

Forsmak på skjermvennlig terapi

Veiledet internettbehandling gir håp om enda bedre psykologhjelp i fremtiden.

PUBLISERT 3. mai 2020



VEILEDET INTERNETT- BEHANDLING

Digitale verktøy for psykisk helsehjelp



Veiledet internettbehandling av
Tine Nordgreen og Arne Repål,
2019, Gyldendal, 157 sider

Veiledet internettbehandling av Tine Nordgreen og Arne Repål kom i 2019. Boken er ikke den første som blir utgitt på norsk om temaet, men det er ikke langt ifra. Det er overraskende at så lite er skrevet om en metode som kan hjelpe så mange. På tross av at Norge både har et av verdens beste helsetilbud og størstedelen av befolkningen har tilgang til internett, er tilgangen til internettbasert psykologisk behandling likevel dårlig. Nordgreen og Repål viser allerede på første side i boken at det ikke kan forklares med skepsis fra befolkningens side. Rapporten *Digitale helsetjenester* (Forbrukerrådet, 2018) viser at 84 prosent er positive til bruk av ny teknologi innenfor helse og omsorg.

Kvalifiserte anbefalinger

Nordgreen og Repål har omfattende erfaring i bruk av internettbehandling. I tillegg har de solid kunnskap innenfor en rekke kliniske områder, hovedsakelig innenfor den kognitive tradisjonen. Begge har vært foregangspersoner i å prøve ut og bygge opp internettbehandling i Norge. Ut fra denne erfaringen gir de en oversikt over fagområdet, beskriver sentral forskning og tilbyr en rekke praktiske anbefalinger.

Anbefalingene omhandler både hvordan man bør tilpasse terapeutrollen til internettbehandling, og hvordan behandlingen kan tilpasses typiske psykiske lidelser.

Kapittel 4 hjelper for eksempel leseren i å reflektere rundt forskjeller og likheter mellom ansikt til ansikt-behandling og veiledet internettbehandling. En av de vanligste innvendingene mot internettbehandling er at den terapeutiske alliansen forringes. De senere årene har derimot vist at kvaliteten på alliansen kan være like god ved internettbehandling (Ebert et al., 2018). I tråd med dette beroliger Nordgreen og Repål leseren med at «Det er altså først og fremst behandlingsformatet som er forskjellig fra tradisjonell terapi, ikke innholdet» (s. 55). I kapittel 7 beskriver de videre hvordan «diagnosespesifikke forhold» påvirker internettbehandlingen, for eksempel at behandleren må ta hensyn til manglende motivasjon og utholdenhet ved depresjon, unnvikelse i forbindelse med eksponeringsøvelsene ved angst, og underrapportering av rusbruk ved problematisk drikking (s. 105). Man kan hevde at disse forholdene vil gjelde uansett om behandlingen skjer via internett eller ansikt til ansikt. Leseren bør her minnes på at mange av anbefalingene i boken bygger på erfaringer med e-meistring i Norge og internetpsykiatri i Sverige, der nettbehandlingen hovedsakelig er tekstbasert, og der kommunikasjonen ikke foregår her og nå og ansikt til ansikt.

Veiledet internettbehandling rådgir e-terapeuten i å veilede pasienten til hvordan best mulig få effekt av informasjon og hjemmeoppgaver på nettet. Det er en svakhet at leseren ikke får tilsvarende råd om hvordan planlegge og gjennomføre videokonsultasjoner eller såkalt blended therapy. Blended therapy er behandling som kombinerer ansikt til ansikt-behandling, videokonsultasjoner, tekstbaserte moduler og eventuelt kunnskap og oppgaver som gjøres tilgjengelig gjennom internett eller applikasjoner. Sannsynligvis vil de fleste psykologer som ønsker å tilby internettbehandling, være interessert i en slik tilnærming, ettersom det enklest kan integreres i tradisjonell terapi. Særlig gjelder dette privatpraktiserende psykologer og psykiatere.

Krever planlegging

Selv om *Veiledet internettbehandling* er en relativt liten bok om den kliniske anvendelsen av metoden, tar den også for seg hvordan brukere og utviklere av helsetjenester kan påvirke implementering av digitale helsetjenester. Forfatterne spør: Hvorfor er det slik at internettbehandling ikke er lett tilgjengelig på tross av at forbrukere, brukerorganisasjoner og stadig flere psykologer ønsker å ta metoden i bruk? Nordgreen og Repål viser til at den videre utviklingen er avhengig av hvilke overordnede valg som gjøres, og hvordan internettbehandling organiseres. Helsemyndighetene har i liten grad prioritert psykologisk internettbehandling, og takstsystemet har ikke vært tilrettelagt for det. Nordgreen og Repål fremhever at den videre utviklingen krever tverrfaglige team med klare roller og en tydelig metodikk som er åpen for prøving og feiling. Selv ville jeg ha tilføyd at Psykologforeningen burde vært en pådriver i så henseende. Psykologer er vant til å balansere mellom å være innovative og å være skeptiske til quick fixes, og å skifte fra individfokus til samfunnsfokus. Men

som Nordgreen og Repål viser til, krever den videre utviklingen en bedre og mer overordnet planlegging.

Sannsynligvis vil det i fremtiden finnes flere spesialiserte internett-poliklinikker. Jeg savner likevel en nærmere beskrivelse av hvordan «vanlige psykologer» kan tilby internettbehandling som supplement til tradisjonell behandling. Tilsvarende savner jeg en bredere presentasjon av hvordan både tradisjonell behandling og internettbehandling kan kombineres med bruk av apper, spill og andre digitale ressurser. Forskning viser at slik blended therapy synes å være særlig nyttig i behandling av barn og ungdom (Hollis et al., 2017).

Interesseforeningen for digital helse, Digpsyk, har de siste to årene merket en økende interesse fra psykologer som ønsker å gå online. Interessen eksploderte da smittevernrestriksjonene i sammenheng med koronapandemien ble innført. Svært mange psykologer har derfor på kort tid fått erfaring med internettbehandling, og flere vil sannsynligvis snart begynne. Det er et håp at *Veiledet internettbehandling* derfor vil leses av stadig flere.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 5, 2020, side 395-396

+ Vis referanser

Ebert, D., van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, T., Zarbo, C., Brugnera, A., Øverland, S., Baumeister, H. (2018). Internet and Mobile-based Psychotherapy: Applications, Efficacy and Potential for Improving Mental Health Care. *Journal of Medical Internet Research*, 16(1), 167-187. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000318>

Green, J. og Johansson, S. (1993). *Nettbasert psykoterapi*. København: Høst og Søns forlag.

Jensen, K.L. (2014). *Fra Offline Til Online. Internettbasert rådgiving og terapi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Halvorsen, P. (2020). eMeistring for alle penga. *Journal of Digital Health*, 3(3), 173-177.

Hollis, C., Falconer, C.J., Martin, J.L., Whittington, C., Stockton, S., Glazebrook, C., Davies, E.B. (2017). Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems – a systematic and meta-review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 474-503. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12663>

Kraus, R., Stricker, G. & Speyer, C. (2010). *Nettbasert psykoterapi*. London: Academic Press Elsevier.

Schade, C. og Steiniche, C. (1993). *Nettbasert psykoterapi*. København: Borgens Forlag.