



Bilde: Unsplash.com

31-03-2020 11:13 CEST

Nærhet på avstand: når varme hender blir til varm teknologi

Kaja Asbjørnsen Betin er utdannet psykolog fra Universitetet i Oslo. Hun har siden 2015 vært leder av den ideelle organisasjonen Psykologenes forening for digital helse (DigPsyk), som i dag er en faglig interesseforening organisert under Norsk psykologforening. Kaja jobber til daglig som prosjektleder for ALEC-prosjektet ved Lovisenberg DPS, der hun organiserer et tilbud om veiledet

internettbehandling til pasienter med ulike psykiske lidelser. Kaja har også lang erfaring med videoterapi fra privat praksis. Kaja er dessuten utdannet parterapeut og eier av samlivskurset Bufferkurs for par.

Fredag 13.mars 2020 ble store deler av Norge regelrett stengt ned. Skoler og barnehager lukket dørene, og alle som kunne fikk beskjed om å jobbe hjemmefra. Næringslivet opplevde et ras av avbestillinger og kanselleringer. To dager senere kom nok en dramatisk beskjed fra helsemyndighetene: psykologene måtte også stenge.

Det var blitt vedtatt at virksomheter der mennesker jobber tett på andre mennesker måtte overholde strenge smitteverntiltak som i praksis ville gjøre det vanskelig for de fleste å drive videre som normalt. 14 dager etter dette jobber psykologer nå hardt for å motbevise det nesten urokkelige inntrykket som fikk fotfeste denne søndagen som delte mars måned i to: at det ikke lenger finnes hjelp å få. For det første var spesialisthelsetjenesten og en del kommunale oppgaver unntatt fra vedtaket, men desto viktigere: selv om dørene faktisk ble stengt en del steder, ble ikke helsehjelpen borte. Den ble bare annerledes. Annerledes, men ikke dårligere.

At man kan få god psykisk helsehjelp via digitale verktøy som videokonferanse, nettbaserte behandlingsprogrammer, mobilapplikasjoner, virtuell virkelighet og avatarer, er ingen ny kunnskap. Forskning på feltet har lenge antydnet at dette fungerer like godt som den vanlige kontorterapien, spesielt for det som av fagfolk defineres som "milde til moderate" lidelser. La meg få understreke at mild til moderat i denne sammenhengen ikke betyr at man har en dårlig dag en gang i blant. Milde og moderate lidelser kan også være svært smertefulle å bære, og skape betydelige vansker i hverdagen. Og for disse lidelsene kan altså såkalt e-terapi være like nyttig som det å møte opp hos psykologen en gang i uka.

Så hvorfor er det ikke sånn, hverken nå eller før 13.mars, at man ved henvendelse til helsevesenet automatisk får mulighet til å velge mellom å snakke med psykologen på kontoret, via videosamtale eller i en virtuell verden? Og hvorfor har svært få sykehus og relativt få kommuner i Norge tilgang til behandlingsprogrammer på nett? Grunnene er nok flere og sammensatte, men en av dem er kanskje at det for mange virker lite troverdig at det skal være nyttig å få hjelp via disse verktøyene. Blir det ikke bare større avstand mellom behandleren og pasienten når teknologien blir plassert i midten? Er ikke nettopp poenget at psykologen skal gjøre den andre frisk? Hvordan kan psykologen få til dette uten å være fysisk til stede sammen med pasienten?

Disse spørsmålene vet jeg at både psykologer og pasienter stiller seg. Det er forståelig, fordi dette for mange er nytt og av den grunn litt utrygt. For noen vil det dessuten ikke passe å være "e-pasient", slik tradisjonell terapi heller ikke passer for alle. One size does not fit all. Hvis vi ser på forskningen og den erfaringen drevne e-terapeuter har, er det imidlertid grunn til å hevde

at bruken av teknologi både som erstatning for og supplement til det klassiske møtet har noe for seg. Forskningen viser blant annet at det er mulig å oppleve psykologen som hjelpsom og støttende også når pasienten møter denne på nett. Den såkalte alliansen, samarbeidsbåndet mellom terapeut og pasient, har ofte like gode vekstvilkår over nett som ellers. Det er gode nyheter i en tid som denne.

For hjelpen finnes fortsatt! Den finnes i form av hundrevis av psykologer som i løpet av de seneste ukene har tatt i bruk sikre videoløsninger, og som tilbyr telefonsamtaler til de som av ulike grunner ikke kan benytte seg av video. Dette gjelder både psykologer i privat praksis og psykologer og andre behandlere som jobber i kommunen eller ved sykehus. Noen tilbyr også chatting via tekst. Ved Helse Bergen, Sykehuset i Vestfold og St. Olavs hospital er det fra før av etablert såkalte eMeistring/eMestringsklinikker, der det tilbys veiledet internettbehandling for flere ulike lidelser. Veiledet internettbehandling består av behandlingsprogrammer på nett kombinert med oppfølging fra en behandler med erfaring fra nettbasert terapi. Samme type tilbud har også et titalls kommuner, gjennom tilgang til den nettbaserte plattformen Assistert selvhjelp. Hjelpen finnes dessuten i form av mobilapplikasjoner og selvhjelpsressurser på nett. Det er nemlig ikke alle som har behov for å komme i kontakt med en psykolog når de strever psykisk. Noen ganger holder det å ha en venn eller et familiemedlem å lene seg på, samt enkel tilgang til kvalitetssikret kunnskap og veiledning.



Kaja Asbjørnsen Betin Foto: Ingar Sørensen

Da jeg var med på å danne det som senere ble Psykologenes forening for digital helse (DigPsyk) i 2014, var det fordi jeg innså hvor mange gode hjelpemuligheter som ikke ble utnyttet. På den tiden var det nesten ingen psykologer i Norge som tilbød psykisk helsehjelp over nett, og mange av mine kollegaer var skeptiske. Selv om "internettpsykiatri" var godt etablert i det offentlige helsetilbudet både i vårt naboland Sverige og i store samfunn som USA og Australia, så hadde ikke det norske helsevesenet tråkket på gassen helt ennå. DigPsyk ble stiftet for å målbære behovet for å utvikle dette feltet også her til lands. Gradvis begynte flere og flere å lytte: det kom

stadig flere henvendelser til foreningen, flere personer møtte opp på arrangementene våre og vi fikk til og med et og annet betalende medlem. I 2019 mottok jeg Inspirasjonsprisen fra Akershus lokalavdeling av Norsk psykologforening; en pris som deles ut til psykologer som sprer faglig inspirasjon blant andre psykologer. Det føltes som om noe var i ferd med å løsne innad i fagmiljøet. Sammenlignet med land det gir mening å sammenligne seg med, gikk det imidlertid fortsatt nokså tregt med omstillingen hos de som gir befolkningen helsehjelp. Det var fortsatt terapien i stolen på kontoret som var den rådende normen. Helt inntil den dagen i midten av mars.

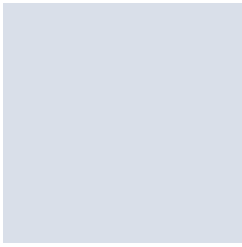
Hvis du synes det virker litt rart å ha kontakt med en psykolog på de måtene jeg beskriver i denne teksten, men samtidig ser at det ikke lenger finnes åpne kontordører i nærheten av der du er, så ønsker jeg å si deg dette: prøv det. Veldig mange psykologer og pasienter som på forhånd har tenkt at det å gi og motta hjelp over nett vil føles rart, kunstig og utilstrekkelig, opplever nå at de ved å gå utover sine komfortsoner får erfare at terapiens veier er uransakelige. Flere psykologer har begeistret fortalt meg at dette er noe de kommer til å fortsette med også etter at de får lov til å benytte kontorene sine på vanlig måte igjen. En del har sagt at de synes terapiforløpene blir bedre av å flytte seg ut av kontorstolens begrensede spillerom. Veldig få, om noen, har sagt at de ikke ser noen verdi i å gi hjelp på denne måten. Den store revolusjonen, den som det i utgangspunktet ville ha tatt minst et halvt tiår til å gjennomføre, er nå igangsatt. Fra en dag til en annen.

På nettsidene til DigPsyk ligger en oversikt over selvhjelpsverktøy på norsk. Dette er verktøy som du som strever med psykiske plager eller reaksjoner kan få direkte tilgang til, om du har behov for det. De fleste av disse koster penger, men kan være vel verdt investeringen. Noen tilbyr dessuten sine kurs gratis på grunn av pandemien som påvirker og begrenser oss alle. I samme oversikt ligger forslag til verktøy som din behandler kan ta i bruk for å komme i kontakt med deg på en enkel og sikker måte. Du vil se at det finnes mange måter å tilby god og sikker hjelp over nett på. Det er med andre ord ingen grunn til at du skal være alene med dine vonde følelser og tanker, heller ikke nå. Psykologer og psykologisk hjelp er bokstavelig talt bare et tastetrykk unna.

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

Kontaktpersoner



Aina Holmén

Prosjektleder psykisk helse
psykisk helse
aina.holmen@gyldendal.no
986 64 501



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig
Psykisk helse
beate.molander@gyldendal.no
40874105