

# Psykologer og cyberspace

Psykologer burde vært i front på nett.

TEKST

Eva Jacobsen

PUBLISERT 5. oktober 2012

---



## DEBATT: PSYKOLOGER PÅ NETT

«Det er grunn til å advare mot å tenke at dagens tradisjonelle en-til-en-behandling skal fortsette å være den eneste måten vi psykologer kan levere vår kompetanse til samfunnet på». Dette skrev Psykologforeningens president Tor Levin Hofgaard i juliutgaven.

Tor Levin Hofgaards innlegg «Psykologer i cyberspace?» er betimelig, men jeg savner større visjoner for psykologers rolle på nettet. Psykologi både som fag og profesjon kunne ha vært i frontlinjen når det gjelder utformingen og bruken av cyberspace. Vi burde ha forsket på hvordan sosiale medier påvirker ikke bare kommunikasjonen, men også relasjoner mellom mennesker og utviklingen av personligheten. Vi burde også benyttet oss av at vi gjennom Internett kan nå ut til hele befolkningen med tiltak for å bedre folks livskvalitet og psykiske helse.

## **«Tilbud om online terapi er bare en liten del av det psykologer kan bidra med på nettet»**

### **Fraværende psykologer**

Tilbud om online terapi er bare en liten del av hva psykologer kan bidra med på nettet. Og selv her har norske psykologer vært fraværende. Selv om forskning har vist at online terapi er like effektivt som terapi på kontoret, så tviler vi på at dette er sant. Burde vi ikke heller forske på hvordan ulike kommunikasjonsformer påvirker terapien, og hvordan vi kan videreutvikle de unike mulighetene med de ulike online terapi-formene?

Internett har lenge blitt brukt i terapeutisk forstand av bloggere som skriver om sine psykiske vansker. De får ofte støtte av bloggfølgerne. Denne formen for egenerapi har stort sett blitt forbigått i stillhet av psykologer, og har i noen tilfeller blitt direkte motarbeidet av behandlere og institusjoner som gir pasientene bloggeforbud. Ulike sosiale medier brukes også til å dele behandlingserfaringer, og til å utvikle forslag til endringer i behandlingstilbudene. Psykologer har mye å lære fra denne tilbakemeldingen, men for de som ikke er vant til å bevege seg i cyberspace, kan det være vanskelig å orientere seg.

### **Utforsker**

På [dinpsykologonline.com](http://dinpsykologonline.com) utforsker jeg bruken av Internett som terapeutisk virkemiddel. Nettstedet blir en arena for faglig utvikling og selvransaking, og en møteplass hvor fagfolk og brukere av psykisk helsevern-tjenester kan jobbe sammen for et bedre psykisk helsevern, uten at eksisterende maktstrukturer kommer i veien for kommunikasjonen. Her bringer jeg videre et mangfold av brukerstemmer, til psykologer og andre fagfolk som er interessert i å se sider ved pasientene som ikke kommer fram i terapien. På nettet trer folk ut av sine roller som pasienter, og skriver på egne vilkår om sin hverdag og sine erfaringer med ulike behandlingstilbud. De skriver ofte med stor innsikt og klokskap, og gjerne med kunstneriske innslag. Her står alt de ikke får fortalt psykologen ansikt til ansikt på kontoret.

Jeg har valgt ut innlegg som i særlig grad kan informere oss om viktige aspekter ved bedringsprosessen, sammen med tøffe brukerstemmer som protesterer mot overtramp og kommer med forslag til endringer i måten pasienter blir behandlet på. Jeg skriver også en blogg hvor det blir stadig flere som våger seg utpå med å si sin mening om temaer relatert til psykisk helse. I tillegg har jeg brukt nettstedet til å lenke til andre psykologer, som gjennom sine blogger engasjerer brukere i debatt. Jeg har selv lært enormt mye av å kunne lytte til brukernes stemmer i cyberspace, og jeg vil gå så langt som å si at uten denne informasjonen jobber vi med skylapper på.

## **Forslag**

Vi har bare så vidt sett begynnelsen på de enorme samfunnsendringene som Internett og sosiale medier kommer til å forårsake. Spørsmålet er ikke om psykologer bør bevege seg ut i cyberspace. Spørsmålet er heller hvordan vi skal koordinere innsatsen for å påvirke utviklingen, og hvordan vi best kan ta i bruk de mulighetene som Internett gir. Her håper jeg Psykologforeningen etter hvert vil gå foran med en sterkere ledelse. Det er på tide å sette sammen et utvalg for å utvikle retningslinjer for integrering av cyberspace i psykologers praksis, og bidra til utvikling av nasjonal kompetanse for å regulere og videreutvikle dette området. Et slikt utvalg kan også ta seg av å utvikle planer for å inkludere dette feltet i videreutdanning av psykologer.

[e\\_m\\_jacobsen@hotmail.com](mailto:e_m_jacobsen@hotmail.com)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 10, 2012, side*

**TEKST**

**Eva Jacobsen**