



Internetbaseret SUPERVISION

Rådgivning og terapi over internettet er en realitet. Tiden er derfor moden til også at forankre onlinesupervision via tekst eller videokonference.

Internettet er for længst en naturlig del af vores dagligdag. Vi shopper, betaler regninger, læser, studerer, knytter og vedligeholder kontakter, leverer selvangivelse, registrerer livsændringer, lytter til musik, henter helseinformation, bestiller billetter til biografen og rejser, bestiller og afbestiller tid hos frisøren, lægen og psykologen, og finder en partner.

Listen kunne gøres meget længere. Pointen er, at vi følger nettet, og nettet følger os fra vugge til grav (Jensen, 2014).

Og på vores fagfelt? Interessen for og brugen af internetbaseret rådgivning og terapi er nærmest eksploderet gennem det sidste år. I Norge har jeg i år afholdt et kursus for norske psykologer i regi af Norsk Psykolog Forening. Kursisterne vil nu arbejde for at kvalificere feltet og ikke mindst sætte klientens sikkerhed i cen-

trum. Efterfølgende er et antal norske psykologer gået i gang med at etablere en interesseorganisation under Norsk Psykologforening.

I Danmark har der siden 2011 eksisteret et onlineudvalg i regi af Psykoterapeutisk Selskab, som både har afholdt og planlægger at afholde temadage. Der er grøde på området, som psykologer i stigende grad tager til sig.

Supervision fra Skotland

Det at blive klar til at etablere en klinik på nettet indebærer mange forberedelser. Klienter har krav på at blive mødt af psykologer med uddannelse og erfaring. I Danmark har nogle efterlyst kurser a la det i Norge, og tiden er måske inde.

Uddannelse og erfaring er imidlertid ikke tilstrækkeligt. Vi har også brug for supervision. Selv fandt jeg min supervisor i Skotland. Stephen Goss, lektor ved Middlesex University, forfatter, supervisor og psykoterapeut med mange års erfaring inden for internetbaseret rådgivning og terapi. Vi mødes i tekstbaseret supervision hver sjette uge.

Den største barriere for troen på internetbaseret rådgivning og terapi er tvivlen om, hvorvidt vi kan etablere en relation til nogen, vi hverken ser eller hører. Forskning og erfaring viser imidlertid lovende resultater. I dag kan vi med rimelig sikkerhed sige at, ja, det er muligt, ja, det virker. Men vi ved ikke, hvorfor og hvad det er der virker (Jensen, 2014). Med den forskning og erfaring i ryggen gik jeg ind i et forløb med en supervisor, jeg aldrig har set eller mødt.

BAGGRUND

Forfatteren står bag "Fra offline til online", oprindeligt udgivet på et norsk forlag, men for nylig udkommet i en dansk version på Dansk Psykologisk Forlag. Bogen tager sigte på klientarbejdet, men indeholder også et afsnit om supervision.



Det sorte hul

Mit første tema var *'Black Hole'*. Begrebet søger at beskrive det sorte hul, vi falder i, når klienten pludselig dropper ud.

Det er almindelig kendt, at onlineforløb opleves som meget mere uforpligtende end ansigt-til-ansigt-forløb. Af forskellige grunde kan klienten blive væk, enten fordi vi ikke har evnet at møde ham, hvor han er, fordi vi ikke har forberedt ham på, hvad et onlineforløb indebærer, fordi den måde at arbejde på bare ikke passede til ham, eller fordi det var noget, han lige ville prøve. Ofte hænder det, at psykologen ikke får besked om, hvorfor klienten er stoppet. Det giver næring til uro og bekymringer, og det vil jeg gerne arbejde med i supervisionen.

Jeg skrev mine tanker og følelser ned, og hvad jeg gjorde for at forhindre drop out. Ind imellem stoppede jeg op, læste igennem, fik nye tanker, og skrev igen. Det at se ordene stå der sort på hvidt gav en ekstra dimension. Noget, der for mig blev grundlaget for refleksioner på et dybere niveau. Jeg havde tiden til fordybelsen, der var ingen supervisor fysisk i rummet, der var ikke et ur som bestemte, at nu er sessionen ovre, ingenting distraherede processen.

”Dialogen” pågik mellem mine tanker, det skrevne ord, efterfølgende refleksioner og forestillinger om modtageren. I selve skriveprocessen poppede tanker op, som jeg aldrig før havde tænkt.

Det var, som om jeg fik et bedre overblik og undervejs kunne ane konturerne af en større forståelse for klienterne og mine egne reaktioner.

Jeg trykkede på 'Send'.

Tre dage efter kom der besked fra Stephen. Jeg havde forberedt mig, så jeg kunne arbejde helt uforstyrret. Ingen telefon, ingen andre i rummet, og tilstrækkelig tid til fordybelse. Jeg følte den samme forventning, som når postmanden før hen kom med brev fra mine pennevenner.

Supervision gennem to år

Min supervisor evnede at møde mig i de skrevne ord. Jeg følte mig forstået, selv om engelsk ikke er mit modersmål. Han var opsummerende, undrende, reflekterende, spørgende, forsigtig, og jeg

>



kunne fornemme hans viden om tekstens faldgruber. Det er nemt at misforstå hinanden i asynkron kommunikation. Der er ingen mulighed for at korrigere i nuet og ingen visuelle eller auditive signaler der kan fortælle at vi bevæger os i to forskellige retninger. Det kræver en noget anden kommunikationsform end ansigt-til-ansigt.

Stephen arbejder ikke i fraværet af visuelle og auditive holdpunkter. Han arbejder i tilstedeværelsen af tekstbaserede holdpunkter. Jeg følte mig set og hørt. 'Black Hole' var ikke lige så skræmmende.

Dagen efter gik jeg i gang med at skrive det første udkast til informeret samtykke. Ikke fordi jeg skulle, men fordi det efter vores første supervision blev tydeligt for mig, at det ikke var tilstrækkeligt at have informationen liggende på hjemmesiden. Det at forebygge drop out og møde klienten på bedst mulig måde, kræver at han eller hun ved, hvad et onlineforløb indebærer, både fordele og ulemper. Med andre ord ikke anderledes end det, vi gør face to face.



Det at blive klar til at etablere en klinik på nettet indebærer mange forberedelser. Klienter har krav på at blive mødt af psykologer med uddannelse og erfaring.

Stephen og jeg har mødtes i tekstbaseret supervision gennem mere end to år. Stille og roligt har jeg udviklet mig til en mere tryk og kompetent onlinepsykolog, ikke mindst til gavn for de klienter, der ønsker at møde mig i tekstbaseret rådgivning og terapi. På trods af mange års erfaring som psykolog i traditionel behandlingsarbejde bliver man novice igen – jeg husker sommerfuglene i maven, første gang jeg mødte en klient i chatrummet, og den usikkerhed, jeg følte, da jeg skrev min første terapeutiske mail.

Pas på persondata

International forskning henviser til over 10.000 studier, der peger på, at videosamtaler har samme behandlingseffekt som samtaler

ansigt til ansigt. Derfor giver det også god mening at bruge platformen til supervision. Ifølge Haugaard Jacobsen og Grünbaum (2011) findes der end ikke videnskabelig dokumentation for betydningen af, at en førstegangs supervision sker ansigt til ansigt.

E-supervision er ikke det samme som e-terapi, og af den grund er e-supervision ikke omfattet af de samme krav om personværn og datasikkerhed. Det er alligevel vigtigt at gøre opmærksom på, at persondata bliver liggende på Skypes server og frit kan benyttes af Skypes partnere. Min anbefaling er derfor, at all kommunikation, der indbefatter fortrolige samtaler, foregår via sikre og fortrolige forbindelser, det være sig e-mail, chat og videokonference.

I en travl og hektisk arbejds hverdag er supervision via tekst eller videokonference en mødeform, der er besparende både i tid og penge. Brugen af videokonferencer muliggør kontakten med supervisorer, der har en specialviden, den enkelte psykolog har brug for på et givent tidspunkt, og som måske ikke er tilgængelig i psykologens lokalmiljø. Geografisk afstand eksisterer ikke i cyberspace.

Det at etablere behandlingstilbud på nettet, er ikke noget, vi lige gør. Der er international opmærksomhed om nødvendigheden af relevant uddannelse, træningsmuligheder og supervision. Det at modtage supervision på sag, person og metode er en vigtig del af vores virke som psykologer, online som offline. Det er derfor mit håb, at supervision via tekst eller videokonference bliver anerkendt som et fuldverdigt supplement til supervision ansigt til ansigt, og har vi klienter på nettet, så har vi selvfølgelig også onlinesupervision. Har vi ikke? ■

Kit Lisbeth Jensen

Psykolog og indehaver af psykologonline.net

REFERENCER

- Jacobsen, C.H., Grünbaum, L. (2011). Supervision af psykoterapi via Skype. *Matrix*; 4, 337-349.
- Jensen, K.L. (2014) *Fra offline til online. Internetbaseret rådgivning og terapi*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Maheu, M.M., Pulier, M.L., Wilhelm, F.H., McMnamin, J.P. og Brown-Connolly, N.E. (2011). *The Mental Health Professional and the New Technologies. A Handbook for Practice Today*. Edition published Taylor & Francis e-Library.