

Psykologi på Internett

## Blogging som fag – faget som blogg

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Ikkje tener dei noko på det. Ikkje haustar dei akademiske poeng. Ikkje gjev det formell kompetanse. Likevel brukar dei dagar og år av livet sitt på å blogga om psykologi.



LÆRDOM I SKRIVING: Psykologibloggaren Sondre Risholm Liverød skriv om faget for å læra om faget, og for å gje pasientane noko å tygga på mellom terapitimane.

Foto: Privat

Fenomenet blogging starta ifølgje Wikipedia i 1997. Dette var året då ein amerikanar for første gong publiserte daglege oppdateringar i ein «weblogg». På fjorten år har publiseringsmåten gått frå å bli misstrudd av etablerte redaksjonar og førehandsdømt til eit usselt liv i slumstroka utanfor den

etablerte diskursen, til dagens situasjon der kvar ein avisredaksjon og interesseorganisasjon med nokolunde rak rygg har minst ein sanksjonert bloggar i høgremargen.

*– Det har dukka opp folk som forklarar situasjonen sin og seier at du skal bare vita at det er nav sånn og sånn som gjer at eg tar livet mitt*

Sondre Risholm Liverød om kommentarfeltet

## Nerdar og narsissistar?

Internett er ikkje lenger nytt. Likevel er psykologar lite til stades som profesjon. Mange har venta på kryptering og sikre serverar for å kunna kommunisera trygt med pasientane over Internett. Men dei tre du no skal få møta, har aldri sete på gjerdet. I fleire år har dei kvar på sin kant skrive informative, interessante og ofte underhaldande tekstar om psykologiske tema. Dei forenklar, formidlar, meiner og gjev råd. Dei legg ut forelesingsnotat og videoar eller lydfilet av seg sjølve som snakkar om psykologi. Kven er dei? Teknologinerdar med sterke narsissistiske trekk? Velgjerarar med brennande ønske om å hjelpa, eller skapande sjeler med høgt utvikla evne til å utsetta det dei eigentleg skulle gjort?

Grunnane er vel som så ofte legio, men nokre fellesdrag finst: Sondre Risholm Liverød, Jonas Vaag og Svein Øverland er alle menn i sin beste alder (les: mellom 30 og 45 år). Dei er psykologar med hang til tekst. Dei driv kvar sin psykologiblogg på sida av det daglege virket som psykologar i klinisk verksemd. Dessutan opplever alle tre at skiljet mellom profesjonell verksemd og blogging «på guterommet» vanskeleg lèt seg oppretthalda.

## I mangel av strikkesetøy

– Som andre strikkar så skriv eg, seier Sondre Liverød, og fortel at det heile byrja under studietida ved Universitetet i Ålborg. Han minnest ein svir av lesing, skriving og kaffidriking. Ved denne danske studiestaden lærer ein psykologi på ein litt annan måte enn ved norske universitet. I staden for tradisjonelle eksamenar blir studentane trimma i å kle faget i eigne ord gjennom konstant skriving av innleveringar. Både Liverød og ein annan av bloggarane de skal få møta her, Jonas Vaag, har studert i Danmark.

Liverød fortel at han sidan har halde fram – ord og idear er interesse og hobby. Og i sin personlege kamp mellom viljen til å bli sett og viljen til å vera usynleg, baud Internett seg fram for han som ein perfekt tumleplass.

Liverød hadde ein god bunke tekstar frå studietida som han brukte som startkapital då han i 2009 starta webpsykologen. no – noko som forresten er endå eit fellestrekk mellom dei tre publisistane; den intellektuelle kapitalen er nær sagt den einaste kapitalen dei har hatt (og har behøvd) for å bli viktige norske psykologstemmer på Internett. Her ligg noko av det frigjerande potensialet i den nye teknologien som, ifølgje Svein Øverland, alltid har vore eit kjenneteikn ved Internett. Øverland har følgd utviklinga på nettet frå tidlege tidars *smartgroups*, der fagfeller kunne møtast for anonym diskusjon og utveksling av erfaringar. Han har vore psykolog på nettsamfunna Habbo og Second Life, han driv bloggen psykolog(i)virkeligheten. no og utviklar psykologi-appar i serien SuperEgo. Den første ferdige appen, StopSelfHarm, blei lansert tidlegare i år. Som namnet indikerer, er det ein app laga for å hjelpa folk som skadar seg sjølv til å unngå sjølvskadingsåtferd.



STORT PUBLIKUM: Svein Øverland er godt etablert som forelesar om psykologi og som fagbokforfattar. Her er han fotografert under eit foredrag for 1500 ungdomar i Stavanger i 2009.

Foto: Kenneth Bjerga Dalglish

## Dingsar og ein revolusjon

– Eg kjøpte datamaskin for konfirmasjonspengane, fortel Svein Øverland, men hevdar likevel hardnakka å ikkje vera nokon datafyr.

– Med fare for å vera litt kjønnsgamaldags kan eg vel seia at eg er ein typisk mann med fasinasjon for teknologi og dingsar.

*– Eg trur ikkje folk flest har fått med seg kor revolusjonerande denne nye kommunikasjonen faktisk er*

Svein Øverland om Internett som demokratisk arena

Om teknologiinteressa er sånn midt på treet, er interessa for dei som på engelsk kallast *underprivileged*, dei fattige, godt over snittet.

– Det har nok med min eigen barndom å gjera, fortel Svein Øverland, som ofte kan høyrast refererande til sin eigen oppvekst i ein familie med liten materiell kapital. Ut av dette vaks ein fasinasjon for Internett og datamaskiner, for desse teknologiske løysingane gjer det mulig å diskutera på ein meir rettferdig måte, på tvers av tradisjonelle klasseskilje og samfunnslag. Det som tiltrekte Øverland, var ting som at fagfellene i ei *smartgroup* kunne møtast på ein arena der argumenta blei det viktige, og ikkje titlar eller posisjonar.

– Eg trur ikkje folk flest har fått med seg kor revolusjonerande denne nye kommunikasjonen faktisk er, seier han.

På bloggen sin skriv Svein Øverland fagtekstar og skjønnlitterære refleksjonar. Ofte er postane inspirerte av unge pasientar med sjølvskadingsåtfærd som han møter i privatpraksisen sin. Andre gongar er det forvaringsfangar som set han på sporet av noko som endar opp som ein bloggtekst. Desse møter han i Trondheim fengsel eller ved avdeling Brøset i Trondheim, der han er assisterande seksjonssjef ved Sentral fageining. Mange av tekstane på Psykolog(i)virkeligheten har ein tydeleg støttande og motiverande, gjerne også psykoedukativ, bodskap til folk der ute som slit med psykisk uhelse.

## Lesarane korrigerer

Liverød fortel at han likar å jobba med noko privat i tillegg til helsevesenet. Kursa han reklamerer for på WebPsykologen, dekker inn det det kostar å drifta nettstaden, men heller ikkje meir. Han skriv mest for folk flest, fortel han. Tanken på å skriva for kollegaer kategoriserer han som angstfremjande. Men han vil heller ikkje skriva i avis.

– Eg føler at dei vil ha meg til å seia noko veldig kontroversielt.

Men også blogging har sine angsttriggerar, som det at systemet manglar kvalitetssikring. Han har rett nok fagfolk rundt seg som les gjennom tekstane litt etter publisering, men noko systematisk fagfellesystem eller redaksjonelt miljø er det sjølv sagt ikkje snakk om.

– Men det er også noko flott med det. For ofte blir ein korrigert av lesarane – i kommentarfeltet, fortel Liverød.

## Ny bloggbasert intervensjon

Mykje av dagen til Sondre Risholm Liverød går til gruppeterapi ved Solvang DPS i Kristiansand. Der møter han menneske med angst, depresjon og personlegdomsforstyrningar. Nettsida har han jobba med på kveldstid i mange år, men etter kvart er den også blitt del av jobben. Både fagleg og metodisk har DPS-en nytte av bigeskjeften til Liverød. Han tilbyr nemleg bloggbasert biblioterapi – mest til pasientar med ei litt toppstyrt tilnærming.

– Det er ein meir intellektuell måte å jobba med terapi på. Pasientane les ein artikkel i veka frå WebPsykologen og diskuterer det i gruppa. Det er blitt ein eigen intervensjon, fortel Liverød.

*– Diskursen i samfunnet om psykologi handlar ofte om terapi. Men det finst så utruleg mykje meir. Å bidra til normalisering av menneskesinnet, det er ein agenda for meg*

Jonas Vaag

I biblioterapien brukar han gjerne også andre sine tekstar – om det er av Per Fugelli eller frå fagfeller her i Tidsskriftet. Eller så skriv han sjølv om tema som dukkar opp i gruppeterapi. Små poeng som han dreg ut og gjer til artiklar.

– Eg prøver å gjera teorien relevant og praksisnær, og skriv ofte forteljingar om fiktive personar basert på det eg har høyrte og lese. Litt teori og litt forteljing frå liv er ofte det som får flest klikk, seier Liverød.



MEDVANDRAR: Vi brukar nettet som ein sparringpartner i livet, meiner Jonas Vaag. Då er det viktig at informasjonen vi finn, er nøktern og grei å forhalda seg til.

Foto: Steinar Johansen

## Bloggar for å normalisera

Også for den tredje bloggaren, Jonas Vaag, har jobb og hobby etter kvart gått litt i hop. På vegner av arbeidsgjeveren Helse Nord-Trøndelag driv han Psykiatribloggen.no.

– Det er bloggen til forskings- og fagutviklingseininga i Nord-Trøndelag, der vi forsøker å få folk i klinikken til å formidle til andre fagfolk, forklarar han.

Men det var ikkje eigentleg dette vi skulle snakka om. Vaag har nemleg i fleire år (også han sidan 2009) halde på med Psykologibloggen.no. Og så har han laga Psykologiappen, og så er han ein av tre bak podcasten Psykologlunsj, og så er han aktiv på Twitter, og så – ja, de forstår. Men tilbake til Psykologibloggen. Denne er meint å visa breidda i faget, forklarar opphavsmannen. Vaag oppdaga at mykje av det som fanst om psykologi på nettet, var personlege meiningar. Lite var kvalitetssikra, og mykje handla om sjukdom og abnormal psykologi. Jonas Vaag, som er både psykolog og master i psykologi, skriv gjerne om sosialpsykologi og organisasjonspsykologi, men også som ulike terapiformer. Og han er heilt med på tanken om at det er eit mål å bidra til å endra faget.

– Diskursen i samfunnet om psykologi handlar ofte om terapi. Men det finst så utruleg mykje meir. Å bidra til normalisering av menneskesinnet, det er ein agenda for meg.

## Skriv for å læra

– Vi har til dømes temaseriar med oppsummering av terapiformer, kva som er evidensen og anbefalt behandling, fortel Jonas Vaag.

– Om eg skal læra noko godt, så er eg nøydd til å skriva om det som om eg fortel til andre. For ikkje å plaga sambuaren min til døde så fann eg på at eg kunne laga ein fagblogg.

Liverød fortel om ein liknande motivasjon. Men han fekk like godt med seg psykologektefellen som fagleg bidragsytar på bloggen.

Vaag fortel at han håpte på masse diskusjon i kommentarfelta, mest for å få justert eventuelle unøyaktige moment i framstillinga. Men opplevinga hans er stort sett at folk slukar ting rått.

– Sjølv på ein fagblogg er det få kritiske stemmer, noko som er litt urovekkande.

Som dei to andre er nemleg også Jonas Vaag sin eigen redaktør, men får ofte nokon han stolar på, til i etterkant å lesa det han har skriva, slik at han kan endra om dei finn noko som ikkje er bra.

Som Øverland har også Vaag gjort seg tankar om den frigjerande og demokratiserande krafta som ligg i Internett.

– Eg likar underdog-greia, seier han og snakkar om glede ved å visa folk at det går an å sitte i Helse Nord-Trøndelag og formidla, like godt som i ein stor by.

## Utruskap på søndags morgon

Dei tre bloggane vender seg til litt forskjellige lesarar, og ulike innlegg appellerer til ulike folk. Men etter tekstane å døma verkar det som alle tre siktar breitt. Svein Øverlands Psykolog(i)virkeligheten er ei usæl blanding av lysark og poesi, video og parafili, med tekstar om sjølvskading, depresjon, sjølv mord, seksualitet, nettvannar, nekrofil, alderdom og mindfulness. WebPsykologen Sondre Liverød skriv om alt frå angst, Internett, avhengigheit og utviklingspsykologi, til sosial intelligens, sex, religion

og familieproblem. Jonas Vaag tar ein kikk i nettstatistikken og finn at folk søker seg like mykje inn på gamle artiklar som nye på Psykologibloggen.

– Ein trist observasjon er at det folk søker desidert mest på, er ordet «utroskap», især på laurdags og søndags morgon, fortel Vaag. Han tar det som bevis på at vi brukar nettet som ein sparringpartner.

– Vi ønskjer å finna informasjon raskt for å bearbeida det vi har opplevd. Då er det viktig at informasjonen vi finn, er nøktern og grei å forhalda seg til, understrekar han.

Vaag sin nettstatistikk viser også at trafikken i arbeidstida ser ut til å koma mykje frå helseforetak, medan det etter arbeidstid naturleg nok er privatpersonar som dominerer.

## «Eg tar livet mitt!»

Sjølv etter mange år som psykologibloggar er Sondre Liverød usikker på kva folk vil ha.

– Det kjem ofte bardust kva folk er interessert i, men noko som har fått mykje treff, er innlegg om nav, fortel han.

Innlegga hans om Arbeids- og velferdsforvaltinga har også fått mange tilbakemeldingar frå lesarar, typisk frå folk som sjølve har problem med nav.

– Der har det også dukka opp folk som forklarar situasjonen sin og seier at du skal bare vita at det er nav sånn og sånn som gjer at eg tar livet mitt.

Det er heldigvis ikkje så mykje av slike kommentarar, fortel Liverød. Men han har reflektert ein del over kva ansvar han har når dei no og då dukkar opp. Men klare svar har han ikkje, Det er og blir ullent. Også moderatorjobben, å luka vekk kommentarar som er upassande og problematiske, er utfordrande. Han samanliknar det med å driva gruppeterapi.

– Ein må etablera ein god kultur for at gruppa skal fungera. I starten måtte eg blokkera nokre personar som var ufyselege i kommentarfeltet og angav familie og vener. Først må ein gje dei ein sjanse. Så må ein blokkera. Men ein må vera aktivt med og skapa den kulturen ein vil ha – ein open undersøkjande og venleg kultur, seier Liverød, som understrekar at stort sett er det veldig bra det folk har å seia.

## Så sant som det er sagt

Vi har snakka med dei tre bloggarane kvar for seg, men alle kjenner til dei andre sitt arbeid og har stor respekt for kvarandre. Jonas Vaag kommenterer at han likar godt måten Liverød angrip temaa på.

– Han verkar uredd og tør å leggja fram refleksjonane sine. Det er ein faktor som er viktig. Ein må unngå å ha så mykje sjølvkorreks at ein ikkje tør å skriva noko, seier Vaag, som gjerne ser at fleire fagpersonar kastar seg utpå og skriv på nettet.

– Folk seier ofte veldig fornuftige ting som dei ikkje tør å skriva om, fordi det då er meir sant enn om ein bare har sagt det.

Det er så sant som det er sagt, tenkjer journalisten, og skriv det ned.

### Sondre Risholm Liverød

- Bloggar: WebPsykologen.no og WebFilosofen.no
- Utdanning: Spesialist i klinisk vaksenpsykologi. Etterutdanning ved Institutt for Gruppeanalyse

- Arbeid: Psykisk helsevern for voksne ved Sørlandet Sykehus HF, DPS Solvang
- Liverød held mange foredrag, workshops og kurs for pasientar, helsearbeidarar og bedrifter. Psykologkona hans Janne Risholm Liverød fungerer både som medredaktør, forfattar og kvalitetssikrar på WebPsykologen

### **Svein Øverland**

- Blogg: [Psykolog\(i\)virkeligheten.blogspot.no](http://Psykolog(i)virkeligheten.blogspot.no)
- Utdanning: Spesialist i barne- og ungdomspsykologi
- Arbeid: Assistarende seksjonssjef ved Sentral fagenhet, avdeling Brøset, St. Olavs Hospital
- Fagbokforfattar og mykje brukt førelesar. Sakkunnig innanfor strafferett og sivilrett. Lang erfaring som privatpraktiserande psykolog, både i tradisjonell form og på Internett
- Utviklar sjølvhjelpsappar for smarttelefonar og nettbrett i serien Superego. Den første, StoppSelvskade/StopSelfHarm, er tilgjengeleg i AppStore og på Google Play

### **Jonas Vaag**

- Bloggar: [Psykologibloggen.no](http://Psykologibloggen.no) og [Psykiatribloggen.no](http://Psykiatribloggen.no)
- Utdanning: Psykolog og master i organisasjonspsykologi
- Arbeid: Doktorgradsstipendiat og fagleg rådgjevar ved Psykiatrisk Klinikk i Helse Nord-Trøndelag
- Saman med kollegane Jan-Ole Hesselberg og Tommy Mangerud gir han annakvar veke ut Psykologlunsj, ein populærvitskapleg podcast om psykologi
- Står også bak Psykologiappen som skal gjera psykologifaget lett tilgjengeleg for fagutøvarar, studentar og andre interesserte. Den inneheld lenker til psykologistoff på nettet, relevante podcastar og videoar, rettleiarar, NICE guidelines, ICD-10 m.m. Tilgjengeleg i AppStore og på Google Play