

Nyttig bok om digital psykoterapi

Arne Repål

Digital psykoterapi har unike fordeler, men også potensielle fallgruver.



BOK *Trygge digitale terapeuter. En guide til digital psykoterapi* **FORFATTER** Kaja Asbjørnsen Betin **ÅR** 2022 **FORLAG**

Gyldendal **SIDER** 132

Trygge digitale terapeuter gir en balansert fremstilling av en spennende behandlingstilnærming som er kommet for å bli.

Psykoterapi på digitale plattformer har de senere årene blitt mer vanlig, blant annet tilskyndet av covid-19-pandemien. Men tiltagende bruk av telefonterapi, videoterapi, veiledet internettbehandling og ulike apper skyldes også god dokumentasjon av effekt, samt at slike tilbud gir mange med behov for psykisk helsehjelp en behandling som er mer tilgjengelig og fleksibel. Norge er et land hvor befolkningen har god tilgang på nødvendig teknologi. Spørsmålet er derfor ikke om vi skal ha digital psykoterapi eller ikke, men hvordan dette kan bli et naturlig alternativ eller supplement til eksisterende behandlingstilbud.

Utfordringen ligger i hvordan en kan tilpasse ulike terapiformer til en digital versjon, og hvordan dette påvirker vår rolle som terapeuter. Det er da også hovedtema for *Trygge digitale terapeuter*. Forfatter er psykolog Kaja Asbjørnsen Betin, som blant annet er leder for Psykologenes forening for digital helse, og som jobber som leder for e-helseteamet ved Lovisenberg Sykehus.

Boken starter med en introduksjon til temaet og en begrunnelse for å tilby digital psykoterapi, etterfulgt av seks kapitler som tar for seg ulike sider ved denne formen for behandling. Kapittel 1 er en redegjørelse for den terapeutiske prosessen i veiledet internettbehandling. Kapitlet er langt på veg et forsøk på å møte noe av den kritikken som enkelte fagpersoner har reist mot veiledet internettbehandling. Dette gjøres i hovedsak ved at vi følger terapiprosessen til pasienten Anne og gjennom det får et innblikk i hvordan et terapiforløp med lav grad av terapeutinvolvering kan gi opphav til en meningsfull terapeutisk prosess.

Kapittel 2 er skrevet av psykologspesialist Patrick A. Vogel, som ser på hvordan en kan oppnå god behandlingsallianse i videoterapi. Med utgangspunkt i det som betegnes som fasiliterende interpersonlige ferdigheter, beskriver forfatteren hvordan verbal flyt, emosjonsuttrykk, varme, aksept og empati kan formidles også gjennom videobaserte samtaler.

Spørsmålet er derfor ikke om vi skal ha digital psykoterapi eller ikke

Kapittel 3 tar for seg fordeler så vel som mulige fallgruver ved digitale terapiformat. Kapitlet bygger i stor grad på forfatterens intervjuer med terapeuter som har tatt i bruk ulike former for terapi på digitale plattformer. I tillegg får vi innblikk i erfaringene fra en gruppe pasienter. Forfatteren konkluderer med at digital psykoterapi har unike fordeler, men også potensielle fallgruver. Et viktig spørsmål er hvordan vi kan motvirke sistnevnte.

Kapittel 4 omhandler tilpasning av ulike terapimodeller ved telefon- og videoterapi. Kognitiv atferdsterapi er den terapimodellen som oftest er omtalt i forbindelse med digital terapi, men her tar forfatteren også for seg korttids psykodynamisk terapi, psykoanalytisk psykoterapi, emosjonsfokuseret terapi og EMDR. I tillegg er det et eget avsnitt om gruppeterapi og et om spesielle forhold knyttet til arbeid med barn og unge.

Kapittel 5 er skrevet av psykologspesialist Svein Øverland og tar for seg bruk av spill og apper i psykoterapeutisk behandling. Et viktig bidrag her er beskrivelsen av blandet terapi, hvor pasienten tilbys kombinasjoner av fysisk oppmøte, videosamtaler, apper og andre digitale ressurser. Dette er en mer fleksibel bruk av digitale hjelpemidler som er teori-uavhengig og metode-uavhengig. Forfatteren viser til flere studier som konkluderer med at en slik tilnærming kan effektivisere behandlingen, og at pasienter er mer fornøyde.

Kapittel 6 gir en oversikt over hva du som terapeut bør vite før du går i gang med å tilby digital psykoterapi. Viktige tema her er forberedelse, personvern, forsvarlighet, praktiske rammer og typiske terapeutiske utfordringer. Siste del av kapitlet henvender seg til de som har ansvar for å implementere et digitalt psykoterapitilbud i et større behandlerfelleskap.

En informativ og balansert bok

Trygge digitale terapeuter tar først og fremst utgangspunkt i terapeuters erfaringer med ulike former for digital psykoterapi. Selv om det også vises til forskning, er det det erfaringsbaserte som har forrang her. Jeg synes tilnærmingen fungerer godt. For den som trenger mer dokumentasjon på effekt, er det nok av artikler å finne andre steder. Dette er boken for deg som vurderer å tilby digital psykoterapi, men kanskje er usikker på hvordan du skal gå frem. Her finner du praktiske råd og får innsyn i andre terapeuters erfaringer på området. For den som bare er nysgjerrig på hva digital psykoterapi kan omfatte, vil boken fungere godt som en introduksjon til emnet. Når man skal prøve å introdusere noe som fortsatt må kunne betegnes som relativt nytt, er det alltid en fare for å overselge det. Jeg synes *Trygge digitale terapeuter* unngår dette, og gir en balansert fremstilling av en spennende behandlingstilnærming som er kommet for å bli.