

# Et startskudd for økt terapimangfold

12. mars 2020: Verden vil aldri bli den samme igjen. Heller ikke for helseteknologioptimistene.

TEKST

Kaja Betin

PUBLISERT 2. april 2020

EMNER

e-terapi

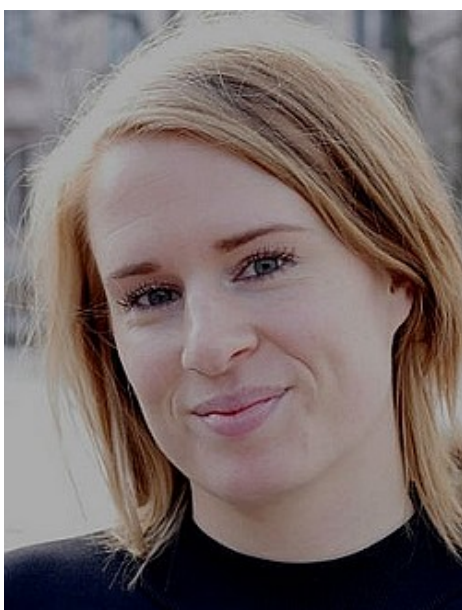
korona

Koronahverdag

## KORONAHVERDAG



*Hvordan opplever du psykologhverdagen etter at koronaepidemien snudde livet på hodet? Hva forbauser deg? Hva setter deg og pasientene dine på prøve? Skriv personlig, konsist og kort, og send teksten til: [per@psykologtidsskriftet.no](mailto:per@psykologtidsskriftet.no).*



Kaja Betin. Foto: Per Halvorsen

Da Psykologenes forening for digital helse (DigPsy) ble etablert for seks år siden, var det på bakgrunn av et sterkt ønske om å utvide terapimangfoldet. Ikke i form av flere

teorier og metoder, men i form av formater – måter å nå den andre på. Vi så potensialet i å benytte helseteknologi for å gi mer fleksibel og persontilpasset psykisk helsehjelp. Vi ville gjerne at flere psykologer skulle bli oppmerksomme på disse mulighetene og ta dem i bruk. Vi så at interessen for feltet gradvis vokste blant kollegaer mot slutten av 2010-tallet, men fortsatt gikk selve prosessen med å digitalisere helsetjenestene nokså tregt.

Så kom torsdag 12.mars 2020, da regjeringen vedtok smitteverntiltakene som har fått så store konsekvenser for oss alle, og verden vil aldri bli den samme igjen. Heller ikke for helseteknologioptimistene.

## **«Selv hadde jeg en adrenalindrevet, ustoppelig duracellkanin-motor i kroppen den første uken»**

Over natten ble helseteknologi og avstandsoppfølging et helt nødvendig hjelpemiddel både for enkeltbehandlere og for de store helseinstitusjonene. DigPsyk ønsket tidlig å bidra med det vi kunne, og oppfordret psykologer til å ta kontakt med oss dersom de hadde spørsmål om temaet. Responsen var enorm. Selv hadde jeg en adrenalindrevet, ustoppelig duracellkanin-motor i kroppen den første uken. Jeg jobbet 12 timers arbeidsdager, var tilgjengelig (i noen tilfeller bokstavelig talt) døgnet rundt, ble daglig kontaktet av journalister, drømte om e-helse om natten.

Jeg ble en slags digitaliseringsmamma for hundrevis av kollegaer som over natten fikk snudd arbeidshverdagen sin på hodet. Det føltes fint å kunne bidra, ikke bare overfor mine medpsykologer, men ikke minst overfor alle pasientene der ute jeg nå fryktet ikke ville få behandlingstilbudet sitt opprettholdt. Det føltes prekært å gi informasjon og oppmuntring til behandlere som helt plutselig ble rykket ut av kontorstolen og sparket inn i den digitale terapifæren for første gang. Jeg er helt sikker på at det for noen pasienter er livsviktig å få snakke med behandleren sin, ikke minst når verden står i brann. Samtidig som vi i iveren etter å være til stede ikke må glemme å ivareta befolkningens tillit til hjelperne gjennom å beskytte den sårbare informasjonen de deler med oss. Vi må derfor vite hva vi gjør, og hvilke verktøy vi benytter oss av, også i krise. Og da må vi tørre å dele raust og fryktløst av den kunnskapen vi har.

## **«Det ser ut til at standen omsider utvider sin forståelse av hva psykisk helsehjelp er»**

Nå ser jeg på fremtiden med et håp om at digitale løsninger skal være en naturlig del av hjelpetilbudet også etter at hverdagen returnerer til det normale. Så langt ser det lovende ut. Omstillingsviljen er påfallende og engasjementet likeså. Det ser ut til at standen omsider utvider sin forståelse av hva psykisk helsehjelp er, og hvordan den kan

gis. At personer over hele landet fremover skal kunne velge om de vil møte psykologen sin på et kontor, på en tursti, via videokonferanse, i en app eller i et virtuelt univers.

De som søker vår helsehjelp, fortjener å ha dette valget: som en del av en meny av anerkjente metoder og formater. Et reelt valg, der premissene baseres på deres behov, og ikke våre.

**TEKST**

**Kaja Betin**, psykologspesialist, leder av DigPsyk