældet, vil det eksempelvis være angivet på denne måde: 'Udbyder/behandler: psykolog'. Der er ikke skelet til, hvem der rent teknisk har udviklet tilbuddet.

Formål

Formålet med behandlingen er beskrevet i matricerne i de tilfælde, hvor det fremgår eksplicit af behandlingstilbuddets hjemmeside.

Krav til bruger og udbyder/behandler

I matricerne er det gengivet, hvis der på behandlingstilbuddets hjemmeside fremhæves særlige krav i forbindelse med at benytte henholdsvis udbyde et digitalt tilbud. I de tilfælde, hvor informationsmængden på en hjemmeside er stor eller vanskeligt tilgængelig, har vi skrevet en bemærkning herom. KORA har herudover foretaget vurderinger af, hvilket teknisk udstyr en bruger og udbyder/behandler må have adgang til i et digitalt behandlingstilbud, fx computer med internetadgang og webcam, som det gør sig gældende i langt de fleste af tilbuddene. Vi har dog ikke beskrevet, at brug af Facetime, Skype, Facebook, e-mail eller andre programmer i behandlingen kræver en profil/brugerkonto og evt. download og installering på egen computer. Programmerne er gratis at anvende og kan tilgås via en computer, evt. tablet eller smartphone, med internetadgang, dog mod evt. betaling for internetforbindelse.

Helt generelle krav til tekniske kompetencer, for både bruger og udbyder/behandler, i forbindelse med fx at downloade apps, installere programmer, optage og uploade videoer på tilbuddets hjemmeside, betaling etc., er ikke beskrevet. Vi har endvidere forudsat, at udbyder/behandler både har den nødvendige sygdomsspecifikke viden og de terapeutiske kompetencer, hvorfor dette heller ikke er beskrevet som krav. Hvis særlige kompetencer er påkrævet, er det beskrevet i matricerne.

Terapiform

Her har vi indføjet de terapiformer, som udbyderne har beskrevet på deres respektive hjemmesider. Det skal bemærkes, at vi ikke har givet uddybende forklaringer. Vi henviser i stedet til de respektive tilbuds hjemmesider, hvor udbyder/behandler i flere tilfælde beskriver måden, hvorpå de arbejder, samt knytter kommentarer til den anvendte terapiform.

Organisering af tilbuddet

Her er der fokuseret på, hvorvidt behandlingstilbuddet gives synkront (behandler og bruger har samtidig kontakt med hinanden (Skype eller chat)) eller asynkront (behandler og bruger er ikke i direkte og samtidig forbindelse med hinanden (fx e-mail)).

Udgifter for brugeren

I flere tilbud er der ikke angivet en specifik pris for det digitale tilbud, hvilket vil fremgå i matricerne under 'udgifter for brugeren'. Betalingsformen er ikke beskrevet i matricerne, det varierer fra tilbud til tilbud: fx bankoverførsel, betaling direkte på hjemmesiden eller overførsel via MobilePay.

Etik eller andre særlige bemærkninger

Dette felt i matricen er benyttet til at beskrive udbyders bemærkninger om etiske og i et vist omfang også juridiske forhold, eksempelvis oplysninger om datahåndtering og ansvarsfraskrivelse.

Væsentlige pointer og andre kommentarer

Øvrige oplysninger, som vi har fundet kan være af relevans for læseren, er indsat i dette kommentarfelt, fx hvis hjemmesiderne har ændret indhold, skiftet navn eller måske ikke er blevet opdateret gennem længere tid.

2 Beskrivelser af digitale behandlingstilbud

2.1 Internet-interventioner

Arbejdsmarkedsrettet kognitiv træning v/Region Midtjylland

Titel (6)	Arbejdsmarkedsrettet kognitiv træning
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Region Midtjylland, Klinisk Socialmedicin & Rehabilitering, Hospitalsenheden Vest. Offentligt tilbud, fysisk fremmøde i Aarhus.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler: psykolog.
Link	http://www.socialmedicin.rm.dk/sagsbehandler/psykologiske-tydelser/arbejdsmarkedsrettet-kognitiv-traning/
Målgruppe	Personer med kognitive vanskeligheder efter en psykisk lidelse (fx depression) henholdsvis efter hovedtraume.
Formål med behandlingen	Det fremgår på hjemmesiden, at formålet med behandlingen er: • At træne og forbedre de kognitive funktioner • At give indsigt i egne kognitive ressourcer og udfordringer • At styrke parathed og motivation til fremmøde og deltagelse • At træne individuel opgaveløsning i en fælles sammenhæng.
Beskrivelse af tilbuddet	Arbejdsmarkedsrettet kognitiv træning <u>Sted</u>: Træningen foregår i Aarhus i grupper med mulighed for enkelte hjemmetræningssessioner. <u>Varighed</u>: 3 måneder, 2 dage ugentlig a 2 timer. <u>Indhold</u>: computerbaseret træning med 12 øvelser a tre blokke med træning af: • Opmærksomhed og forarbejdningshastighed • Indlæring og hukommelse • Arbejdshukommelse og problemløsning. En visiterende samtale, individuel coaching af psykolog, opfølgning og skriftlig status. Tre cafe-sessioner med foredrag om: • Medicin og kognition • Kend din hjerne • Pas på din hjerne. Henvising/visitation: brug af tilbuddet er forudsat af en kommunal henvisning. Tilbuddet foretager den endelige visitation.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Brugeren må kunne læse, tale og forstå dansk i et omfang, der ikke kræver tolk. Øvrige krav: motivation, udviklingspotentiale og fysisk tilstedeværelse på lokalitet i Aarhus (alternativt kan nogle få af computerøvelserne gennemføres i eget hjem). <u>KORAs vurdering</u>: Brugeren skal have adgang til en computer samt internetforbindelse. Fysisk tilstedeværelse forudsætter, at brugeren kan indgå i mindre gruppesammenhænge.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal være i stand til at kunne planlægge og afholde temabaseret undervisning/psykoedukation ved cafe-sessionerne.
Terapiform	Kognitiv træning/psykoedukation.
Organisering af tilbuddet	Synkront: fysisk fremmøde til 3 cafe-sessioner. Asynkront: computerøvelser på lokalitet.
Udgifter for brugeren	Individuelt forløb: pris efter aftale.
Etik eller andre særlige bemærkninger	

Væsentlige pointer og andre kommentarer	Kommunen betaler for behandlingen, såfremt kommunen har henvist borgeren (visiterende samtale: 2.500 kr. – gruppeforløb: 18.000 kr.). Borgeren kan vælge at betale, idet der er mulighed for at følge et individuelt forløb (telefoninterview med ledende psykolog 17.8.2016). Oplysningerne findes også et andet sted på regionens hjemmeside, men det kræver en del sideklik, overblik og søgen.
Søgning	Google-søgning d. 3.5.2016. Søgeord: computerbaseret kognitiv træning + angst.

Blended CBT-projekt v/Region Syddanmark

Titel (7)	Blended CBT-projekt
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykiatrien i Region Syddanmark, Telepsykiatrisk Forskningsenhed. Offentligt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler: psykolog.
Link	https://psykinfo.regionssyddanmark.dk/wm483864
Målgruppe	Mennesker med let til moderat depression , der er over 18 år og bosat i Region Syddanmark.
Formål med behandlingen	Det fremgår af hjemmesiden, at formålet med forskningsprojektet er at sammenligne en ny behandlingsmetode med en allerede eksisterende behandling.
Beskrivelse af tilbuddet	Blended CBT-projekt Psykiatrien i Region Syddanmark gennemfører frem til juli 2017 et forskningsprojekt med lodtrækning til: • Traditionel behandling med 12 psykologsamtaler a-t-a • En ny behandlingsmetode (Blended Care) med 6 psykologsamtaler og 6-8 behandlingsmoduler over internettet. Det forventede antal deltagere er 130 (65 personer i hver gruppe). Det anføres på hjemmesiden, at Blended Care giver flere muligheder for selv at gøre noget. Herudover er tilbuddet fleksibelt, idet der kan arbejdes med depressionen på tidspunkter, der passer patienten. <u>Sted:</u> Psykologsamtalerne foregår i Telepsykiatrisk Center, Odense. <u>Øvrigt indhold:</u> • Før behandlingens start (både for den nye og den traditionelle) skal deltageren udfylde et elektronisk spørgeskema (tidsforbrug: 20-25 minutter). • Undervejs i behandlingen skal deltageren hver uge udfylde et spørgeskema (tidsforbrug: 3 minutter). • Spørgeskemapakke udfyldes af deltageren 3, 6 og 12 måneder efter afsluttet behandling. • Interview med deltagere: 12 måneder efter afsluttet behandling (tidsforbrug: 15 minutter). Tilmelding: foretages på Internetpsykiatriens hjemmeside i Region Syddanmark (www.internetpsykiatrien.dk). Der kræves ikke lægehenvielse.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Deltageren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse. Øvrige krav: Deltageren skal være indstillet på at arbejde selvstændigt med øvelser hjemmefra samt have mundtlige og skriftlige dansk-kundskaber i et omfang, der ikke kræver tolk.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal have adgang til computer med webcam samt internetforbindelse.
Terapiform	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Synkront: traditionel behandling med psykologsamtaler i klinik. Asynkront + synkront: computerøvelser henholdsvis psykologsamtaler i klinik.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På hjemmesiden oplyses der om: • Et link til informationsmateriale, der fortæller mere om forsøget, bl.a. samtykke for deltagelse, lodtrækning, anvendelse af resultater fra projektet, risici og ulemper m.m. • At patienttilfredshed analyseres efter forsøgets afslutning.

	• At omkostningseffektivitet beregnes efter forsøgets afslutning – det forventes at forskningsresultaterne offentliggøres i 2018.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Linket til yderligere oplysninger om forskningsprojektet fungerer ikke (28.11.2016)
Søgning	Google-søgning d. 16.6.2016. Søgeord: telepsykiatri + depression.

Det Mentale Motionscenter v / Psykiatrifonden

Titel (8)	Det Mentale Motionscenter
Udbyder af tilbuddet og type af organisation	Psykiatrifonden. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk.aspx
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Det mentale motionscenter Der tilbydes: i) information, ii) øvelser (vejtræknings-, visualiserings- og afledningsøvelser), iii) videoer og iv) gode råd (til søvn, livsstil og struktur i hverdagen). De kan bruges alene eller som et supplement til professionel behandling. Hensigten er, at brugeren gennem øvelser tænker sig stærk og minimerer omfanget af angst eller depression. Psykiatrifonden pointerer, at alle mennesker er forskellige, hvorfor det er forskelligt, hvilke øvelser der virker bedst. Øvelserne forklares i videoer og/eller tekst på hjemmesiden. Øvelser til angst: 1. Træk vejret og pust angsten ud (øvelse) 2. Sig angsten imod (øvelse) 3. Led angsten på afveje (øvelse) 4. Vælg de gode tanker (øvelse) 5. Dit indre billede af ro (øvelse) 6. Tal dig fri af angsten (øvelse) 7. Spis angsten (øvelse) 8. Sov angsten væk (øvelse) 9. Bekymringstimen (øvelse) 10. Grib din egen livline (øvelse) 11. Omfavn angsten (øvelse). Øvelser til depression: 1. Depression – hvad er det? 2. Du kan snyde din depression (øvelse) 3. Kæmp imod dine negative tanker (øvelse) 4. Flyt fokus til de gode ting og oplevelser (øvelse) 5. Tag toppen af din vrede (øvelse) 6. Afled dig selv, når tankerne kører i ring 7. Skab en god livsstil.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til computer, smart-phone eller tablet med internet. Brugeren skal herudover være i stand at arbejde selvstændigt med øvelserne i hverdagen, da der ikke er mulighed for at stille spørgsmål til en professionel vedrørende udførelsen af øvelserne.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På hjemmesiden anbefales det: • At brugere søger hjælp, hvis de har symptomer på angst eller depression. I nogle tilfælde vil egen indsats være nok, fx gennem øvelserne i Det Mentale Motionscenter, og andre gange vil det være nødvendigt at søge professionel hjælp. De opfordres da til at kontakte egen læge med henblik på at få en henvisning til psykolog eller psykiater.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 2.6.2016. Søgeord: computerbaseret terapi + depression.

FearFighter v/Context Consulting ApS

Titel (9)	FearFighter
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	FearFighter udbydes af Context Consulting ApS. FearFighter er udviklet i England. Context Consulting ApS har nu rettighederne til at bruge programmet i Danmark. I et samarbejde med Klinik for OCD og Angstlidelser, Aarhus Universitets-hospital er det versioneret til dansk og afprøvet med medfinansiering fra Fonden for Velfærdsteknologi. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	(Eventuelt) Behandler: psykolog/terapeut.
Link	http://www.fearfighter.dk
Målgruppe	Mennesker med angst eller fobi .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	FearFighter <u>Varighed</u> : ca. 40 timer i løbet af 9 uger <u>Indhold</u> : Computerprogram med 9 trin: 1) Komme i gang, 2) Vinde over angsten, 3) Udfordrende tanker, 4) Kerneantagelser, 5) Eksponering og SMART-mål, 6) Eksponering og forberedelse, 7) Fortsat eksponering og 8) Vedligeholdelse og tilbagefaldsforebyggelse. I behandlingen indgår: • Psykoedukation: undervisning i principper og metoder i kognitiv adfærdsterapi samt instruktion til opgaver og øvelser • Interaktive skemaer: bruges til at indlægge data om brugeren i forbindelse med individualiseret feedback fra programmet • Løbende vurdering af behandlingsresultater • Grafisk visning af behandlingsresultater • Støtte fra en ven: opfordring til at finde en ven, der kan støtte i arbejdet med FearFighter i begyndelsen • Øvelser • Opgaver • Dokumenter til udskrift: mulighed for at udskrive resuméer af de enkelte trin i forløbet • Evt. støtte fra en psykolog/terapeut. Støtte: typisk 6 gange a 10 minutter. Behandleren vælger den kommunikationsform, der passer brugeren bedst (telefon, Skype eller e-mail).
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer samt internetforbindelse og eventuelt også telefon, hvis FearFighter programmet købes med støtte fra behandler.
Krav til udbyderen/behandleren	Det fremgår af hjemmesiden, at psykologer/terapeuter med egen praksis kan udbyde programmet FearFighter under forudsætning af, at behandleren har en uddannelse i kognitiv adfærdsterapi. <u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til telefon, computer og internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv terapi.
Organisering af tilbuddet	Asynkront: computerøvelser. Synkront: hvis/når brugeren modtager støtte af behandler.
Udgifter for brugeren	FearFighter uden behandlerstøtte: 1.500 kr. Støtte af behandler: 900 kr./time (typisk 6 kontakter a 5-10 minutter).
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At data vedrørende brugeren opsamles i en elektronisk patientjournal. • At brugeren kan bestille en psykologisk udredning af sine symptomer ved at skrive til context@context.dk, hvis det er relevant og nødvendigt, inden vedkommende går i gang med

	FearFighter-programmet. Det fremgår ikke, hvem der foretager udredningen.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Borgere med bopæl i Region Syddanmark kan uden lægehenvi- ning anmode Internetpsykiatrien i Region Syddanmark om gratis behandling med FearFighter-programmet (<a href="http://www.psykiatri-
enisyddanmark.dk/wm434059">http://www.psykiatri- enisyddanmark.dk/wm434059). Studenterrådgivningen (for videregående uddannelser) henviser på hjemmesiden www.srg.dk til, at studerende har mulighed for at deltage i et internetbaseret forskningsprojekt (www.e-terapi) med selvhjælpsprogrammet FearFighter.
Søgning	Google-søgning d. 6.5.2016. Søgeord: computerbaseret terapi + angst.
Note: Under den direkte søgning på Google blev der fundet en rapport med navnet 'Computerbaseret behandling af angst/fobi med programmet FearFighter – evaluering af demonstrationsprojekt i Region Midtjylland'. Derfor blev der foretaget en ny søgning på Google på 'FearFighter', og det første resultat i denne nye søgning henviser til www.fearfighter.dk, hvor tilbuddet er lokaliseret.	

Gratis hjælp med brevkasse og onlinekurser v /Angst-strategier.dk

Titel (10)	Gratis hjælp med brevkasse og onlinekurser
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Angst-strategier.dk, ved Lotte Ingerslev. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: personlig erfaring med angst. Psykoterapeut, master-hypnoterapeut, samlivsrådgiver, mastergrad i psykologi.
Link	http://www.angst-strategier.dk/
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Gratis hjælp med brevkasse og onlinekurser Der tilbydes: • En gratis brevkasse-funktion, som udbyder besvarer inden for typisk en uge. Spørgsmål og svar bliver synlige for alle hjemmesidens besøgende. • Et gratis onlinekursus ('Hvad enhver bør vide om angst'). Kurset tilgås ved tilmelding til hjemmesidens nyhedsbrev (via e-mail modtages adgang til kurset), herved modtages også en pdf-fil med de 20 første sider af bogen 'Bekymringsfælden. Sådan slipper du fri og lukker livet ind'. • Seks korte videoer om henholdsvis selvværd, generaliseret angst, søvnløshed, depression, redskaber til pårørende til mennesker med depression samt om angst-strategisk terapi. • Terapi og coaching via Skype.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal være i stand til at læse meget information og skabe sig overblik. Øvrige krav: Brugeren skal have adgang til computer og internetforbindelse ved brug af de gratis tilbud og derudover adgang til Skype og webcam ved terapi/coaching over nettet.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam, internetforbindelse og adgang til Skype.
Terapiform	Angst-Strategisk Terapi med inspiration fra kognitiv adfærdsterapi, dialektisk adfærdsterapi, Acceptance and Commitment Therapy, mindfulness, metakognitiv terapi, Attention Techniques, skemafokuseret terapi og Self-compassion (selv-medfølelse).
Organisering af tilbuddet	Synkront: terapi eller coaching via Skype. Asynkront: brevkasse-funktion og onlinekurser.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi. Aftentillæg (efter kl. 18.00): 25 % af prisen.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • At personoplysninger ikke videregives til tredjepart, og det er altid muligt at få indsigt i, hvilke oplysninger der er registreret i forbindelse med brug og køb på hjemmesiden. • At den viden, der deles på hjemmesiden, skal betragtes som inspiration uden garanti (er baseret på udbyders uddannelser, kurser, personlige betragtninger/erfaringer). • At udbyder forbeholder sig ret til at bruge materiale fra spørgsmål i oplæg, nyhedsbreve mv. i anonymiseret form. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere brugere.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	<u>KORAs vurdering</u>: På hjemmesiden deles en stor mængde information, og den fremstår uoverskuelig og ulogisk. Det kræver en vis søgen at finde fx udbyders baggrund. Det er uklart, om Angst-Strategisk Terapi er en metode, som udbyder har udviklet – ifølge udbyder er hun den eneste udbyder heraf.
Søgning	Google-søgning d. 25.5.2016. Søgeord: digital tilbud + angst.

Gratis online mindfulness v/Powerflow

Titel (11)	Gratis online mindfulness
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Powerflow, ved Heidi Strandberg Andreassen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: personlig erfaring med angst. Pædagog, uddannelse i integrativ psykoterapi, et kursus i coaching, mindfulnessinstruktør.
Link	http://powerflow.dk/mindfulness/hvordan-mindfulness/
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Gratis online mindfulness Der tilbydes: • Et gratis onlinekursus i mindfulness (webinar), hvor brugeren kan se udbyder og dennes computerskærm, men ikke omvendt (udbudt 30.12.2015 – dato for kommende kurser offentliggøres i et nyhedsbrev). Kurset kan tilgås ved tilmelding til hjemmesidens nyhedsbrev (via e-mail modtages link til online-mødeforumadgang til kurset). Mulighed for at stille spørgsmål efterfølgende via en chatfunktion. Dato for kommende kurser bliver offentliggjort i nyhedsbrevet. • Forskellige former for events: fx foredrag om mindfulness, mindfulness-forløb på otte uger, weekendworkshop m.m. • Herudover fx gratis inspiration/viden om angst, meditation, mindfulness m.m.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse. Det oplyses ikke, om det kræver et særligt program at afspille webinarer.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer og internetforbindelse.
Terapiform	Mindfulness.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At udbyder har tavshedspligt, i fald hun kontaktes over e-mail • At hun er medlem af Dansk Psykoterapeutforening. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere brugere.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Udbyder tilbyder også Facebook-gruppen Mød din angst via virksomheden Powerflow (se 'Mød din angst v/Powerflow' (12)).
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online gruppe + angst.

Hypnosestreaming v / LivskvalitetsPartner

Titel (13)	HypnoseStreaming
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	LivskvalitetsPartner, ved Mette Aalykke. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: certificeret master hypnoseterapeut, master NLP-terapeut, coach, diplomuddannelse i psykologi, pædagog.
Link	https://hypnostreaming.simplero.com/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Hypnosestreaming Klinikken ligger i Horsens. Der tilbydes: en streamingtjeneste med hypnose med 3 pakker med hver deres indhold og kategorier. Mellempakken: 'HypnoStreaming' henvender sig til mennesker med bl.a. angst og depression og indeholder 200 forskellige hypnoser. Tilbuddet er baseret på en abonnementsordning, hvor hypnose kan streames døgnet rundt. Arkivet øges med ca. 100 hypnoser om året. Det oplyses, at online-hypnoseterapi kan anvendes alene, men at det andre gange vil være nødvendigt at kombinere det med terapi i klinikken.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Onlinehypnose er altid er lige ved hånden, det eneste, det kræver er en internetforbindelse på telefon, iPad eller computer.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal have adgang til internetforbindelse på telefon, iPad eller computer.
Terapiform	Hypnose.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Introtilbud på abonnement: Første måned 199 kr. (tidligere 995 kr.). Derefter pr. måned 99 kr.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses om handelsbetingelser m.v.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Udbyder tilbyder også Facebook-gruppen Angst Forum (se 'Angst Forum v/Mette Aalykke' (14)).
Søgning	Google-søgning d. 13.6.2016. Søgeord: online behandling + depression.

Interaktiv Angstbehandling v/ Angstekspert

Titel (15)	Interaktiv Angstbehandling (IA)
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Angstekspert, ved Kim Liljehult. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: personlig erfaring med angst. Psykoterapeut, mindfulness-instruktør, biolog.
Link	https://www.angstekspert.dk/ia-onlineprogram/
Målgruppe	Mennesker med forskellige former for angst , der er over 18 år.
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Interaktiv Angstbehandling Klinikken ligger i København Interaktiv angstbehandling (IA) er et online behandlingsprogram med et forløb på 7 trin: 1) Brug dine ressourcer, 2) Hvad er angst, 3) Årsagen til din angst, 4) Mindre angst, 5) Sådan øver du dig, 6) Sådan får du mere liv og 7) Din fremtid – sådan undgår du angsten i fremtiden. I behandlingsprogrammet indgår også en supportfunktion, hvor brugerne har mulighed for at stille og få svar på spørgsmål af udbyder. På hjemmesiden anføres det, at IA er til mennesker, der gerne vil tilbage til livet igen og have mindre angst. Introduktion til programmet sker gennem 2 frit tilgængelige videoer: - I den ene introduceres og advokeres der for IA (5 minutter). - I den anden gives der en indføring i, hvordan brugeren kommer i gang med behandlingsprogrammet, og hvordan det fungerer i forhold til rækkefølge og indhold m.v. (27 minutter). I behandlingsprogrammet indgår: - En 'startpakke', som bl.a. giver en introduktion til systemet, information om, hvad det kræver af brugeren at benytte IA, tavshedspligt og copyright. - En række videoer (i hvert af de 7 trin), hvor udbyder fortæller brugeren, hvad vedkommende skal gøre, hvornår og hvorfor. Der gøres opmærksom på, at de mange videoer skal ses med et vist tidsinterval. Til hver video er knyttet en titel og et id-nummer, således at brugeren kan referere til en given video i forbindelse med spørgsmål til udbyder. - Efter hver video kan brugeren udfylde et spørgeskema, hvor vedkommende tilkendegiver sin mening om videoen. - Mulighed for at følge egen udvikling gennem udfyldelse af spørgeskemaer med personlige oplysninger. - Adgang til online-tv (webinar), hvor udbyder (live) fortæller om et givent emne, - Information om muligheder for at modtage yderligere hjælp (gratis eller betalt). Supportfunktionen: Brugeren logger på via internettet med pc, smartphone, tablet. Spørgsmål bliver offentliggjort i anonymiseret form. Abonnement: IA er baseret på en abonnementsordning, hvor der er adgang, så længe abonnementet opretholdes.

	Øvrige tilbud: i) behandling via telefon, ii) gratis telefonrådgivning (20 minutter), iii) gratis onlinekurser (sidst afholdt 28.4.2016), iv) 5 gratis videoer, som henvender sig til mennesker med forskellige former for angst (7-15 minutter).
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, tablet eller smartphone samt internetforbindelse. Øvrige krav: Brugeren skal være god til at danne sig et overblik og navigere i store mængder information, da der deles meget information på hjemmesiden.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv terapi, mindfulness, kropsterapi, eksistentiel psykoterapi, følelsesbaseret terapi, dynamisk korttidsterapi og somatic experience.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	IA onlineprogram, adgang i 1 måned: 900 kr. IA onlineprogram, adgang i 3 måneder: 2.025 kr. IA onlineprogram, adgang i 12 måneder: 5.400 kr.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • At udbyder følger Psykologforeningens og Psykoterapeutforeningens retningslinjer om etik. • At udbyder ikke varetager egen læges funktion (ved psykotiske lidelser og/eller selvmordstanker skal der foreligge en godkendelse fra egen læge til at benytte ydelser fra udbyder. • Betingelser for brug og handelsbetingelser, herunder: ejerforhold, anvendelsesbegrænsninger, abonnement, garanti, privat politik, ansvarsfraskrivelse, fortrolighedspolitik, tavshedspligt og reklamation meget udførligt beskrevet. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere brugere.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Informationen, der deles gennem videoerne, fremgår ikke andre steder på hjemmesiden. Det er derfor umiddelbart nødvendigt, at brugeren inden køb ser videoerne for at forstå vilkår og indhold i IA. Videoerne er meget overskuelige, virtuelle og let forståelige med gentagelser og opsummeringer. Informationer om 'betingelser for brug og handelsbetingelser' kan være vanskelige at finde, da linket hertil ligger i bunden på forsiden.
Søgning	Google-søgning d. 20.5.2016. Søgeord: digital behandling + angst.
Note: Tilbuddet er først identificeret via en artikel i JyskeVestkysten om Angstlinien, som er fremkommet ved den direkte søgning på Google. Hjemmesiden www.angstlinien.dk er under udvikling (lokaliseret d. 23.5.2016), og der henvises i stedet til Kim Liljehults anden hjemmeside om angst og angstbehandling, www.angstekspert.dk .	

Internetpsykiatrien (FearFighter og NoDep) v/Region Syddanmark m.fl.

Titel (16)	Internetpsykiatrien (FearFighter og NoDep)
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykiatrien i Region Syddanmark, Telepsykiatrisk Center og Context Consulting ApS. Offentlig-privat samarbejde.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler: psykolog.
Link	http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm434059 http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm453496
Målgruppe	Mennesker med angst eller let til moderat depression . Inklusionskriterier: • Over 18 år • Bosiddende i Region Syddanmark • Har angst eller let til moderat depression. Eksklusionskriterier: • Lider samtidig af skizofreni, bipolar lidelse eller lignende • Har et misbrug af alkohol eller stoffer • Aktuelt er i anden psykoterapeutisk behandling.
Formål med behandlingen	Behandlingen er rettet mod at lære brugeren, hvordan denne kan arbejde med sine tankemønstre, yderligere fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Internetpsykiatrien <u>Varighed</u> : en psykolog støtter patienten i 10 uger. Der tilbydes: computerprogram med forskellige behandlingstrin og moduler med tilhørende daglige øvelser, støtte og samtaler med psykolog undervejs i forløbet. Af Telepsykiatrisk Centers hjemmeside (http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm453496) fremgår det: at behandling for depression henholdsvis angst foregår i programmerne NoDep henholdsvis FearFighter. Udredning: Hvis brugeren opfylder inklusionskriterierne, afholder en psykolog en videosamtale af ca. en times varighed, hvor det vurderes, om behandlingsformen er egnet til brugeren. En til brugeren fast tilknyttet psykolog følger behandlingen og kontakter brugeren ved lange intervaller mellem gennemførelsen af computerøvelserne eller ved afbrudt behandling. Brugeren har mulighed for at skrive til psykologen under behandlingsforløbet. Adgang: Behandling kræver ingen lægehenviisning og kan foregå på alle tider af døgnet, når brugeren har ro eller tid. Brugeren logger ind med NemID og besvarer en række spørgsmål.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Brugeren skal kunne arbejde selvstændigt med øvelserne i hverdagen og have lyst til at skrive sammen med behandleren. <u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal herudover have adgang til en computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv adfærdsterapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront: den indledende videosamtale med psykologen. Asynkront: computerøvelserne og den skriftlige kontakt med behandleren.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 6.5.2016. Søgeord: Computerbaseret terapi + angst.
Note: Under den direkte søgning på Google blev der fundet en hjemmeside for psykiatrien i Region Syddanmark. Herpå henvises til tilbuddet på www.internetpsykiatrien.dk , hvorpå tilbuddet er identificeret.	

Modul 1.0 og modul 2.0 v/Bryd Angsten

Titel (17)	Modul 1.0 og modul 2.0
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Bryd Angsten, ved Glen Cavling. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: certificeret i kognitiv terapi og adfærdstræning, en uddannelse i psykologi ved Folkeuniversitet, en uddannelse i mindfulness ved det Åndelige Verdensuniversitet Braham Kumaris København, cand.merc.aud.
Link	http://www.brydangsten.dk
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Det fremgår af hjemmesiden, at formålet er at bidrage med basal viden og indsigt om angst samt udvikle en hjemmeside med et uge-for-uge-forløb, hvor viden og indsigt deles.
Beskrivelse af tilbuddet	Modul 1.0 og modul 2.0 <u>Varighed:</u> 5-6 uger (modul 1.0) henholdsvis 12-13 uger (modul 2.0) <u>Indhold:</u> Hjemmesiden tilbyder et forløb, der giver mulighed for indsigt, viden og hjælp-til-selvhelp til personlig udvikling. Forløbet består af to moduler, der er tilrettelagt kronologisk og med tidsangivelser (ugenummerering i 2013): 'Fakta om angst' (modul 1.0: ugerne 6-11) og 'Bryd angsten sådan' (modul 2.0: Ugerne 11-23). Overordnet består forløbet af fire punkter: 1. Indsigt og viden (uge 6-15) 2. Tanke- og visualiseringsøvelser (uge 16-18) 3. Adfærds- og udfordringsøvelser (uge 19-21) 4. Evaluer og gentag (uge 22-23). Derudover er der oplyst en række temaer for ikke specificerede uger og uden indhold på siderne.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til computer, tablet eller smartphone samt internetforbindelse. Herudover skal brugeren være god til at danne sig et overblik og navigere i store mængder information, da der deles meget information på hjemmesiden.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Kognitiv adfærdsterapi samt mindfulness.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside anbefales det: • At mennesker med en behandlingskrævende angsttilstand kun benytter hjemmesiden som inspiration i samråd med en psykolog/anden professionel.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	<u>KORAs vurdering:</u> Siden er ikke opdateret siden 2013, men al information er stadig tilgængelig. Den virker dog en smule forældet og ikke helt gennemarbejdet.
Søgning	Google-søgning d. 11.5.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + angst.

Onlinekurser v / Godstart.nu

Titel (18)	Onlinekurser
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Godstart.nu, ved Kim Mathiasen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: autoriseret psykolog, toårig efteruddannelse i kognitiv adfærdsterapi, ph.d.-studerende ved Telepsykiatrisk Center, Region Syddanmark.
Link	http://www.godstart.nu/default.asp?mn1=2&mn2=&mn3=&sid=2
Målgruppe	Mennesker med panikangst eller social fobi .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Onlinekurser <u>Varighed</u>: 2-3 måneder med 2 opfølgende sessioner efter 3 og 6 måneder. <u>Indhold</u>: Kurserne er tilrettelagt som en onlineversion af et kognitivt terapiforløb med 11 sessioner. De første 9 sessioner består af i alt 3 timers video, hvor psykologen viderebringer viden og teknikker samt instruerer i øvelser. Hver session består af 4-6 trin og omfatter én eller flere hjemmeopgaver. Sessionerne udbydes i kronologisk rækkefølge og skal gerne gennemføres med en uges interval. Psykologen kontakter brugeren via e-mail, hvis denne afbryder kurset, inden det fulde forløb er gennemført, for at spørge ind til årsagen. Adgang: Brugeren logger på tilbuddets hjemmeside, hvor alle sessionerne ligger. Påmindelse: Brugeren kan tilmelde sig til en daglig påmindelse via sms/e-mail om indhold af hjemmeopgave og læring fra sessionerne.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal selvstændigt kunne følge videoernes instruktioner, da der ikke er mulighed for at stille spørgsmål til psykologen undervejs. Endvidere kræver det, at brugeren har adgang til en computer samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer samt internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv terapi.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	11 videosessioner: 750 kr.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der bl.a. om: • Behandling af personoplysninger, handels- og leveringsbetingelser, copyright og fortrydelsesret ved køb af et onlinekursus • At kurset ikke bør bruges til diagnosticering, og der opfordres til, at brugeren konsulterer egen læge med henblik på at få afklaret sin lidelse • At det er på eget ansvar, at man følger rådene og udfører øvelserne fra kurserne • At personlige oplysninger ikke videregives til tredjepart.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Det fremgik af tilbuddets hjemmeside (oktober 2016), at tilbuddet ville stoppe pr. 1.1.2017, men hjemmesiden er lukket i november 2016.
Søgning	Google-søgning d. 3.5.2016. Søgeord: computerbaseret kognitiv træning + angst.

Onlinekurser v/Slip Angsten

Titel (19)	Onlinekurser
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Slip Angsten, ved Lise Kryger. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: personlig erfaring med angst. Kursus på Jysk Fobiskole, Jysk Psykologcenter, Mariendal (kursus i mindfulness-baseret stress reducering) samt 13 uger som eksponeringslærer.
Link	http://slipangsten.dk/onlinekursus/
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Onlinekurser Der tilbydes 6 onlinekurser: 1. Løs Angstmysteriet – grundlæggende viden: Indhold: viden om at forebygge, håndtere og forebygge tilbagefald. Omfang: lydfiler (ca. 1½ time) med 19 dele (videoer, miniguide, øvelser og pdf'er). 2. Slip angsten med stressreducering: Indhold: hjælp til at forstå, hvad angst og stress er, at finde indre værdier, sætte grænser og sige til og fra. Omfang: lydfiler (ca. 3 timer) med 23 dele (afspændinger, visualiseringer, videoer, miniguide, øvelser og pdf med tips og test). 3. Slip angsten med mindfulness: Indhold: hjælp til at forstå, hvorfor angst opstår + indføring i mindfulness-teknikken og inspiration til at leve i nuet. Omfang: lydfiler (3 timer) med 36 dele (meditationer, guide ved angstanfald, videoer, miniguide, øvelser og pdf med tips og test m.m.). 4. Slip angsten med viden, stressreducering og mindfulness: Indhold: viden/information om angst og inspiration til at slippe af med angst/katastrofetanker via mindfulness (omfatter kurserne 1-3). Omfang: lydfiler (5 timer) med 48 dele (lydfiler, afspændinger og meditationer), nødhjælpsknap, der guider ved angstanfald, fem videoer, en miniguide, 40 øvelser, tips, oversigter og test. 5. Befri dig selv og slip angstens onde cirkel: Indhold: hjælp til at reducere og slippe angst med kognitive metoder. Omfang: lydfiler (ca. 3 timer) med 22 dele (videoer, øvelser, tips m.m.). 6. Slip angsten – 4 værktøjer, der rykker: Indhold: hjælp til at blive klogere på og reducere angst med stresshåndtering, mindfulness og kognitive metoder (omfatter kurserne 1-3+5). Omfang: lydfiler (5 timer) i 41 dele (guide ved angstanfald, videoer, øvelser, afspændinger og mindfulness-meditationer og -øvelser). Tilmelding: Efter betaling tilsendes et link til kurset + et login. Kurserne kan downloades til egen computer til varigt brug.

	Øvrige tilbud: i) blog med indlæg om angst, ii) e-bøger og iii) en brevkasse-funktion. Brevkassen: Brugeren kan stille spørgsmål direkte til udbyder, som besvarer spørgsmålet (hverken spørgsmål eller svar deles på hjemmesiden).
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Det er ikke nødvendigt med særlig teknologisk viden. Hvis brugeren er vant til at bruge computer og surfe på internettet, er vedkommende godt i gang. <u>KORAs vurdering</u>: Det kræver gode læse- og danskfærdigheder samt overblik at navigere på hjemmesiden (der er mange informationer og meget læsestof).
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer samt internetforbindelse.
Terapiform	Afhænger af kursus (bl.a. mindfulness-baseret stressreduktion, mindfulness eller kognitive metoder og teknikker).
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Kurser: 399 kr. - 799 kr. (afhængig af kursus). Bonus ved køb af et kursus: fx gratis e-bøger, angst-huskekort, rabat på onlinekurser og et videointerview. Benyttelse af brevkasse: 299 kr.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • At udbyder ikke er faguddannet inden for psykiatri, psykologi eller har anden terapeutisk uddannelse. • At information på hjemmesiden er uden garanti for nøjagtighed. • At kurset ikke må deles med andre (der gives rabat ved køb af flere licenser). • At brug af siden sker på eget ansvar. Et kursus erstatter ikke terapi men kan fungere som en hjælp før, under eller efter egentlig terapi. • At brugeren af hjemmesiden accepterer, at Slip Angsten ikke kan garantere sikkerhed eller beskyttelse af privatlivets fred, i forhold til oplysninger, der gives via internet og e-mail. • At Slip Angsten fraskriver sig ethvert ansvar i forbindelse med tredjeparters brug af disse oplysninger. • At Slip Angsten ikke kan kontrollere og ej heller er ansvarlig for andres brug af oplysninger. • At Slip Angsten fraskriver sig ethvert ansvar for indhold i meddelelser, der sendes internt blandt brugere af hjemmesiden. • At e-mailadresse ikke videregives til tredjeparter uden brugerens accept (brugernes personlige oplysninger anvendes til udsendelse af e-mails med relevans). Det bestræbes at beskytte kvalitet og integritet af personlige oplysninger bedst muligt). • At brugeren har ret til at få indsigt i personlige oplysninger, som Slip Angsten behandler, dog med visse lovbestemte undtagelser. På hjemmesiden findes der udtalelser fra tidligere brugere.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 20.5.2016. Søgeord: digital behandling + angst.

2.2 Online-terapi

Coaching og terapi via Skype v/Coaching & terapi Christina Bertelsen

Titel (20)	Coaching og terapi via Skype
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Coaching & terapi Christina Bertelsen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: certificeret Life Coach, certificeret psykoterapeut, ergoterapeut.
Link	http://www.christinabertelsen.dk/ydelser/
Målgruppe	Mennesker med angst eller depression .
Formål med behandlingen	Det oplyses på hjemmesiden, at formålet med psykoterapi er at øge livskvaliteten ved at skabe større indsigt og forståelse for egne tanker, adfærd og handlinger, således at uhensigtsmæssige mønstre kan minimeres.
Beskrivelse af tilbuddet	Coaching og terapi via Skype Der tilbydes: i) psykoterapi, som primært foregår som traditionel ansigt-til-ansigt-behandling, men det er muligt at starte forløbet op via Skype, og ii) Coaching via Skype (for de, der fx vil finde mere ro og balance i hverdagen eller udvikle sig personligt).
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Psykoterapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 3.6.2016. Søgeord: internetpsykiatri + depression.

E-terapi v/ Psykolog Anita Øland

Titel (21)	E-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykolog Anita Øland. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: autoriseret psykolog.
Link	http://psykologanitaoland.dk/e-terapi/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst og depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	E-terapi Der tilbydes: i) e-mailbaseret terapi, ii) chatbaseret terapi, ii) tekstbaseret terapi eller iv) online-terapi (omtales på hjemmesiden som videobaseret e-terapi). Chatbaseret terapi: gennemføres som en flydende samtale i et fast defineret tidsrum, hvorfor der kræves booking af tid. E-mailbaseret terapi: Brugeren kan selv afgøre tidspunktet for, hvornår vedkommende ønsker at skrive en e-mail. Psykologen besvarer typisk e-mailen inden for 3 hverdage (ingen tidsbestilling). Tekstbaseret terapi: kan efter aftale gennemføres som en kombination af chat og e-mail. Kommunikationen gemmes i en elektronisk journal, som kun klient og behandler har adgang til. Videobaseret e-terapi: gennemføres med skærmdeling, således at klienten har mulighed for at se psykologens illustrationer og modeller på egen skærm (fungerer både på PC, tablet og smartphone). Når klienten har booket en tid, modtager denne en e-mail med et link til et online samtalerum, anvisninger på brug af videobaseret e-terapi samt adgangsinformationer.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til tablet, smartphone eller computer, evt. med webcam, samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til tablet, smartphone eller computer, evt. med webcam, samt internetforbindelse.
Terapiform	Systemisk terapi, narrativ terapi og kognitiv terapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront: chat og videosessioner. Asynkront: e-mail.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • Datasikkerhed, teknik, etik m.m. • At 'onlinesamtaler' (fra e-mails og chat) gemmes på sikre servere, som kun psykolog og klient har adgang til • At personlige oplysninger ikke udleveres til tredjepart uden skriftligt samtykke fra klienten • At klienten har ansvaret for sikkerheden på egen computer, tablet eller smartphone • At løsningen til videobaseret e-terapi er særligt udviklet til at sikre fortrolige samtaler i overensstemmelse med de Europæiske og Amerikanske retningslinjer for e-terapi • At e-terapi er underlagt samme etiske regelsæt som en traditionel terapisamtale, herunder tavshedspligt.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 11.5.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + angst.

Internetbaseret psykologisk behandling v/Psykologlinjen

Titel (22)	Internetbaseret psykologisk behandling
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykologlinjen, ved Heidi Kjøgx. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: autoriseret psykolog.
Link	http://psykologlinjen.dk/internetbaseret-hjaelp
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Internetbaseret psykologisk behandling Psykologbehandling med fysisk kontakt foregår i Brabrand. Der tilbydes internetbaseret psykologbehandling via Skype til klienter, der ikke har mulighed for at modtage traditionel behandling a-t-a (fx ved udstationering eller tidspres). Hvis psykolog og klient mister kontakten på Skype, kan behandlingen fortsætte via telefon.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til en telefon, computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til en telefon, computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Fremgår ikke af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • Fortrolighed ved internetbaseret psykologisk behandling • At hverken psykolog eller klient må optage lyd eller billeder fra konsultationerne, ej heller streame dem • At konsultationerne ikke må overværes eller overhøres af andre uden samtykke fra psykolog og klient • At psykologen er underlagt tavshedspligt.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	På hjemmesiden http://dinsmerte.dk/hvordan-kan-jeg-hjaelpe-dig (også ved Heidi Kjøgx) oplyses det, at behandlingsmetoderne er acceptance and commitment therapy, kognitiv terapi, mindfulness og hypnoterapi.
Søgning	Google-søgning d. 11.5.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + angst.
Note: Tilbuddet er fundet ved stikprøveundersøgelse på side syv i søgningen.	

Internetbaseret terapi v/ Psykologhuset Sdr. Palæ

Titel (23)	Internetbaseret terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykologhuset Sdr. Palæ. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykolog.
Link	http://psykologhusetsdrpalae.dk
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Internetbaseret terapi Klinikken ligger i Aarhus. Der tilbydes internetbaseret terapi via webcam til klienter, der opholder sig langt væk fra Aarhus. Den terapeutiske tilgang er integrativ, og der inddrages forskellige metoder afhængig af klientens behov.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer med webcam, tablet eller smartphone samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam, tablet eller smartphone samt internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv adfærdsterapi/kognitiv terapi, klinisk hypnose/hypnoterapi, accept og commitment-terapi og positiv psykologi.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Det er uklart, om tilbuddet om internetbaseret terapi kun tilbydes klienter, der har brug for akut hjælp og ikke har mulighed for at møde op i klinikken. Det fremgår ikke eksplicit af tilbuddets hjemmeside, at online-terapi ikke er omfattet af overenskomsten med sygesikringen.
Søgning	Google-søgning d. 11.5.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + angst.

Kognitiv terapi online v/Kognitiv terapi online

Titel (24)	Kognitiv Terapi Online
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Kognitiv Terapi Online, ved Lilian Parker Kaule. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: autoriseret psykolog.
Link	http://kognitiv-terapi.online/
Målgruppe	Mennesker med angst , fobier eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Kognitiv terapi online Der tilbydes: online-terapi via i) Skype eller ii) programmet VSee (en videoplatform udviklet til telemedicin). På hjemmesiden er der en guide til installation af programmer og oprettelse af en Skype-konto. Derudover findes også en guide til at anvende bookingsystemet via hjemmesiden. Efter hver session er der mulighed for evaluering af sessionen pr. e-mail. Der tilbydes også terapi på engelsk.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv terapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	En session (45 minutter): 650 kr. Et kort forløb (5 sessioner a 45 minutter): 3.000 kr. Et langt forløb (10 sessioner a 45 minutter): 5.000 kr.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Under fanen 'Therapy in English' oplyses der på engelsk om priser. Samme sted er det eneste sted, der findes oplysninger om udbyder/behandler.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Hjemmesiden er meget sparsom med information, og nogle sider virker ikke.
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Mentorsamtaler v/Stopangsten.dk

Titel (25)	Mentorsamtaler
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Stopangsten.dk, ved Sofia Mira. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: personlig erfaring med angst. Cand.merc. i markedsføring og kommunikation, certificering som instruktør på patientuddannelsen, et coachingkursus.
Link	http://www.stopangsten.dk/angst-hjaelp/
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Det fremgår af tilbuddets hjemmeside, at formålet med mentorsamtalerne er at hjælpe brugeren med at få øje på egne ressourcer samt udvikle en handlingsplan, der kan fungere som vejviser og støtte.
Beskrivelse af tilbuddet	Mentorsamtaler Der tilbydes: • En afklarende samtale, hvori det undersøges, om der er et match i forhold til at etablere en mentorordning, afklaring af ønsker og behov samt tips, råd og vejledning (20-25 minutter). • En første samtale, der omfatter individuel vejledning, relevant materiale og øvelser samt udarbejdelsen af en handlingsplan (ca. 75 minutter). • En opfølgende samtale, hvori der foretages status på efterlevelsen af handlingsplanen og justering efter behov. Der gives flere råd og ideer til, hvordan brugeren kan stoppe angsten. Kommunikationen foregår via telefon eller Skype. Øvrige tilbud: • En brevkasse-funktion, som besvares af frivillige. • En blog med indlæg og information om angst og øvelser. • Medlemskab af en lukket onlineklub (POWER-klub) med adgang til fx undervisningsvideoer, et onlinekursus, en gratis spørgetime med udbyder og et gratis onlineforedrag. • En række andre gratis ting, fx et online-angstkursus, en e-bog, adgang til en artikel, tips m.m. Adgang til de gratis tilbud kræver dog tilmelding med fornavn og e-mail, hvorefter man bliver tilmeldt nyhedsbrev. Materialer kan ikke downloades og kan kun tilgås gennem medlemskab. Tilmelding (kan foregå anonymt) er bindende indtil aktiv udmelding.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Brugeren skal have lyst til at arbejde med sig selv og med at ændre vaner og rutiner i hverdagen. Øvrige krav: Brugeren skal have lyst og evne til at følge handlingsplanen, der udarbejdes i samråd med udbyder/behandler. <u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til en telefon og evt. computer med webcam, tablet eller smartphone samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> Behandleren skal have adgang til en telefon og evt. computer med webcam, tablet eller smartphone samt internetforbindelse.
Terapiform	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Synkront.

Udgifter for brugeren	Afklarende samtale: gratis (ca. 20-30 minutter). Første samtale: 699 kr. (ca. 75 minutter). Opfølgende samtale: 345 kr. (ca. 25 minutter). Medlemskab af onlineklub: 129 kr. pr. måned – der er mulighed for at opnå rabat på bl.a. mentorsamtaler.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At det kun er Stopangsten.dk, der har adgang til informationer og personlige oplysninger, der registreres på hjemmesiden. Brugeren kan – hvis det ønskes – få indsigt i oplysninger, som Stopangsten.dk har om vedkommende, og jf. Persondataloven er det muligt at gøre indsigelse mod registreringen. • At ingen personlige oplysninger vil blive gjort tilgængelige for andre. • At det, der deles, forbliver i onlineklubben. • At hjemmesidens råd og vejledninger kun bør anvendes som almen information. Det fremgår yderligere, at der ikke tages højde for individuelle særlige helbredsmæssige forhold, og brug af Stopangsten.dk må under ingen omstændigheder erstatte lægefaglig rådgivning. • At Stopangsten.dk ikke påtager sig ansvar for eventuelle gener, der fx kan opstå under vejtrækningsøvelser. • En række oplysninger om udbyders ophavsrettigheder til diverse materialer.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 19.5.2016. Søgeord: internetpsykiatri + angst.
Note: Tilbuddet er først identificeret på www.angstforeningen.dk, som er fremkommet ved den direkte søgning på Google.	

Onlinesamtaler v/ Gomentor

Titel (26)	Onlinesamtaler
Udbyder af tilbuddet og type af organisation	GoMentor. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler (eksempelvis): psykolog, psykoterapeut, psykiater, sexolog og/eller coach.
Link	http://www.gomentor.dk/#
Målgruppe	Bl.a. mennesker med angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Onlinesamtaler GoMentor er en onlineportal, der på ét sted markedsfører og samler psykologiske, psykoterapeutiske, psykiatriske, sexologiske og coachingkompetencer. Hjemmesiden omfatter en søgefunktion, hvor klienter kan søge hjælp og booke tid blandt mere end 300 behandlere. Søgefunktionen giver som udgangspunkt adgang til at søge behandler på basis af 3 parametre: i) hvad man søger hjælp til (fx angst, depression, depression m.m.), ii) geografisk afstand og iii) terapiform (onlinesamtaler, fremmøde eller en kombination). Søgningen kan filtreres yderligere ved specifik søgning på fx uddannelse, erfaringsområde, metode, sprog, køn. Ved udfyldelse af en skabelon med personlige oplysninger og oplysning om, hvad der søges hjælp til, er det muligt at få hjælp til valg af behandler. Hver behandler er repræsenteret med en profilside med information om fx uddannelse, metoder, priser, erfaringsområder, kontaktinformation etc. Derudover har behandleren mulighed for at uploade blogs, artikler, film, fotos, eksterne links og andre brugeres vurdering. Øvrigt indhold: i) En blog-funktion, ii) en oversigt over kommende events afholdt af de tilmeldte behandlere, iii) en webshop med mulighed for køb af gavekort til siden og iv) en eventkalender (events og kurser udbudt af mentorerne). En supportfunktion giver mulighed for at sende spørgsmål til GoMentor. Der er et tilsvarende engelsk tilbud på www.gomentor.com, med behandlere fra bl.a. UK, USA og Irland.
Krav til brugeren	KORAS vurdering: Brugeren skal kunne læse og forstå engelsk på et relativt højt niveau, da vilkår og betingelser for brug af hjemmesiden kun fremgår på engelsk. Øvrige krav: Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	KORAS vurdering: Behandleren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet samt internetforbindelse og webcam. Derudover kræver det gode engelskkundskaber, da vilkår og betingelser for behandlere er skrevet på engelsk (18 sider).
Terapiform	Afhænger af valgt behandler.
Organisering af tilbuddet	Afhænger af valgt behandler.
Udgifter for brugeren	Afhænger af valgt behandler.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På hjemmesiden oplyses der om: • Generelle vilkår og betingelser for brugere af GoMentor • Salgs- og leveringsbetingelser for køb i webshoppen, herunder at de tekniske krav kan variere afhængig af produktet. Brugeren skal være opmærksom på, at der er forskellige betingelser hos henholdsvis de private behandlere henholdsvis ved køb over hjemmesiden Gomentor.dk.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er i alt registreret 324 mentorer, heraf tilbyder 141 onlinesamtaler (102 behandler for angst henholdsvis 93 for depression) – 76 mentorer tilbyder onlinesamtaler på engelsk (22.11.2016).
Søgning	Google-søgning d. 25.5.2016. Søgeord: online behandling + angst.

Online-terapi v/ Aktiv Terapi

Titel (27)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Aktiv Terapi, ved Kirsten Rejmers. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykoterapeut, krops- og gestaltterapeut, kognitiv terapeut, individuel og parterapeut, sexolog og ergoterapeut.
Link	http://www.aktivterapi.dk/psykoterapi/Online-terapi.html
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Klinikken ligger i Vejle. Der tilbydes: psykoterapi via Skype. På hjemmesiden anføres det, at online-terapi bl.a. henvender sig til dem, som har svært ved at komme ud eller har en travl hverdag.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Klienten skal have et webcam, en computer med internetforbindelse samt Skype installeret.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til en computer med webcam, internetforbindelse og Skype.
Terapiform	Psykoterapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: At udbyder har tavshedspligt og arbejder ud fra Dansk Psykoterapeutforenings retningslinjer. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere klienter.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Online-terapi v/ Hannah van de Veer

Titel (28)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Hannah van de Veer. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: master-hypnoterapeut, NLP-terapeut, familievejleder, coach, under uddannelse til hypnoseterapeut.
Link	http://hannah-vanderveer.dk/Online-terapi
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller lettere depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Klinikken ligger i Vanløse. Der tilbydes: online-terapi via i) Skype, ii) FaceTime eller iii) andet. Online-terapi kan kombineres med konsultationer i klinik – her tilbydes terapi og hypnose. Online-terapi er mandag-søndag i tidsrummet kl. 6-24 (tidsbestilling). Det oplyses, at det er præcis de samme terapeutiske metoder, der anvendes ved konsultation i klinik som i online-terapi.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Coaching, hypnose eller positiv/NLP-terapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: At udbyder/behandler har tavshedspligt og altid respekterer fortroligheden i klientens oplysninger. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere klienter.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Online-terapi v/Liv Johns – psykoterapi i København

Titel (29)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Liv Johns – psykoterapi i København. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: master i familie- og parterapi, stresscoach, psykoterapeut med speciale i kunstterapi, lærer, kandidat i pædagogisk psykologi, pædagogisk diplomuddannelse i psykologi.
Link	http://www.livjohns.com/9355/Hvad%20er%20Online%20terapi
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Klinikken ligger i Farum. Der tilbydes: online-terapi via i) skype med videoopkald (alternativt telefonisk skype), ii) telefon og iii) e-mail. På hjemmesiden anføres det, at tilbuddet om online-terapi bl.a. kan benyttes, fordi det er hurtigt, der er mindre rejsetid, og det kan foregå uanset afstande. Fordele såsom hjemlige omgivelser og færre økonomiske udgifter nævnes også. Skype med video foretrækkes af udbyder, da det er lettere at 'af-læse' klienten og støtte denne lige der, hvor vedkommende er i sin proces. E-mail: Svar kan forventes samme dag. Det anføres, at klienten bestemmer, hvornår, hvordan og hvor meget vedkommende vil gøre brug af online-terapi.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Klienten skal blot have adgang til internettet. <u>KORAs vurdering:</u> Det kræver gode læse- og danskfærdigheder samt overblik at navigere på hjemmesiden (der er mange informationer og meget læsestof).
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal have adgang til en computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Psykoterapi og mulighed for krops- og kunstterapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront: online-terapi over Skype Asynkront: terapi via e-mailkorrespondance.
Udgifter for brugeren	En session: 850 kr. (60 minutter).
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At udbyder har tavshedspligt og ikke videregiver oplysninger af nogen art til andre – undtagen i tilfælde af overgreb på børn.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	<u>KORAs vurdering:</u> Det kræver mange klik fx at finde information om terapi, betaling, etiske spørgsmål etc.
Søgning	Google-søgning d. 15.6.2016. Søgeord: online terapi + depression.

Online-terapi v/Neokognitivt Institut – Institut for moderne psykologi

Titel (30)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Neokognitivt Institut – Institut for moderne psykologi. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykolog.
Link	http://www.neokognitivtinstitut.dk/behandlingsafdelingen-metakognitiv-psykologiklinik/online-terapi/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Klinikken ligger i København. Der tilbydes: metakognitiv og kognitiv terapi via i) FaceTime eller ii) Skype. Det oplyses, at en internetbaseret session foregår på samme måde som en session i klinikken, dvs. med samme behandlingsmetoder og psykologiske redskaber.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Metakognitive og kognitive behandlingsmetoder.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Priserne for online terapi følger de faste takster for traditionel terapi med fremmøde i klinikken (1.300 kr. pr. session (45-55 minutter)).
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • Handelsbetingelser. Der oplyses endvidere om priser for klienter med en lægehenvi- ning, men det fremgår ikke eksplicit, at online-terapi ikke er om- fattet af overenskomsten med sygesikringen.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Online-terapi v/ Psykisk Sundhed

Titel (31)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykisk Sundhed, ved Kenan Hansen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykolog.
Link	http://psykisksundhed.dk/Online-terapi
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Der tilbydes: i) online-terapi tilbydes via Skype eller MSN, ii) telefonterapi. Alle psykologer tilknyttet tilbyder terapi på engelsk. Andet fremgår ikke.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Det forudsættes blot, at klienten har adgang til en computer med webcam. <u>KORAs vurdering:</u> Klienten skal evt. have adgang til en telefon.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse, evt. også en telefon.
Terapiform	Kognitiv terapi, mindfulness-terapi, hypnose, hypnoterapi og Acceptance and Commitment Therapy.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Online terapi: 900 kr. (50 minutter).
Etik eller andre særlige bemærkninger	Det er muligt at få vist en side på engelsk, tyrkisk eller spansk med information om terapiformer, pris og afbestillingsvilkår. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere klienter.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om priser for klienter med en lægehenvielse, men det fremgår ikke eksplicit, at online-terapi ikke er omfattet af overenskomsten med sygesikringen.
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Online-terapi v/ Susanne Vejen Vig, Terapi i Hjertet af København

Titel (32)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Susanne Vejen Vig, Terapi i Hjertet af København. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykoterapeut.
Link	http://vejenvig.dk/index.php/Online-terapi-ny/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Klinikken ligger i København. Der tilbydes: online-terapi via i) FaceTime eller ii) Skype. Det oplyses, at et terapiforløb kan være online hver gang eller skiftevis med konsultation i klinikken. Der benyttes samme terapeutiske metode, som ved terapisesessioner i klinikken – erfaringen er, at online-terapi virker lige så godt, og i nogle få tilfælde bedre, fordi der skabes et meget tæt og uforstyrret rum ved online-terapi. Hvis internetforbindelsen går ned, eller der sker et andet teknisk uheld, kan terapien fortsætte over telefon.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Klienten kan befinde sig ethvert sted i verden, så længe denne har en internetforbindelse og en computer med webcam, en tablet eller en smartphone.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse, evt. en telefon, så terapien kan fortsætte herover, hvis internetforbindelsen går ned.
Terapiform	
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Online-terapi: 950 kr. (60 minutter inkl. oprettelsestid/uforudsete tekniske vanskeligheder).
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At udbyder har tavshedspligt og ikke videregiver oplysninger til tredje part. • At Skype og andre videokonferencer er krypterede, hvorved andre ikke kan 'opsnappe' samtalen. • At samtalen ikke gemmes, og klienten slettes efter sessionen som kontakt i Skype. På hjemmesiden findes udtalelser fra tidligere klienter.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Online-terapi tilbydes mandag-søndag i tidsrummet kl. 6-24 (dansk tid).
Søgning	Google-søgning d. 15.6.2016. Søgeord: online terapi + depression.

Online-terapi v/Therapion Consulting

Titel (33)	Online-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Therapion Consulting. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler (eksempelvis): psykolog, psykoterapeut, coach og/eller mentaltræner.
Link	http://www.therapion.com/dk/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi Der tilbydes: online-terapi via i) e-mail, ii) chat, iii) eller iv) videokonference (fx Skype eller Zoom). Therapion Consulting tilbyder verdensdækkende psykologisk rådgivning, psykologhjælp og terapi på nettet, bl.a. i USA, Canada, Australien, Frankrig, Spanien, Norge, Rusland og Tyrkiet. På den danske hjemmeside kan der bookes tid hos 9 forskellige behandlere og ved hver kan den ønskede form for online-terapi vælges.
Krav til brugeren	KORAs vurdering: Brugeren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Behandleren skal være uddannet psykolog eller psykoterapeut, have adgang til computer med webcam og internet samt kunne arbejde hjemmefra.
Terapiform	Afhænger af den valgte behandler.
Organisering af tilbuddet	Synkront: Skype, Zoom eller chat. Asynkront: e-mail.
Udgifter for brugeren	Konsultation pr. e-mail: 250 kr. Konsultation pr. chat: 350 kr. (30 minutter). Videokonference: 500 kr. (45 minutter). Telefonopkald: 550 kr. (45 minutter).
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At Therapion i Danmark følger de etiske principper for nordiske psykologer (link hertil findes på forsiden www.therapion.com/dk/). • At behandleren har tavshedspligt, og at al kommunikation holdes fortroligt. • At alle informationer behandles personligt. • At Therapion ikke er en nødtjeneste, og at siden ikke skal bruges til at rapportere om trussel på liv eller ejendom. Hjemmesiden kan vises på 15 forskellige sprog.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Online-terapi og coaching v / Mind CPH

Titel (34)	Online-terapi og coaching
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Mind CPH. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykolog.
Link	http://mindcph.dk/terapi-coaching/online/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi og coaching Mind CPH har klinik i København. Der tilbydes: online-terapi samt coaching. På tilbuddets hjemmeside anføres det, at behandlingsformen kan være relevant for dem, der foretrækker at sidde hjemme i private omgivelser eller ikke har mulighed for fysisk fremmøde. Umiddelbart efter første online-session modtager klienten en e-mail med information om de vigtigste ting, som klient og behandler er kommet frem til under samtalen.
Krav til brugeren	Det oplyses ikke, hvilken type af teknologi, der anvendes i online-terapi. <u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal formentlig have adgang til en computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Det oplyses ikke, hvilken type af teknologi, der anvendes i online-terapi. <u>KORAs vurdering:</u> Behandleren skal formentlig have adgang til en computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Metakognitiv terapi.
Organisering af tilbuddet	Det oplyses ikke, hvilken type af teknologi, der anvendes i online-terapi.
Udgifter for brugeren	Pris pr. online-session (50-60 minutter): 1.000 kr. Ved coaching pålægges 25% moms.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om generelle handelsbetingelser.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online terapi + angst.

Online-terapi over Skype eller e-mail v/Center for Selvværd, Elsk dig selv

Titel (35)	Online-terapi over Skype eller e-mail
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Center for Selvværd, Elsk dig selv. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbydere: psykolog, socialrådgiver. Behandlere: psykolog, socialrådgiver.
Link	http://elskdigselv.com/kalender/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Online-terapi over Skype eller e-mail Klinikken ligger i København. Der tilbydes: online-terapi via i) Skype eller ii) e-mail. E-mail-terapi: Klienten kan sende en e-mail på 1-3 sider, som besvares med terapeutisk indhold inden for en uge. På hjemmesiden anføres det, at nogle klienter oplever e-mail-terapi som en fordel, fordi det giver større rum for refleksion, idet nogle har nemmere ved at åbne op på skrift. Klienten afgør selv, hvor længe og hvornår vedkommende vil engagere sig. Al kommunikation kan genfindes på skrift, hvis klienten senere får brug for den. Øvrige tilbud: en gratis e-bog, 'Elsk dig selv-minibog' mindfulness-øvelser, der kan downloades (99 kr.).
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Klienten skal have adgang til computer med webcam, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Terapiform	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Synkront: online-terapi via Skype. Asynkront: terapi via e-mailkorrespondance.
Udgifter for brugeren	En session med fysisk fremmøde eller online-terapi: 850 kr. (50 minutter). Der er ikke overenskomst med sygesikringen, men prisen reduceres med 100 kr. ved henvisning af egen læge.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 15.6.2016. Søgeord: online terapi + depression.

Skype-terapi v/Christianshavns Kognitive Psykologklinik

Titel (36)	Skype-terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Christianshavns Kognitive Psykologklinik. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: psykolog.
Link	http://kognitive-psykologer.dk/hvem-er-vi/skype-terapi/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. depression , panikangst eller social-fobi .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Skype-terapi Klinikken ligger i København. På tilbuddets hjemmeside fremhæves det, at Skype-terapi bl.a. er til mennesker: • Der pga. af psykiske problemer har meget svært ved at komme ud ad døren eller ikke tør tage til psykolog af skam eller frygt for, at andre skal opdage det. • Der har svært ved at samtale med fremmede eller pga. travlhed eller lang transporttid er forhindret i fysisk at møde op i klinikken. På hjemmesiden findes ingen yderligere oplysninger om Skype-terapi, men der opfordres til at tage kontakt til klinikken med henblik på en uforpligtende samtale om tilbuddet.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Brugeren skal blot have adgang til en computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv adfærdsterapi
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Skype-terapi: 1.000 kr./time. Med lægehenvielse: De første 3 sessioner koster 500 kr./gang samt garanti for en behandlingstid inden for 10 dage. Klinikken har ikke overenskomst med sygesikringen, men giver rabat til dem, der medbringer en henvielse.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 25.5.2016. Søgeord: digital tilbud + angst.

Skype-terapi v/JLM Terapi

Titel (37)	Skypeterapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	JLM Terapi, ved Jeannett Lykke Mortensen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: NLP-psykoterapeut, socialpædagog.
Link	http://jlmterapi.dk/skypeterapi/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Skype-terapi Klinikken ligger i Hørning. Der tilbydes: online-terapi over Skype. På hjemmesiden anføres det, at skype terapi er velegnet til det meste og for nogle fungerer bedre end personligt fremmøde.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Eklektisk.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Skypeterapi: 700 kr. (60 minutter). Rabat: 20 % til studerende og folkepensionister.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At brugeren er ansvarlig for eget udstyr • Udbyder er medlem af Dansk Psykoterapeutforening og følger dens etikregler.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	På tilbuddets hjemmeside findes en engelsk vejledning i brug af Skype.
Søgning	Google-søgning d. 13.6.2016. Søgeord: online gruppe + depression.
Note: Tilbuddet er lokaliseret ved stikprøveundersøgelse på den midterste side i søgningen.	

Telepsykiatri v/Behandlingscentret Den Lille Prins

Titel (38)	Telepsykiatri
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Behandlingscentret Den Lille Prins, ved Davor Mucic. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: speciallæge i psykiatri. Behandlere (øvrige): psykolog.
Link	http://denlilleprins.org/telepsykiatri/
Målgruppe	Mennesker med psykiske lidelser .
Formål med behandlingen	På hjemmesiden fremgår det, at formålet med telepsykiatrisk behandling bl.a. er, at tilbyde klienter behandling på deres eget modersmål, hvorved den behandlingskrævende får kvalificeret og hurtigere hjælp uden tolkebistand. Derudover at tilbyde behandling til danske borgere, hvor professionel behandling er besværliggjort pga. ventetider og/eller manglende ressourcer.
Beskrivelse af tilbuddet	Telepsykiatri Klinikken ligger i København. Der tilbydes: i) telepsykiatrisk behandling og ii) medicinsk behandling. Telepsykiatrisk behandling: Klient og behandler kan se og høre hinanden – svarende til en direkte tv-transmission. Klient og behandler kan befinde sig i hver deres kommune. På hjemmesiden fremhæves det, at behandlingscentret er forbundet med Psykiatrisk Afdeling i Rønne, Bornholm (ingen yderligere uddybning). På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At der er tilknyttet læger, psykiatere og psykologer, som taler dansk, svensk, engelsk, arabisk, persisk, russisk, tyrkisk, bulgarsk, rumænsk og polsk. • At centrets behandling derfor er særligt egnet til flygtninge og indvandrere fra Eksjugoslavien, Østeuropa og Mellemøsten men også til danskere, som måtte have brug for telepsykiatrisk behandling. Ventetid: maksimalt 1-2 uger fra henvisningsdato.
Krav til brugeren	Det fremgår ikke af tilbuddets hjemmeside, hvilken teknologi der anvendes.
Krav til udbyderen/behandleren	Det fremgår ikke af tilbuddets hjemmeside, hvilken teknologi der anvendes.
Terapiform	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Ingen specifik pris på online-terapi. Behandling på centret er ikke omfattet af den offentlige sygesikring.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Hjemmesiden kan vises både på dansk, engelsk og serbokroatisk.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Det er uklart, om det kun er borgere på Bornholm tilknyttet psykiatriske afdeling, der kan modtage telepsykiatrisk behandling fra centret. Det er uklart, om klienterne kan modtage behandling fra eget hjem.
Søgning	Google-søgning d. 16.6.2016. Søgeord: telepsykiatri + depression.

Telepsykiatri v / Dansk Telepsykiatri

Titel (39)	Telepsykiatri
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Dansk Telepsykiatri, ved Bo Bojesen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: speciallæge i psykiatri, uddannet i kognitiv terapi.
Link	http://www.telepsykiatri.dk/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Telepsykiatri Klinikken (psykiatrisk praksis) ligger i Frederiksværk. Der tilbydes: psykiatrisk onlinebehandling (omfatter også diagnosticering) via i) Skype eller ii) Facetime. På hjemmesiden er der en vejledning til installering af Skype/Facetime.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Klienten skal blot have en computer, tablet, smartphone eller iPad med webcam og internet.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til en computer med webcam og internetforbindelse.
Terapiform	Psykoedukation, kognitiv eller støttende samtaleterapi samt medicinering.
Organisering af tilbuddet	Synkront.
Udgifter for brugeren	Konsultation: 1.200 kr. (30 minutter).
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At Skype bruger anerkendte og accepterede krypteringsalgoritmer, så ingen andre end klient og behandler kan se eller lytte med på samtalen • At FaceTime er beskyttet af kryptering fra afsender til modtager, så ingen andre kan se eller høre samtalen.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Udbyders uddannelsesmæssige baggrund er ikke specificeret på hjemmesiden. Baggrunden fremgår af hjemmesiden for den psykiatriske praksis, som udbyder driver sammen med andre (www.psykiatria.dk under fanen 'Præsentation').
Søgning	Google-søgning d. 27.5.2016. Søgeord: telepsykiatri + angst.

Terapi v/ Psykologonline

Titel (40)	Terapi
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykologonline, ved Kit Lisbeth Jensen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder/behandler: autoriseret psykolog. Behandleres baggrund (øvrige): socialrådgiver henholdsvis filosof.
Link	https://www.psykologonline.net/psykologonlinetilbyder/terapi/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Terapi Klinikken ligger i Skagen. Der tilbydes: rådgivning, supervision og terapi via i) chat, ii) e-mail eller iii) videosamtale. Til alle tre terapiformer skal der bookes tid. Øvrige tilbud: filosofiske samtaler henholdsvis socialfaglig rådgivning ved filosof henholdsvis socialrådgiver.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til tablet, smartphone eller computer, evt. med webcam, samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til tablet, smartphone eller computer, evt. med webcam, samt internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv adfærdsterapi, løsningsfokuseret terapi, problemløsende terapi, positiv terapi og personcentreret terapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront: chat og videosamtaler. Asynkront: e-mail.
Udgifter for brugeren	E-mail/chat: 700 kr. (60 minutter). E-mail/chat ved forløb med min. 5 timer: 600 kr. pr. gang (60 minutter). Videosamtale: 950 kr. (50 minutter). I tilfælde hvor psykologen får problemer med computeren eller netadgang, der resulterer i, at kontakt med klienten ikke opnås, får klienten refunderet det fulde beløb.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: • Datasikkerhed, teknik, etik m.m. • At al kommunikation mellem psykolog og klient er krypteret. • At 'onlinesamtaler' (chat og e-mails), opbevares på særligt sikrede servere i Danmark. • At videosamtalerne foregår på videoplatformen www.psych-con.eu, som er specielt udviklet til behandlingssamtaler. • At udbyder løbende vurderer risikoen for 'indbrud', og samarbejder med it-kyndige. • At personlige oplysninger ikke udleveres til tredjepart. • At klienten har ansvaret for sikkerhed på egen computer. • At personoplysninger opbevares i fem år. Som klient har man adgang til sine personoplysninger men ikke online-adgang til sin journal. • At udbyder følger de Ethiske Principper for Nordiske Psykologer og har tavshedspligt (brydes kun, hvis klienten vurderes at være til fare for sig selv eller andre).
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 11.5.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + angst.
Note: Tilbuddet er først identificeret på hjemmesiden www.levlykkeligt.dk , som er fremkommet ved den direkte søgning på Google.	

2.3 Online-grupper

Angstforeningen v / Angstforeningen

Titel (41)	Angstforeningen
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Angstforeningen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://angstforeningen.dk/index.php?page=facebook
Målgruppe	Mennesker med ikke-psykotisk angstlidelse .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af beskrivelsen af gruppen.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Angstforeningen er en lukket facebookgruppe. Gruppen er tænkt som en gruppe, hvorigennem medlemmer kan dele råd og erfaringer med andre og få et skulderklap, når det er svært. I beskrivelsen af gruppen opfordres der til god opførsel og til at sikre en tryk gruppe. Selvom man ikke er medlem af gruppen, kan man se navn på og billede af andre medlemmer.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At Angstforeningen fralægger sig ethvert ansvar for konsekvenserne af at følge et råd, der gives i gruppen. • At Angstforeningen ikke rådgiver i gruppen. Der henvises til Angstforeningens hjemmeside og til telefonisk rådgivning. • At det ikke er tilladt at reklamere for egne produkter eller ydelser eller sælge ting.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er 3.278 medlemmer og 4 administratorer (26.5.2016).
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online gruppe + angst.

Angst Forum v / Mette Aalykke

Titel (14)	Angst Forum
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Mette Aalykke. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: hypnoseterapeut, speciale i angst og traumatiske oplevelser.
Link	www.facebook.com
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Formålet med gruppen er at skabe kontakt mellem angstramte, få luft, når angsten gør det svært, dele succes historier, og endelig deler Mette Aalykke, udbyder af gruppen, redskaber til selvhjælp.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Angst Forum er en lukket facebookgruppe.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At andre professionelle behandlere er velkomne til at bidrage til debat, men salg og reklame frabedes.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er 249 medlemmer og 1 administrator (27.5.2016). Udbyder tilbyder også en online streamingtjeneste med hypnose til bl.a. angst og depression via virksomheden LivskvalitetsPartner (se 'Hypnosestreaming v/LivskvalitetsPartner' (13)).
Søgning	Facebooksøgning d. 27.5.2016. Søgeord: angst.

Angstholdet v / Ukendt

Titel (42)	Angstholdet
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Ukendt. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Det fremgår ikke, hvem udbyderen af gruppen er.
Link	www.facebook.com
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Angstholdet er en lukket facebookgruppe.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At der ingen regler er, så længe folk opfører sig voksent og ordentligt.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der 121 medlemmer og tre administratorer (27.5.2016).
Søgning	Facebooksøgning d. 27.5.2016. Søgeord: angst.

Chat v/ Angstforeningen

Titel (43)	Chat
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Angstforeningen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	https://angstforeningen.dk/?page=chat
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Chat Chatfunktionen på Angstforeningens hjemmeside er et online mødested for gensidig udveksling af erfaringer med angst. Administratorer fra Angstforeningen kan bestyre chatten. Forskellige farvemarkeringer angiver, om det er en administrator eller en anden bruger, der skriver. På forsiden til chatten er der en vejledning til, hvordan man opretter sig som bruger og kommer i gang med at chatte. Brugeren skal vælge mellem chatforum for voksne over 18 år eller Teen-chat for unge. På hjemmesiden opfordres der til god opførsel og til at behandle hinanden pænt og skrive i en sober tone.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til en computer og internetforbindelse, og Java skal være installeret for at kunne chatte.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Synkront:
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte chat-funktionen.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At Angstforeningen ikke påtager sig noget ansvar for råd og informationer, som deles på chatten • Hvem man skal kontakte i tilfælde af tekniske problemer med chatten • Angstforeningens telefonnumre i tilfælde af behov for rådgivning • At behandlere ikke må anvende chatten til at reklamere for egne produkter.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online gruppe + angst.

Depression, angst og sårbarhed v/ Maja Hansen

Titel (44)	Depression, angst og sårbarhed
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Maja Hansen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Der oplyses intet om udbyders baggrund.
Link	www.facebook.com
Målgruppe	Mennesker med angst eller depression , som er +18 år.
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af beskrivelsen af gruppen.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Depression, angst og sårbarhed er en lukket facebookgruppe. Gruppen har til hensigt at fungere som et sted, hvor der er plads til hinanden – alt som støtter og heler er tilladt, blot med respekt for andre medlemmer i gruppen.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At gruppen kun er en støttegruppe, hvor man kan søge råd og vejledning hos ligesindede – ikke hos professionelle.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der 120 medlemmer og 1 administrator (27.5.2016).
Søgning	Facebooksøgning d. 27.5.2016. Søgeord: angst.

Folk med depression og/eller angst er også mennesker ... v/Ukendt

Titel (45)	Folk med depression og/eller angst er også mennesker...
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Ukendt. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Der oplyses intet om udbyders baggrund.
Link	www.facebook.com
Målgruppe	Mennesker med angst eller depression .
Formål med behandlingen	At oprette en åben gruppe for alle mennesker med lidelser og deres pårørende, så de kan se, at de ikke står alene.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Folk med depression og/eller angst er også mennesker ... er en lukket facebookgruppe.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er 1.105 medlemmer og 2 administratorer (27.5.2016).
Søgning	Facebooksøgning d. 27.5.2016. Søgeord: angst.

Forum v/Angstforeningen

Titel (46)	Forum
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Angstforeningen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://angstforeningen.dk/index.php?page=forum
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Forum Det er muligt at vælge at læse/skrive i 25 fora. De enkelte fora er fx rettet mod forskellige former for angst, dobbeltdiagnoser, forældre med angst, forældre til børn med angst og spørgsmål om behandling m.m. Det er muligt at læse indlæg uden at være oprettet som bruger. Hvis man ønsker at kommentere et indlæg eller skrive et, skal man være oprettet. Oprettelse: På hjemmesiden gives en kort vejledning til, hvordan man opretter sig som bruger. Det er muligt at være anonym (e-mailadresse kan skjules for andre).
Krav til brugeren	<u>KORAS vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte foraene.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside fremgår det: • At indlæg ikke nødvendigvis afspejler Angstforeningens holdning • At alle er frit stillet til at fortælle om egne oplevelser med forskellige former for behandling, også andre end dem, som Angstforeningen anbefaler. • At behandler ikke må anvende forummet til at reklamere for egen forretning.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der i alt 24.611 indlæg og 4.382 tilmeldte brugere (26.5.2016). Det er kun i 8 af 25 fora, at der har været aktivitet i 2016 – primært fora, der omhandler forskellige typer af angst (seneste indlæg fra den 22.5.2016).
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online gruppe + angst.

Minhverdag.nu v / Ministeriet for børn, ligestilling, integration og sociale forhold m.fl.

Titel (47)	MinHverdag.nu
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Partnere og donatorer: Ministeriet for børn, ligestilling, integration og sociale forhold og TrygFonden i samarbejde med Depressionsforeningen, Angstforeningen og patientforeningen for OCD-ramte. Offentlig-privat samarbejde.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://minhverdag.nu/
Målgruppe	Mennesker med bl.a. depression eller angst .
Formål med behandlingen	Det oplyses på hjemmesiden, at formålet med hjemmesiden er at gøre dagen lettere for mennesker med en psykisk lidelse eller deres pårørende ved at skabe et onlineforum, hvor man kan dele de udfordringer, der kan opleves i relation til lidelsen.
Beskrivelse af tilbuddet	Onlineforum På hjemmesiden kan man få hjælp til en nemmere hverdag ved at udforske andre brugeres udfordringer og tips til at overkomme disse. På forsiden fremgår de 'nyeste' og 'mest populære' udfordringer (fx at man har svært ved at falde i søvn eller svært ved at tage toget). På forsiden findes også en hurtig genvej til emner, fx stress, depression, gode apps og medicin. Udfordringerne og andre brugeres tips kan ses af alle. Det kræver en brugerprofil, hvis man selv vil oprette en udfordring.
Krav til brugeren	KORAs vurdering: Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse, evt. en brugerprofil på www.minhverdag.nu , hvis man selv ønsker at dele en udfordring.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside henvises der til Depressionsforeningens hjemmeside for mere information og hjælp mod depression.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Udfordringer (2.5.2016): • Depression: Der er oprettet 23 udfordringer, hvoraf 21 har tips fra andre brugere til at overkomme udfordringen. • Angst: Der er oprettet 10 udfordringer, hvoraf 7 har tips fra andre brugere til at overkomme udfordringen.
Søgning	Google-søgning d. 2.6.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + depression.
Note: Tilbuddet er først identificeret på Depressionsforeningens hjemmeside, som er fremkommet ved den direkte søgning på Google.	

Mødestedet v / Angstforeningen

Titel (48)	Mødestedet
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Angstforeningen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://angstforeningen.dk/index.php?page=facebook
Målgruppe	Mennesker med ikke-psykotisk angstlidelse .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Mødestedet er en lukket facebookgruppe. Mødestedet er tænkt som en gruppe, hvorigennem medlemmer fysisk kan møde andre at foretage sig noget socialt sammen med. Alle er velkomne til at foreslå et arrangement, som andre medlemmer kan tilmelde sig. Selvom man ikke er medlem af gruppen, kan man se navn på og billede af andre medlemmer.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At Angstforeningen fralægger sig ethvert ansvar for konsekvenserne af de aftaler og arrangementer, der bliver indgået via gruppen. • At gruppen kun er tænkt som et mødested. Der henvises til facebookgruppen 'Angstforeningen', såfremt en problemstilling om angst ønskes vendt. • At det ikke er tilladt for offentlige arrangører at reklamere for egne arrangementer, ydelser eller produkter i gruppen.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er 203 medlemmer i gruppen og to administratorer (26.5.2016).
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online gruppe + angst.

Mødestedet v/DepNet.dk

Titel (49)	Mødestedet
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	DepNet.dk, ved Depressionsforeningen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://depnet.dk/universe5/
Målgruppe	Mennesker med depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Hjemmeside med chat, debatforum m.m. Tilbuddet omfatter bl.a.: i) chat, ii) ekspertbrevkasse, iii) debatforum og iv) diverse information om depression, bipolar lidelse og til pårørende. Chatten: Der kan chattes med andre brugere om alt, og en gang hver 2. uge tilbydes 'Ekspertchat' med mulighed for at stille spørgsmål til professionelle (faglig baggrund er ikke oplyst). Der skal oprettes en brugerprofil både for at se og skrive. Brevkassen: Her kan stilles spørgsmål til 12 eksperter (psykiater, læge, psykolog, sygeplejerske, socialrådgiver eller præst, en pårørende og en repræsentant for Depressionsforeningen), som typisk svarer inden for en uge. Det er ikke alle, som får svar, hvorfor der henvises til arkivet. Det er valgfrit, om brugeren ønsker spørgsmål og svar offentliggjort på siden. Der skal oprettes en brugerprofil for at skrive. Debatforum med 7 fora: 1. Snakkeforum (1.832 beskeder) 2. Behandling (1.459 beskeder) 3. Pårørende og venner (279 beskeder) 4. Mine tanker (354 beskeder) 5. Fokus på depression (215 beskeder) 6. Tips til motion (45 beskeder) – ingen aktivitet i 2016 7. Tips til andre (203 beskeder). Der kræves brugerprofil for at besvare beskeder.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet med internet samt en brugerprofil på DepNet.dk. Herudover kræver det også stillingtagen til, om alle tilbud er relevante at benytte.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront: brevkasse. Synkront: chat, debatforum.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside (Brugeretiketten) fremgår det: • At brugerne henvises til at være kritiske og konstruktive, når de anvender Mødestedets funktioner • At den enkelte bruger kun har ansvaret for sig selv og ikke ansvar for andres problemer • Der opfordres til en positiv tone i chatten uden anstødelige eller krænkende emner og ukvemsord • At andres brugernavne eller personlige data ikke nævnes • At brugerne frit kan vælge at mødes, hvis de er over 18 år. Det er dog på eget ansvar • At unge under 18 år opfordres til at beskytte sig selv ved fx at tage en veninde/et familiemedlem med ved fysisk møde med andre brugere af tilbuddet • Der opfordres til at vise hensyn over for egen behandler ved at undlade at afsløre dennes identitet.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er i 2016 aktivitet på både chat, brevkasse og debatforum.

	En del sider er forældede/har manglende opdateringer: • Mødestedets tilbud: Sidst opdateret 1.7.2010 • Informationsmaterialet: Noget er fra 2004. Brevkasse-arkivet omfatter 7.285 besvarelser, men siderne virker ikke (2.5.2016), og det er kun muligt at se de seneste 50 brevkassesvar (nov. 2013-feb. 2016). Brugeretiketten er sidst opdateret 22. september 2010.
Søgning	Google-søgning d. 2.6.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + depression.
Note: Tilbuddet er først identificeret på Depressionsforeningens hjemmeside, som er fremkommet ved den direkte søgning på Google.	

Mød din angst v/Powerflow

Titel (12)	Mød din angst
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Powerflow, ved Heidi Strandberg Andreasen. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	http://powerflow.dk/gratis-sparring-lukket-gruppe/
Målgruppe	Mennesker med angst .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af beskrivelsen af gruppen.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Mød din angst er en lukket facebookgruppe. Gruppen er tiltænkt at skabe et forum, hvor medlemmer kan tale frit og føle sig trygge med andre, der kan have det på samme måde. I gruppen tilbyder udbyder af gruppen gratis sparring og inspiration.
Krav til brugeren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Gruppen egner sig ikke for dem, der ønsker hurtige løsninger, ikke ønsker at gøre en indsats eller ikke ønsker at rykke sig personligt. <u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront:
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Gruppen har 45 medlemmer (26.5.2016). Udbyder tilbyder også onlinekurser m.m. via virksomheden Powerflow (se 'Gratis online mindfulness v/Powerflow' (11)).
Søgning	Google-søgning d. 26.5.2016. Søgeord: online gruppe + angst.

Os med stress, angst og / eller depression v / Charlotte Bahne

Titel (50)	Os med stress, angst og/eller depression
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Charlotte Bahne. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: personlig erfaring med depression.
Link	www.facebook.com
Målgruppe	Mennesker med stress, angst eller depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart i beskrivelsen af gruppen.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Os med stress, angst og/eller depression er en lukket facebook-gruppe. Der opfordres til, at gruppens medlemmer hjælper hinanden i svære tider med råd, vejledning, erfaring, opmuntring, følelser og meget mere.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At det kun er medlemmer, der kan se, hvad der bliver skrevet, så man kan være åben og ærlig uden at skulle bekymre sig om, at andre kan se, hvad man skriver.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er 171 medlemmer og 1 administrator (27.5.2016).
Søgning	Facebooksøgning d. 27.5.2016. Søgeord: angst.

Slip angsten – på din egen måde ... v/ Signe Lund

Titel (51)	Slip angsten – på din egen måde ...
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Signe Lund. Civilt tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Udbyder: personlig erfaring med angst.
Link	www.facebook.com
Målgruppe	Mennesker med angst , som er +18 år.
Formål med behandlingen	Formålet med gruppen er at skabe et sted, hvor det er tilladt at snakke åbent om angst.
Beskrivelse af tilbuddet	Facebookgruppe Slip angsten – på din egen måde ... er en lukket facebook-gruppe.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til computer, smartphone eller tablet og internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at være medlem.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Af beskrivelsen af gruppen fremgår det: • At billeder og indlæg i gruppen ikke må deles • At indlæg, debat, udtalelser m.m. sker for eget ansvar og egen risiko • At udbyder, administratorer og medlemmer ikke er ansvarlige for andres liv • At trusler om selvmord slettes fra siden • At man som medlem og borger er forpligtet til at hjælpe et andet menneske, hvis man er bekendt med tid og sted. Ved tvivlsspørgsmål henvises til Livslinjen eller 112. Der opfordres til forsigtighed ved udveksling af personlige informationer.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Der er 1.772 medlemmer og 4 administratorer (27.5.2016).
Søgning	Facebooksøgning d. 27.5.2016. Søgeord: angst.

2.4 Mobilteknologi

DoDoneGone v / It-Universitetet København m.fl.

Titel (52)	DoDoneGone
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Udviklet af IT-Universitetet i København, Professionshøjskolen Metropol, Psykoterapeutisk Center Stolpegård i Region Hovedstadens Psykiatri samt Peking Universitet. Kræftens Bekæmpelse og Socialt Udviklingscenter SUS varetager brugerafprøvnninger. Virksomheden Less is More varetager software-udvikling. Virksomheden Dictus leverer rådgivning. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler: instruktør (ikke nærmere specificeret).
Link	http://www.dodonegone.com
Målgruppe	Instruktører og klienter med angst .
Formål med behandlingen	Det oplyses på hjemmesiden, at formålet med DoDoneGone er: at hjælpe mennesker til at gennemføre aktiviteter, som de undgår pga. angst.
Beskrivelse af tilbuddet	Webtjeneste <u>Sted</u> : Planlægning og efterfølgende evaluering og revidering af aktivitet(er) er tænkt at foregå på en fysisk lokalitet. <u>Indhold</u> : Instruktøren kan sammen med klienten tilrettelægge et individuelt behandlingsforløb på webtjenesten. Mens aktiviteten trænes kan DoDoneGone give klienten støtte via mobiltelefon, tablet eller computer. Instruktøren kan se på et kort, om klienten har været på det aftalte sted. Efterfølgende kan instruktør og klient mødes med henblik på evaluering og eventuel revidering af aktiviteten. Klienten kan optjene stjerner efter en gennemført opgave.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Klienten skal have adgang til en mobiltelefon, tablet eller computer med internet og DoDoneGone installeret. Det er endvidere en forudsætning, at klienten har mulighed for at mødes fysisk med instruktøren.
Krav til udbyderen/behandleren	Ifølge tilbuddets hjemmeside: Tjenesten er designet så enkelt, at professionelle uden dybere it-kundskaber kan bruge det til en bred målgruppe. <u>KORAs vurdering</u> : Brug af tilbuddet forudsætter endvidere, at instruktøren har adgang til computer samt internetforbindelse.
Terapiform	Kognitiv adfærdsterapi og ergoterapi.
Organisering af tilbuddet	Synkront: fysisk fremmøde (planlægning og evt. evaluering). Asynkront: automatiske instruktioner og støtte på mobiltelefon, tablet eller computer.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte webtjenesten.
Etik eller andre særlige bemærkninger	På tilbuddets hjemmeside oplyses der om: - Sikkerhed i forbindelse med brug af DoDoneGone. - Såfremt instruktøren deler et træningsprogram med andre instruktører, bliver det offentligt tilgængeligt. Der opfordres til, at man ikke skriver personlige oplysninger.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 3.5.2016. Søgeord: computerbaseret kognitiv træning + angst.
Note: Tilbuddet er først identificeret ved læsning af rapporten 'Velfærdsteknologi på Socialområdet' af Socialt Udviklingscenter SUS (2013), som er fremkommet ved den direkte søgning på Google.	

Let's Talk tidligere Mit Humør v/Eli-Lilly & Company m.fl.

Titel (53)	Let's Talk tidligere Mit Humør
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Appen er udviklet i samarbejde mellem medicinalfirmaet Eli Lilly & Company, Depressionsforeningen og psykiater Bodil Andersen. Privat tilbud.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	https://itunes.apple.com/dk/app/lets-talk/id673174508?l=da&mt=8 https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lilly.lets-talk&hl=da
Målgruppe	Mennesker med depression .
Formål med behandlingen	Fremgår ikke umiddelbart af beskrivelsen af appen i App Store.
Beskrivelse af tilbuddet	App I appen kan der registreres humør. Derudover indeholder den en række mindfulness-øvelser, mulighed for at skrive personlige informationer samt en funktion med påmindelse om at indtage medicin.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering:</u> Brugeren skal have adgang til en smartphone eller tablet med internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte appen.
Etik eller andre særlige bemærkninger	I App Store oplyses der bl.a. om: • At appen ikke er egnet for børn under 18 år • At appen anvendes på eget ansvar og ikke kan erstatte medicinsk rådgivning fra lægen eller andet sundhedspersonale • At Eli Lilly & Company ikke indsamler personlige oplysninger • At data kun kan genfindes på brugerens telefon • At anonymitetspolitik i forbindelse med brug af appen er beskrevet på www.eli-lilly.dk Anonymitetspolitikken er skrevet på engelsk.
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Appen var tilgængelig i App Store (18.5.2016), men ikke opdateret siden 27.4.2014. Den er øjensynligt efterfølgende taget af markedet, idet ovenstående links til appen ikke virker 18.11.2016, og den kan ikke længere downloades i App Store. Tidligere hed appen angiveligt Mit humør (54).
Søgning	Google-søgning d. 3.5.2016. Søgeord: computerbaseret kognitiv træning + angst.
Note: Tilbuddet er først identificeret ved læsning af rapporten 'Velfærdsteknologi på Socialområdet' af Socialt Udviklingscenter SUS (2013), som er fremkommet ved den direkte søgning på Google.	

MindApps.dk v/Region Syddanmark m.fl.

Titel (55)	MindApps.dk
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Psykiatrien i Region Syddanmark, Telepsykiatrisk Center. Psykiatrien samarbejder med Colab Recovery & Rehab., der er en udviklingsenhed og samarbejdsmodel for offentlig-privat-udvikling på tværs af sundhedsvæsenet.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	Ingen URL. Hjemmesiden forventes lanceret i 2. halvdel af 2016 på www.mindapps.dk .
Målgruppe	Mennesker med psykisk sygdom .
Formål med behandlingen	På Internetpsykiatriens hjemmeside fremgår det, at formålet med MindApps.dk er at skabe overblik over apps målrettet støtte og behandling i psykiatrien.
Beskrivelse af tilbuddet	Hjemmeside med oversigt over apps På hjemmesiden oprettes en guide, således at det er muligt for brugere at opsøge den rette app med henblik på mestring af psykisk sygdom. Til hver app vil der blive oplyst om funktion, målgruppe, platform, sprog og pris. Derudover vil apps blive vurderet i forhold til brugervenlighed, design, klinisk effekt, datasikkerhed og fortrolighed.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til smartphone eller tablet samt internetforbindelse.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Ikke relevant.
Organisering af tilbuddet	Asynkront.
Udgifter for brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugen af hjemmesiden er formentlig gratis.
Etik eller andre særlige bemærkninger	Ikke oplyst (endnu).
Væsentlige pointer og andre kommentarer	
Søgning	Google-søgning d. 11.5.2016. Søgeord: internetbaseret terapi + angst.
Note: Ved den direkte søgning på Google blev der fundet et slideshow, der introducerer til Internetpsykiatrien i Region Syddanmark. Internetpsykiatriens hjemmeside blev søgt frem, og under fanen Afdelinger/Telepsykiatrisk Center/Udvalgte aktiviteter og projekter præsenteres MindApps.dk, hvorfra information om tilbuddet stammer.	

Minvej v/Forskningsenheden i Københavns Kommunes Socialforvaltning m.fl.

Titel (56)	Minvej
Udbyder af tilbuddet og type af organisering	Forskningsenheden i Københavns Kommunes Socialforvaltning og It-virksomheden BridgeIT. Offentlig-privat samarbejde.
Udbyder/behandlers baggrund	Ikke relevant.
Link	www.min-vej.dk
Målgruppe	Mennesker med sindslidelser, fx depression .
Formål med behandlingen	Mennesker med sindslidelser har mulighed for at blive klogere på deres handlemuligheder og mønstre, yderligere fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	App <u>Sted</u>: I App Store fremhæves det, at en forudsætning for fuldt udbytte af appen er deltagelse i fysiske workshops med introduktion af appen. I appen kan der fx registreres humør og sociale kontakter. Appen indeholder 7 features: • Min plan (4 punkter): prioriterede ting i hverdagen, risikosituationer, tidlige advarselstegn og handlemuligheder. • Personlig næring: ting, som giver glæde og giver mening. • Mit netværk: mennesker og steder af betydning. • Mine mål: til opstilling af personlige mål og bevægelse i retning af dem. • Hvordan går det?: mulighed for at følge med i hverdagens handlinger mhp. fysisk og psykisk velbefindende. • Min dagbog: en funktion til refleksion og dokumentation (billeder, tekst eller memos) af hverdagen. • Støtte nu: mulighed for via e-mails/telefon at skabe kontakt til mennesker, der er lavet en aftale med ved behov for akut støtte (e-mails kan være udfærdiget på forhånd). Her kan også oprettes genveje til væresteder, rådgivninger etc. Adgang: Borgeren skal kontakte egen kommune for modtagelse af login samt yderligere information. Det er dog en forudsætning, at brugeren deltager i projektet Minvej (dette fremgår dog ikke af tilbuddets hjemmeside).
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Det er en forudsætning, at brugerens egen kommune anvender appen. Derudover kræver det en smartphone eller tablet med internetforbindelse, hvorfra appen kan åbnes.
Krav til udbyderen/behandleren	Ikke relevant.
Terapiform	Recovery-understøttet tilgang.
Organisering af tilbuddet	Asynkront. Synkront: Når featuren 'Støtte nu' anvendes til kontakt (video eller telefon) med en professionel. Det fremgår ikke af hjemmesiden og ej heller i App Store, om appen kan/skal bruges sammen med behandlere.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte appen.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Efter tilbuddet er lokaliseret (maj 2016) har hjemmesiden ændret indhold, men det fremgår ikke, hvornår den er redigeret.
Søgning	Google-søgning d. 9.5.2016. Søgeord: ehealth + angst.
Note: Tilbuddet er først identificeret ved læsning af rapporten 'Social IT Katalog' af Socialt Udviklingscenter SUS og Living Lab IT (oktober 2014). Der henvises heri til hjemmesiden www.min-vej.dk, som introducerer til appen. På www.minvej.dk kan man læse mere om det overordnede projekt Minvej.	

Monsenso tidligere Daybuilder v/ Monsenso ApS

Titel (57)	Monsenso tidligere Daybuilder
Udbyder af tilbuddet og type af organisation	Appen Daybuilder er oprindeligt udviklet i et samarbejde mellem Region Hovedstadens Psykiatri, Center for Sundhedsinnovation og Daybuilder Solutions. Daybuilder Solutions er d. 1.12.2015 opkøbt af Monsenso ApS og integreret i virksomhedens eksisterende mHealth-løsninger. Offentlig-privat samarbejde.
Udbyder/behandlers baggrund	Behandler (ikke nærmere specificeret).
Link	www.monsenso.com
Målgruppe	Behandlere og mennesker med bl.a. depression og skizofreni.
Formål med behandlingen	Monsenso mHealth understøtter behandling af patienter med forskellige psykiske diagnoser, yderligere fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Beskrivelse af tilbuddet	Webportal og App <u>Sted</u> : Appen er tænkt anvendt som led i at optimere en behandling a-t-a på en fysisk lokalitet. <u>Indhold</u> : Monsenso tilbyder en app til smartphone, som både behandler, bruger og på sigt også pårørende kan tilgå i forbindelse med behandlingen. Behandleren får herudover adgang til en webportal, som giver en oversigt over alle data opsamlet på brugerens og de pårørendes smartphones. I appen kan brugeren registrere data om egen sygdom og adfærd, og appen kan give en oversigt over udvikling i sygdomsforløbet. Dermed kan brugeren lære mere om egen sygdom og om adfærd, der kan forbedre eller forværre symptomer. Appen kan også hjælpe brugeren til at kommunikere mere effektivt med sin behandler.
Krav til brugeren	<u>KORAs vurdering</u> : Brugeren skal have adgang til en smartphone eller tablet med internetforbindelse samt adgang til appen.
Krav til udbyderen/behandleren	<u>KORAs vurdering</u> : Behandleren skal have adgang til computer samt internetforbindelse, således at brugerens data kan monitoreres.
Terapiform	Fremgår ikke umiddelbart af hjemmesiden.
Organisering af tilbuddet	Synkront: Ved fysisk møde kan behandleren og brugeren sammen analysere og evaluere data. Asynkront: Brugeren registrerer egne data i appen.
Udgifter for brugeren	Gratis at benytte appen.
Etik eller andre særlige bemærkninger	
Væsentlige pointer og andre kommentarer	Adgang: Appen Monsenso kan downloades i App Store, men fordi den er en del af et behandlingstilbud, er den ikke frit tilgængelig for alle. Ibrugtagning/afprøvning: Monsensos ApS' første kommercielle år var 2015. Siden da har virksomheden haft en projektaftale med Region Nordjylland henholdsvis Region Hovedstaden og nu også i Region Sjælland og Region Syddanmark, hvor appen testes på patienter. Modulet til de pårørende forventes klar til brug i andet kvartal af 2016 og løber over en periode på to år. På hjemmesiden fremgår det ikke, om modulet til pårørende er klar til brug (november 2016).
Søgning	Google-søgning d. 3.5.2016. Søgeord: computerbaseret kognitiv træning + angst.
Note: Daybuilder appen er først identificeret ved læsning af rapporten 'Velfærdsteknologi på Socialområdet' af Socialt Udviklingscenter SUS (2013), som er fremkommet ved den direkte søgning på Google. Efterfølgende er der søgt supplerende information om appen og om ejerskifteforholdet fra Daybuilder Solutions til Monsenso ApS.	

Litteratur

(1) Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Bekendtgørelse af lov om autorisation af sundhedspersoner og om sundhedsfaglig virksomhed (LBK nr 877 af 04/08/2011). [København]: Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse; 2011.

(2) Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold. Bekendtgørelse af lov om psykologer m.v. (LBK nr 229 af 08/03/2012). [København]: Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold; 2012.

(3) WHO. Health topics. eHealth. 2016; Available at: <http://www.who.int/topics/ehealth/en/>. Accessed 15. september, 2016.

(4) Ritterband L. State of the art in internet interventions (oplæg). Odense: EDITH-netværket, 9.-10. November 2013; 2013.

(5) Rasmussen SR, Wentzer HS, Bech CF. Digitale tilbud til behandling af angst og depression. Forskningsrapport: Videnssøgning i Danmark. København: KORA; 2017.

(6) Region Midtjylland, Klinisk Socialmedicin og Rehabilitering, Hospitalsenheden Vest. Arbejdsmarkedrettet kognitiv træning. Available at: <http://www.socialmedicin.rm.dk/sagsbehandler/psykologiske-ydelser/arbejdsmarkedrettet-kognitiv-traning/>. Accessed 3. maj, 2016.

(7) Region Syddanmark. Deltagere søges til gratis behandling af depression. 2016; Available at: <https://psykinfo.regionsyddanmark.dk/wm483864>. Accessed 16. juni, 2016.

(8) Psykiatrifonden. Det Mentale Motionscenter. Available at: <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk.aspx>. Accessed 2. juni, 2016.

(9) Context Consulting. FearFighter. Available at: www.fearfighter.dk. Accessed 6. maj, 2016.

(10) Angst-strategier.dk. Gratis hjælp med brevkasse og onlinekurser (ved Lotte Ingerslev). Available at: <http://www.angst-strategier.dk/>. Accessed 25. maj, 2016.

(11) Powerflow. Gratis online mindfulness (ved Heidi Strandberg Andreassen). Available at: <http://powerflow.dk/mindfulness/hvordan-mindfulness/>. Accessed 26. maj, 2016.

(12) Powerflow. Mød din angst (Facebookgruppe ved Heidi Stranberg Andreassen). Available at: <http://powerflow.dk/gratis-sparring-lukket-gruppe/>. Accessed 26. maj, 2016.

(13) LivskvalitetsPartner. HypnoseStreaming (ved Mette Aalykke). Available at: <https://hypnostreaming.simplero.com/>. Accessed 13. juni, 2016.

(14) Angst Forum. Angst Forum (Facebookgruppe ved Mette Aalykke). Available at: www.facebook.com. Accessed 27. maj, 2016.

(15) Angstekspert. Interaktiv Angstbehandling, IA (ved Kim Liljehult). Available at: <https://www.angstekspert.dk/ia-online-program/>. Accessed 20. maj, 2016.

(16) Psykiatrien i Region Syddanmark. Patient. Internetpsykiatrien. 2016; Available at: <http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm434059>. Accessed 6. maj, 2016.

(17) Bryd Angsten. Modul 1.0 og Modul 2.0 (ved Glen Cavling). Available at: <http://www.brydangsten.dk>. Accessed 11. maj, 2016.

- (18) godstart.nu. Onlinekurser (ved Kim Mathiasen). Available at: <http://www.godstart.nu/default.asp?mn1=2&mn2=&mn3=&sid=2>. Accessed 3. maj, 2016.
- (19) Slip Angsten. Onlinekurser (ved Lise Kryger). Available at: <http://slipangsten.dk/online-kursus/>. Accessed 20. maj, 2016.
- (20) Coaching & terapi Christina Bertelsen. Ydelser: Coaching/Psykoterapi. Available at: <http://www.christinabertelsen.dk/ydelser/>. Accessed 3. juni, 2016.
- (21) Psykolog Anita Øland. E-terapi (ved Anita Øland). Available at: <http://psykologanita-eland.dk/e-terapi/>. Accessed 11. maj, 2016.
- (22) Psykologlinjen. Internetbaseret psykologisk behandling (ved Heidi Kjøgøx). Available at: <http://psykologlinjen.dk/internetbaseret-hjaelp>. Accessed 11. maj, 2016.
- (23) Psykologhuset Sdr. Palæ. Internetbaseret terapi via webcam. Available at: <http://psykologhusetsdrpalae.dk>. Accessed 11. maj, 2016.
- (24) Kognitiv Terapi Online. Kognitiv Terapi Online (ved Lilian Parker Kaule). Available at: <http://kognitiv-terapi.online/>. Accessed 26. maj, 2016.
- (25) Stopangsten.dk. Mentor samtaler (ved Sofia Mira). Available at: <http://www.stopangsten.dk/angst-hjaelp/>. Accessed 19. maj, 2016.
- (26) GoMentor. Online samtale. Available at: <http://www.gomentor.dk/sogning#AttributeAndLogic=false&Search=&LocationOptions=0&Radius=&ZipCode=>. Accessed 25. maj, 2016.
- (27) Aktiv Terapi. Online terapi (ved Kirsten Rejmers). Available at: <http://www.aktivterapi.dk/psykoterapi/online-terapi.html>. Accessed 26. maj, 2016.
- (28) Hannah van de Veer. Hypnose og Terapi. Online terapi. Available at: <http://hannah-van-deveer.dk/online-terapi>. Accessed 26. maj, 2016.
- (29) Liv Johns - psykoterapi i København. Online terapi. Available at: <http://www.livjohns.com/9355/Hvad%20er%20Online%20terapi>. Accessed 15. juni, 2016.
- (30) Neokognitivt Institut - Institut for moderne psykologi. Online terapi. Available at: <http://www.neokognitivtinstitut.dk/behandlingsafdelingen-metakognitiv-psykologklinik/online-terapi/>. Accessed 26. maj, 2016.
- (31) Psykisk Sundhed. Online terapi. Available at: <http://psykisksundhed.dk/online-terapi>. Accessed 26. maj, 2016.
- (32) Susanne Vejen Vig, Terapi i hjertet af København. Online Terapi. Available at: <http://vejenvig.dk/index.php/online-terapi-ny/>. Accessed 15. juni, 2016.
- (33) Therapion Consulting. Online terapi. Available at: <http://www.therapion.com/dk/>. Accessed 26. maj, 2006.
- (34) Mind CPH. Online Terapi & Coaching. Available at: <http://mindcph.dk/terapi-coaching/online/>. Accessed 26. maj, 2016.
- (35) Center for Selvværd, Elsk dig selv. Online terapi over Skype og over E-mail (ved Camilla Bruun). Available at: <http://elskdigselv.com/kalender/>. Accessed 15. juni, 2016.

- (36) Christianshavns Kognitive Psykologklinik. Skype-terapi. Available at: <http://kognitive-psykologer.dk/hvem-er-vi/skype-terapi/>. Accessed 25. maj, 2016.
- (37) JLM Terapi. Skypeterapi (ved Jeannet Lykke Mortensen). Available at: <http://ilmte-rapi.dk/skypeterapi/>. Accessed 13. juni, 2016.
- (38) Behandlingscentret Den Lille Prins. Telepsykiatri. Available at: <http://denlille-prins.org/telepsykiatri/>. Accessed 16. juni, 2016.
- (39) Dansk Telepsykiatri. Telepsykiatri (ved Bo Bojesen). Available at: <http://www.telepsykiatri.dk/>. Accessed 27. maj, 2016.
- (40) Psykologonline. Terapi (ved Kit Lisbeth Jensen). Available at: <https://www.psykologonline.net/psykologonline-tilbyder/terapi/>. Accessed 11. maj, 2016.
- (41) Angstforeningen. Angstforeningen (Facebookgruppe). Available at: <http://angstforeningen.dk/index.php?page=facebook>. Accessed 26. maj, 2016.
- (42) Angstholdet. Angstholdet (Facebookgruppe). Available at: www.facebook.com. Accessed 27. maj, 2016.
- (43) Angstforeningen. Chat. Available at: <https://angstforeningen.dk/?page=chat>. Accessed 26. maj, 2016.
- (44) Depression angst og sårbarhed. Depression, angst og sårbarhed (Facebookgruppe ved Maja Hansen). Available at: www.facebook.com. Accessed 27. maj, 2016.
- (45) Folk med depression og/eller angst er også mennesker... Folk med depression og/eller angst er også mennesker... (Facebookgruppe). Available at: www.facebook.com. Accessed 27. maj, 2016.
- (46) Angstforeningen. Forum. Available at: <http://angstforeningen.dk/index.php?page=forum>. Accessed 26. maj, 2016.
- (47) Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold, TrygFonden. MinHverdag.nu. Available at: <http://minhverdag.nu/>. Accessed 2. juni, 2016.
- (48) Angstforeningen. Mødestedet (Facebookgruppe). Available at: <http://angstforeningen.dk/index.php?page=facebook>. Accessed 26. maj, 2016.
- (49) DepNet.dk. Mødestedet (ved Depressionsforeningen). 2010; Available at: <http://depnet.dk/universe5/>. Accessed 2. juni, 2016.
- (50) Os med stress, angst og/eller depression. Os med stress, angst og/eller depression (Facebookgruppe ved Charlotte Bahne). Available at: www.facebook.com. Accessed 27. maj, 2016.
- (51) Slip angsten - på din egen måde... Slip angsten - på din egen måde... (facebookgruppe) (ved Signe Lund). Available at: www.facebook.com. Accessed 27. maj, 2016.
- (52) IT-Universitetet København, Ergoterapeutuddannelsen Professionshøjskolen Metropol, Psykoterapeutisk Center Stolpegård, Peking Universitet. DoDoneGone. Available at: www.dodonegone.com. Accessed 3. maj, 2016.
- (53) Eli Lilly and Company, Depressionsforeningen, Andersen B. Mit Humør/Let's Talk. Available at: <https://itunes.apple.com/dk/app/lets->

[talk/id673174508?l=da&mt=8: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lilly.lets-talk&hl=da](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lilly.lets-talk&hl=da).

(54) Socialt Udviklingscenter SUS. Velfærdsteknologi på socialområdet. En optegning af feltet med eksempler på innovativ, implementeret velfærdsteknologi i Danmark samt særlige relevante projekter og initiativer. Uddrag af igangværende undersøgelse. København: Socialt Udviklingscenter SUS; 2013.

(55) Psykiatrien i Region Syddanmark, Telepsykiatrisk Center. MindApps.dk (OBS: forventes lanceret i 2. halvdel af 2016). Available at: Ingen URL endnu.

(56) BridgeIT, Forskningsenheden Københavns Kommunes Socialforvaltning. Minvej app. Available at: www.min-vej.dk. Accessed 9. maj, 2016.

(57) Monsenso. Monsenso. Available at: www.monsenso.com. Accessed 3. maj, 2016.

(58) Folker MP, Rasmussen J, Pedersen KF, Brocks NB, D'Auchamp A. Digital Mental Sundhed. Kortlægning og technology roadmap for digitale værktøjer til fremme af mental sundhed og selvhjælp ved psykisk sygdom. Taastrup: Teknologisk Institut; 2014.

Bilag 1 Beskrivelse af eHealth-kategorier

De digitale behandlingstilbud er afgrænset ved Lee Ritterbands (4) seks kategorier inden for eHealth. Ved eHealth forstår vi, jf. WHO (3), informations- og kommunikationsteknologi inden for sundhed.

Ritterbands seks kategorier

I beskrivelsen af de seks kategorier af eHealth har vi medtaget afgrænsninger i forhold til nærværende undersøgelse.

- **Internet-interventioner:** omfatter behandlingsprogrammer, der er medieret digitalt, hvori der indgår sundhedsfagligt informations- og læringsmateriale, fx videoklip og interaktive skrive- og testmoduller til selvhjælp. Internet-interventioner kan være støttet af en behandler, fx ved at programmet understøtter kommunikation med en terapeut via en eller anden form for dataudveksling over skrift, lydfile eller billedfile. Interventionen leveres af en udbyder/behandler og modtages af en bruger over internettet uanset modtagerens fysiske placering (hjemme, i en konsultation eller lignende).
- **Online-terapi:** digitalt medieret terapi af en klient (synkron såvel som asynkron). Fx kan synkron online-terapi gennemføres som en videokonsultation mellem klient og behandler. Klientens fysiske placering (hjem, lægekonsultation, sygehus etc.) er ikke afgørende. I undersøgelsen inddrages også eksempler på online-terapi, som ikke nødvendigvis kun er målrettet personer med angst og/eller depression. Tilbud, hvori der alene indgår videokonferencer mellem behandlere uanset sektortilhørsforhold, er ikke en del af undersøgelsen.
- **Online-grupper:** omfatter sociale netværk, der er formet eller faciliteret gennem elektroniske medier. Vi medtager online-grupper, der gør brug af fx blogs, chat-rum, Facebook og lignende. Det er ikke en forudsætning, at gruppen oprettes eller vedligeholdes af en behandler.
- **Spil med henblik på sundhed:** er afgrænset til brug af videospil, som et støtteværktøj til at opnå medicinske, adfærdsmæssige og mentale sundhedsinterventioner. Spillene kan ifølge Ritterband kategoriseres i to grupper: i) eksisterende kommercielle spil (hyldevarer) og ii) skræddersyede spil (seriøse spil). I denne rapport's undersøgelsesfelt indgår alene skræddersyede spil, som er målrettet angst og/eller depression.
- **Virtual reality:** er afgrænset til computerskabt simulering af et tredimensionalt billede eller miljø med lyd, der kan interagere på en tilsyneladende reel fysisk måde med en person, således at brugerne føler det, som om de reelt indgår i det miljø, som computeren fremstiller. Brugerne er udstyret med et særligt elektronisk udstyr (fx hjelm med en skærm indeni eller handsker med sensorer).
- **Mobiler og anden trådløs teknologi – omtales som mobilteknologi:** omfatter mobilapplikationer, dvs. softwareprogrammer, som kan downloades til smartphone eller andet bærbart udstyr, målrettet brugere til monitorering af helbredsstatus eller til forbedring af sundhedsoutcomes, hvad enten appen anvendes af brugeren selv eller indgår som en del af et behandlingsforløb med behandler tilknyttet. Der skelnes ikke mellem forskellige typer af apps (native apps, som er bygget specifikt til en bestemt type mobil, webapps bygget på internetteknologi eller hybrid apps, som er en blandingstype) (58). I undersøgelsen medtages både apps, som er målrettet angst og/eller depression, samt apps, der henvender sig til en bredere gruppe af mennesker med sindslidelser eller psykisk sygdom. Mere kommercielt udviklede apps, som er målrettet den 'brede befolkning' (fx motionsapps, apps med henblik på velvære (mindfulness, meditation etc.)) er ikke en del af undersøgelsen. Ligeså er behandleres brug af telefon og SMS til at koordinere aftaler om behandling med patienter heller ikke inddraget.

Bilag 2 Søgning

I dette bilag fremgår den fulde søgning, der er foretaget i forbindelse med søgningen på internettet af digitale behandlingstilbud til behandling af angst og/eller depression.

Der er foretaget to forskellige former for søgninger:

- En søgning på søgemaskinen 'Google'
- En Facebook-søgning.

De to former for søgninger er begge foretaget i perioden maj-juni 2016.

Der er foretaget følgende afgrænsninger i søgningen af digitale behandlingstilbud:

- Der er kun medtaget tilbud udbudt i Danmark
- Der indgår kun tilbud til 18+årige personer
- Der indgår kun tilbud af digital karakter jf. Lee Ritterbands seks former for eHealth (4)
- Tilbuddene er målrettet mennesker med angst (ICD-10 F40-F43) og/eller depression (ICD-10 F32-34).

Google-søgning

Søgningerne på 'angst' blev foretaget først. Herefter blev søgehistorikken på computeren slettet, inden søgningerne på 'depression' påbegyndtes. Til formålet blev der oprettet en søge-log med søgeord (se Bilagstabel 1.1).

Søgeordene blev fundet intuitivt og ved søgning i eksisterende litteratur ud fra den formodning, at det bl.a. også er den måde, hvorpå en borger selv ville søge efter tilbud. Det blev vægtet, at søgeordene var mundrette og hverdagsnære såvel som mere fag- og behandlingsspecifikke. Søgeordene blev kombineret med henholdsvis 'angst' og 'depression'. Der er ikke brugt søgeord i henhold til Lee Ritterbands kategorisering af eHealth, men alligevel ses der sammenfald med to af kategorierne, fordi der er søgt på søgeordene 'online gruppe' og 'online terapi' ud fra en antagelse om, at disse er almenbrugte betegnelser i behandlingssammenhænge, som borgerne også kender til.

Af Bilagstabel 2.1 fremgår søgeloggen med antal søgninger, de benyttede søgeord, antal resultater som følge af søgningen og det relevante antal behandlingstilbud, som er inkluderet i KORAs analyse. Relevante behandlingstilbud fundet ved tidligere søgninger er frasorteret i de efterfølgende, og således er kolonnen med relevante behandlingstilbud i Bilagstabel 1.1 et udtryk for, hvor mange nye unikke tilbud der er fundet ved de respektive søgninger.

Vurderingen af tilbud i henhold til de fastsatte afgrænsninger skete i følgende trin:

- Uanset det samlede antal resultater i hver søgning blev alle resultater på de tre første sider (30 resultater baseret på 10 på hver side samt annoncer) af det antal sider, som Google først foreslog som de mest relevante, læst grundigt igennem. Alle tilbud af relevans blev beskrevet i en dertil udviklet matrice.
- Endvidere blev der foretaget stikprøver efter relevante behandlingstilbud på midterste og sidste side af det antal sider, som Google først foreslog, som de mest relevante resultater. Relevante behandlingstilbud identificeret ved stikprøveundersøgelse er også beskrevet i matricen.
- Ved resultater der ikke havde karakter af egentlige tilbud, men derimod af rapporter, artikler, notater etc., hvori der kan henvises til et konkret tilbud, er der specifikt søgt på

´angst´ og ´depression´. I fald der herved blev fundet tilbud af relevans, søgtes tilbuddets egen hjemmeside lokaliseret med henblik på at foretage en grundigere beskrivelse af tilbuddet i matricen.

Som det fremgår af Bilagstabel 2.1 blev der i alt foretaget 26 søgninger, hvorved der i alt blev fundet 45 relevante og unikke tilbud.

Bilagstabel 2.1 Søgelog: Søgning af tilgængelige digitale tilbud til behandling af angst og depression på søgemaskinen 'Google'. Maj-juni 2016.

Søgning	Søgeord	Resultater*	Relevante behandlingstilbud**
1.	Computerbaseret kognitiv træning + angst	890	5
2.	Computerbaseret terapi + angst	670	2
3.	eHealth + angst	643	1
4.	Internetbaseret terapi + angst	3.860	6
5.	Internetprogram + angst	340.000	0
6.	Internetpsykiatri + angst	2.250	1
7.	IT-baseret behandling + angst	329.000	0
8.	Digital behandling + angst	421.000	2
9.	Digital tilbud + angst	196.000	2
10.	Online behandling + angst	253.000	1
11.	Online gruppe + angst	297.000	6
12.	Online terapi + angst	122.000	7
13.	Telepsykiatri + angst	2.480	1
14.	Computerbaseret kognitiv træning + depression	808	0
15.	Computerbaseret terapi + depression	646	1
16.	eHealth + depression	2.430	0
17.	Internetbaseret terapi + depression	2.600	2
18.	Internetprogram + depression	1.240	0
19.	Internetpsykiatri + depression	3.760	1
20.	IT-baseret behandling + depression	179.000	0
21.	Digital behandling + depression	116.000	0
22.	Digital tilbud + depression	139.000	0
23.	Online behandling + depression	268.000	1
24.	Online gruppe + depression	83.700	1
25.	Online terapi + depression	180.000	3
26.	Telepsykiatri + depression	2.530	2
I alt			45

Note: * Det samlede antal resultater, der er fremkommet ved hver søgning på de angivne søgeord.

** Antallet af relevante behandlingstilbud, der er fremkommet ved gennemlæsning af de tre første sider i hver søgning suppleret med relevante behandlingstilbud, som er identificeret ved stikprøve på den midterste og sidste side af det antal sider, som Google først foreslår som de mest relevante resultater.

Kilde: Baseret på søgning på internettet i maj-juni 2016. KORA.

Facebook-søgning

Online-grupper er en af kategorierne i Lee Ritterbands kategorisering af eHealth. Der er derfor også foretaget en søgning på Facebook med henblik på at identificere eventuelle fora og grupper for mennesker med angst og/eller depression.

Som det fremgår af Bilagstabel 1.2, er der i alt foretaget to søgninger på Facebook, hvorved der blev fundet seks tilbud af relevans. Som det gør sig gældende for søgningen på Google, så blev der her også frasorteret relevante grupper, som allerede var fundet ved tidligere søgninger. At der således er fundet seks grupper af relevans ved den første søgning på 'angst' men ingen på 'depression' er et udtryk for, at der er mange gengangere blandt grupperne, da der i gruppens navn både indgår ordet 'angst' og ordet 'depression'. Dette resulterede i, at der ved søgningen på 'depression' ikke blev fundet nogle nye unikke grupper.

Søgningen på Facebook blev foretaget i følgende trin:

- Der blev logget ind på Facebook med en privat profil.
- Der blev først søgt efter grupper, hvor 'angst' indgik i gruppens titel, dernæst efter grupper, hvor 'depression' indgik i gruppens titel. Grupper med 'angst' og/eller 'depression' i titlen blev læst igennem, og i henhold til de ovenfor nævnte afgrænsninger blev grupper af relevans beskrevet i matricen. Kun dansksprogede grupper blev medtaget.
- Der blev ikke søgt om medlemskab i nogle af grupperne, og derfor blev gruppernes relevans kun vurderet ud fra den beskrivelse af gruppen, man kunne se uden at være medlem.

I søgeloggen i Bilagstabel 1.2 fremgår antal søgninger, de benyttede søgeord, antal resultater som følge af søgningen og det antal relevante tilbud, som er inkluderet i KORAs undersøgelse.

Bilagsfigur 2.2 Søgelog: søgning af tilgængelige digitale tilbud til behandling af angst og depression på Facebook. Maj-juni 2016.

Søgning	Søgeord	Resultater* (antal grupper)	Relevante behandlingstilbud**
1.	Angst	99	6
2.	Depression	101	0
I alt			6

Note: * Det samlede antal resultater (grupper), der er fremkommet ved hver søgning på de angivne søgeord.

**Antallet af relevante behandlingstilbud, der er fremkommet ved gennemlæsning af alle resultater, som er fremkommet ved hver søgning på de angivne søgeord. Kun dansksprogede grupper er medtaget.

Kilde: Baseret på søgning på Facebook i maj-juni 2016. KORA.



**Det Nationale Institut
for Kommuner og Regioners
Analyse og Forskning**

Købmagergade 22
1150 København K
E-mail: kora@kora.dk
Telefon: 444 555 00