

Internetterapi – skal, skal ikke

Vi har vores begreber om terapiens grundvilkår: fælles rum, øjenkontakt, samtale. Men også på dette område udfordres vi af den udvikling, it-teknologien har rykket på. Skal psykologerne rykke med?

De fleste af os går nok med billeder i bagehovedet af psykoterapi som en situation i et enkelt indrettet lokale, hvor en psykolog sidder over for en klient og en samtale foregår. Vi lægger vægt på, at der er et psykisk rum, hvor ikke blot fornuftig samtale og følelsesmæssige udtryk kan rummes, men hvor der også er plads til det usagte, det utænkte og måske endnu ikke følte.

Selvfølger kan der være tilknyttet hjemmeopgaver, brevveksling og telefonsamtaler mellem seancerne. Men kan den indirekte kontakt erstatte den direkte kontakt i mødet mellem klient og psykolog? Det må vel være nødløsninger eller eventuelt supplement til 'the real thing'.

Som psykologer har vi gennemgået en mindst femårig uddannelse, der behandler grundlæggende og forskellige sider af sjælelivet. I studiet har vi beskæftiget os med både normale og abnormale sider af menneskelivet, arbejdet selvstændigt med fordybelse i udvalgte områder, opnået en teoretisk sammenhæng og ved siden af det fået en introduktion til professionen i praktikken, fået bredere kendskab til menneskelivet gennem studentjob og efter studiet gennemført efteruddannelse for at opnå autorisation og specialistgodkendelse i psykoterapi.

Kan det anvendes i en *middelbar* kontakt med klienten, uden at en stor del af overblik og sensitivitet går tabt?

Og så på den anden side: Vi har som psykologer med stort held evnet at formidle psykologisk viden og færdigheder ud i samfundet. Læger, sygeplejersker og fysioterapeuter har tilegnet sig kognitive tilgange, yogalærere og afspændingsterapeuter har tilegnet sig emotive tilgange, erhvervspædagoger handlemæssige tilgange, humanister og præster filosofiske tilgange etc. I løbet af blot den sidste generation er den almene mellem menneskelige forståelse i befolkningen mærkbart hævet. Vi kan godt være

stolte af, at både psykologisk forståelse og handlekompetence er blevet udbredt til hele samfundet – både på normal- og specialområder.

Et dilemma for psykologerne

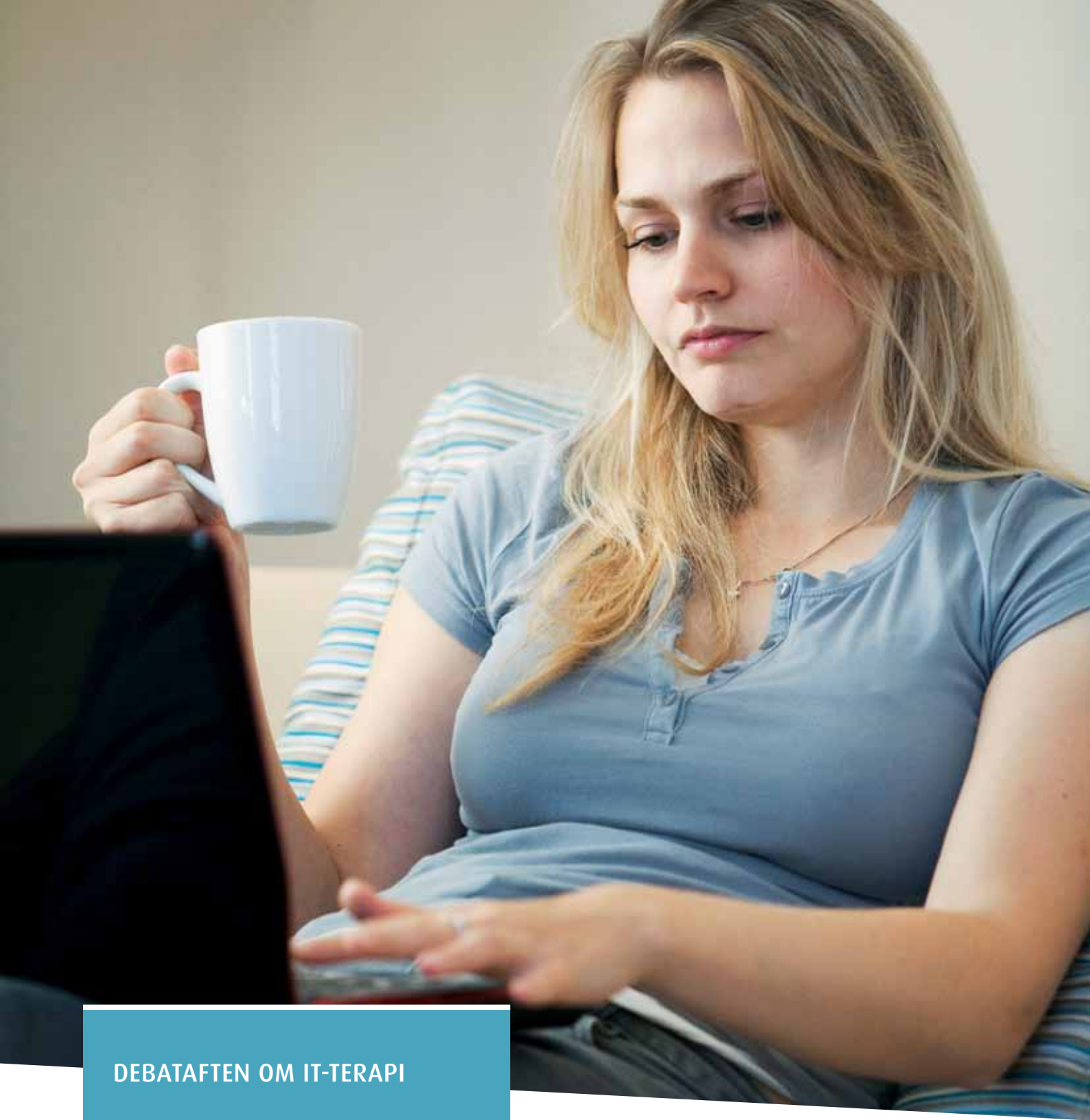
Så hvorfor vil internetterapi ikke blot være det næste skridt på vejen til at formidle både psykologiske forståelser og handlekompetence til bredere dele af befolkningen – som special- og almenfunktion? Eller skal vi på den anden side beskytte og holde på vore kompetencer for os selv?

Det er et dilemma for psykologerne og for vores forening! For hvis man rækker fanden en lillefinger, snupper han så ikke mere og mere af vore kompetencer? Hvis vi først åbner for, at psykologer kan lave professionel terapi foran skærmen, hvor tiltrækkende vil det ikke være for andre – med interesse for psykoterapi eller økonomisk gevinst – at etablere sig i et parapsykologisk foretagende? Og så er det vel ude af kontrol – også Etiknævnet vil have svært ved at gribe ind.

Og så igen på den anden side: Er det ikke bedre at være med fra begyndelsen, sætte sig ind i mulighederne, samle viden og andres erfaringer, forsøge at finde grænserne for det anstændige og markere dem ikke blot inden for egne rækker, men også over for omverdenen. Undersøgelse og kontrol kunne være en måde psykologforeningen skulle reagere på, før fænomenet udvikler sig på anden vis.

I regi af Dansk Selskab for Psykoterapi for Psykologer, DPSP, er vi en gruppe psykologer, der ved nogle møder har diskuteret perspektiverne ved at udføre terapi over nettet, og vi blevet enige om at ville rejse problematikken over for vores kolleger.

Svenskerne og især nordmændene har i et stykke tid diskuteret mulighederne for psykoterapi gennem elektroniske medier,



DEBATAFTEN OM IT-TERAPI

DPSP afholder 14. september kl. 19-21.30 et debatarrangement i København: "It-terapi eller online-rådgivning. Man kan læse mere om arrangementet på www.dpsp.dk.

DEBAT: Giver denne artikel anledning til kommentarer? Vi har åbnet for debat på www.dp.dk > Aktuelt > Aktuelle temaer.

og vi har med interesse fulgt deres overvejelser. Der er rigtig mange spørgsmål, der ikke kan besvares ved at sammenligne med almene regler for almindelig psykologpraksis.

Vi har også diskuteret en række umiddelbare spørgsmål:

Der kan være problemer med formen, men der kan også være fordele. Lad os først afgrænse formen: Kommunikationen skal være både auditiv, visuel og simultan (telefonsamtale og brevveksling/e-mail rummes således ikke). Terapi kan principielt foregå fra smartphone (mobiltelefon med skærm) i bussen til >

> 'storskærm' i videokonferencelokale. Aktuelt er videokontakt med Skype fra klientens computer med internetforbindelse til psykologens computer den mest anvendelige form. Men kontakten er ikke særlig god. Man kan ikke opnå øjenkontakt, idet kameraerne sidder over skærmen. Skype er bedst til envejskommunikation, hvor man taler på skift. Og så kan der ofte komme udfald, hvor forbindelsen bliver afbrudt og må genetableres. Det kræver, at klienten kan klare lidt tekniske forstyrrelser.

Internetkontakten er en 'som om'-situation, der godt kan ligne almindelig menneskelig kontakt og terapisituation. Vi kan med nogle begrænsninger etablere en tovejsituation med to sansers medvirken. Men hvad med 'den sjette sans' – det intuitive? Hæmmes projektioner ved internetterapi, eller sker netop det modsatte – for klienten, for terapeuten. Omvendt kan man også forestille sig, at internetterapi kan give mulighed for nye og anderledes kontaktformer end ved traditionel terapi.



De fleste af os går nok med billeder i baghovedet af psykoterapi som en situation i et enkelt indrettet lokale, hvor en psykolog sidder over for en klient og en samtale foregår.

De muligheder, der åbner sig

Det er indlysende, at internetterapi vil være mere egnet til nogle terapiformer end til andre. Der er inden for de seneste år især forsket i mere dirigerende og vejledende former i kognitive og pædagogisk/terapeutiske processer. Det tyder på, at disse terapi- og vejledningsformer vil have bedre chance for at trænge igennem end mere psykodynamiske og humanistisk-relationelle former. At kortvarige, fokuserede terapier vil fungere bedre end mere dybtgående langvarige. At terapi med mere normalt fungerende klienter vil have bedre mulighed end dybere skadede og mennesker, der har svært ved at udtrykke sig. Ud fra et dynamisk perspektiv kan man fx spørge, om internetterapi hæmmer eller fremmer projektionerne?

Og så kan den tekniske kontakt i mange tilfælde give nye muligheder, fx at bibeholde kontakten med en klient i en afslutningsfase eller ferieperiode eller udlandsrejse. Eller have terapi med en fysisk handicapet, man ellers ikke havde mulighed for at se. Og måske også benyttes i forhold til kontaktsvag person, som ellers ikke ville møde op.

Internetterapi kan på grund af den mere indirekte kontakt få et lidt mere uforpligtende præg. Det kan man søge at imødegå ved at stille større og særlige krav til psykologen, som skal være

opmærksom på de sædvanlige krav til lovgivning, journalføring, tavshedspligt, anonymisering, kryptering og aktindsigt. En særlig efteruddannelse som it-terapeut, varetaget af Dansk Psykolog Forening, og krav om, at internetterapi løbende superviseres, kan indgå i forsøg på at sikre kvaliteten.

Der kan endvidere stilles særlige krav til terapiforløbet, fx krav om personligt fremmøde (assessment, anamnese) i begyndelsen, midtvejs og ved afslutningen. Foreningen kan opstille en række krav til honorar og andre kommercielle interesser og dermed søge at holde snor i en stigende udvikling.

Vi har i Danmark udviklet en markant prototype for, hvordan psykoterapi foregår. Måske har vi brug for at få udvidet vore forestillinger om, hvordan vi kan hjælpe andre mennesker med deres vanskeligheder og bidrage til deres videre udvikling.

Vi savner viden om muligheder og begrænsninger. Det ville derfor være fint, om der her i landet er interesse for at indsamle internationale forskningsresultater, og spændende, hvis der var interesse på universitetet til at oprette et forskningsprojekt.

Det kunne også være en god idé at indsamle erfaringer blandt psykologer om brug af internetkontakt med klienter. Men også blandt andre faggrupper og i rådgivninger med særligt klientel og formål ligger der givet erfaringer og viden, der vil kunne give os nye facetter og vinkler på en metode, vi måske umiddelbart er noget ambivalente over for.

Forud for det hele bør dog gå en debat mellem interesserede danske psykologer. En debat, som måske kommer til at rukke ved gamle dogmer, men som kan vise et stykke ud i fremtiden. ■

Jens Berthelsen, Werner Regli, Alice Theilgaard og Birgit Vrang, psykologer, medlemmer af DPSP

konference

Seksuel afhængighed

Gert Hald, cand. psyk, ph.d.
en førende ekspert på området

“Hvad siger forskningen på området og hvilke behandlingsmuligheder er der?”

Desuden oplæg ved:
Robert Bladt, Peter Damgaard Hansen,
Søren Lyng, Ejler Nørgaard og Gunhild Madsen

Diakonhøjskolen, Århus
Lørdag 1. oktober 2011
Læs mere og tilmelding på agape.dk

Arrangør:
agape