

Netsupport til



af Jens Anton Bjørnager // job@berlingske.dk

Kæresteknis, interaktioner og spåset, nyrivier, selvskadende adfærd, seksual frustration, selvskadende og dødsfald i familien. De menneskelige problemer er de samme, om de bliver bearbejdet i den virkelige verden eller på nettet. Men for mange er der kortere fra de triste tanker til tastatur, end der er til at bestille tid hos en psykolog.

Flere danskere end nogensinde før søger trøst, hjælp, støtte, berørelse – og søger psyko-terapi – på internettet. Både de frivillige og kommercielle udbydere af den virtuelle livsupport melder om kraftig fremgang i interessen for online-tilbud til mennesker med psykiske eller følelsesmæssige problemer. De flokkes om elektroniske brevklaser og chatrum, hvor man kan skrive privat frem og tilbage med en rådgiver om sine problemer.

Isåfald er søgerådningen Cyberhus.dk, hvor antallet af unikke besøgende steg til mere end det dobbelte fra 18.178 til 42.052 mellem 2008-10. Antallet af direkte, personlige rådgivninger steg i perioden med 54 pct., og det har fået Cyberhus.dk til at fokusere yderligere på sine online-aktiviteter. Fremfor at etablere fysiske rammer for rådgivningen.

Andre rådgivningstjenester som AlboHus, GiftTalk, DepNet, Ungdommens Røde Kors og Livonettet melder ligeledes om markante stigninger i interessen for de online hjælpete-
nester.

Tendensen er en naturlig forlængelse af udviklingen i vores samfund, mener interakti-
onsekspert og cand. scient. soc. Trine-Maria Kris-
tensen.

«Vi skaber i stigende grad en del af vores
identitet på internettet og på de sociale me-
dier. Og fordi vi har flyttet en del af vores net-
værk ud i de her kanaler, bliver vores fæden
på nettet også en del af vores identitet og vo-
res »egy.« siger Trine-Maria Kristensen, som
blogger om det sociale internet og rådgiver
virkomheder om nettets udvikling.

«Derfor er det næste naturlige skridt også,
at hvis livet er noget rod, eller vi bliver ked af
det og får brug for hjælp – eller støtte til per-
sonlig udvikling for at flytte os – så søger vi
svaret der, hvor vi er. Og i dag er det også på net-
tet,» siger hun. Trine-Maria Kristensen forklarer,
at internettet i dag i høj grad handler om
relationer, menneske til menneske.

«Ligesom man bruger nettet til at dele sine
perfekte formede muffins med glimmerdryg,
begynder det også at udvikle sig til et sted,
hvor man kan dele sin sårbarhed, sin angst og
de ting, man er ked af, og ikke kan finde ud af.
Og det er jo vart,» mener hun.

En simpel søgning på Google efter »online
rådgivning« slår hurtigt fast, at udbuddene
for online-hjælp er mange og rettet mod vidt
forskellige målgrupper. Det er dog stadig især
ungdomsorganisationer, der er aktive til-
stedes på internettet.

«For mange kan nettet være et springbræt
til at sige nogle ting højt. For nogle er det en hel
del mindre skræmmende at komme ud med
sine problemer på skrift end på telefon, når de

skal sætte ord på et problem for første gang,»
siger Sophie Bjerregaard, konsulent ved Ung-
dommens Røde Kors.

«Det er mindre skræmmende at gøre det
bagefter skærm ved at skrive med et andet men-
neske, og det kan være en indgangsportal til at
snakke om nogle problemer, man måske ikke
ville havde mod på over telefonen,» siger So-
phie Bjerregaard.

Hun understreger, at det hverken er terapi
eller rådgivning, de frivillige bedriver, men at
der slet og ret er tale om et »samtaletilbud,«
som netter egner sig særligt godt til. Depresio-
nerne og psykiske problemer rammer nemlig
lige så ofte udenfor den normale åbningstid.

Det har man blandt andet mærket på Liv-
onettet.dk, som henvender sig til en mere gene-
rel målgruppe. Her var der sidste år mere end
40.000 unikke brugere online mellem julef-
ten og juledag, fortæller Kenneth Pallier.

«Samfundets udsatte har et markant dær-
ligere socialt netværk end den øvrige befolk-
ning og heler sig ofte ensomme og stigmatiseret.
Ved at være til stede på nettet, har vi

mulighed for at være der for de her mennesker
på nogle tidspunkter, hvor der ikke ellers er
nogen steder at gå hen med sine problemer,»
siger Kenneth Pallier.

Han har været med til at udvikle Livonettet,
dk, der er tænkt som et døgn rundt-tilbud til
sparring, støtte og hjælp til selvhjælp »i et for-
søg på at skabe øget trivsel og større følelse af
identitet hos den enkelte,« som Kenneth Pal-
lier forklarer.

Men det er ikke altid nok at snakke med en
frivillig – og ikke-uddannet – person. Når pro-
blemerne er for store, må de frivillige henvises
til professionelle behandlingstilbud, der end-
nu ikke er til stede på nettet – endnu.

I ENGLAND ER INTERNETTET på nogle om-
råder implementeret i den offentlige psykiatri,
og de engelske erfaringer er positive, når det
gælder både patienternes psykiske helbred og
besparelser i psykiatrien. Patienter, som kræ-
ver mindre intensiv behandling, kan nemlig
ofte nyde godt af en lav-intensitets-behand-
ling, som kan foregå delvis over nettet. Til
gengæld undgår de lange ventetider. Et forsk-
ningsprojekt om, hvordan man kan overføre
metoderne til danske forhold, er i øjeblikket i
gang ved Aarhus Universitetshospital. Indtil
videre med gode resultater. I Dansk Psykolog-
forening er formand og specialist i psykotera-
pi, Roal Ulrichsen, opmærksom på projektet i
Århus. Men han vil se tiden an.

«Vi er spændt på at se, hvordan evaluering-
en fra Århus kommer til at se ud, for vi kan
godt se muligheder i det. Men vi har brug for
konkret viden, der er indsamlet på en viden-

triste tanker

Nethjælp. Danskerne søger i stigende grad råd hos fagfolk og frivillige på internettet, når livets udfordringer bliver for store. Det er anonymiteten på nettet, som gør det nemmere at bede om hjælp. En naturlig udvikling, vi ikke har set det sidste af, mener eksperter.



For nogle er det en hel del mindre skræmmende at komme ud med sine problemer på skrift end på telefon, når de skal sætte ord på et problem for første gang.

Sophie Bjerregaard, konsulent
Ungdommens Røde Kors

skabeligt fææn, for vi kan komme med kon-
krete anbefalinger,» siger Roal Ulrichsen. Han
peger på, at forkert psykoterapi kan få alvor-
lige konsekvenser.

«Psykoterapi er baseret på en formidlig
kontakt mellem en psykolog og en klient, og
i almindelighed er det sådan, at vi skal være
meget opmærksom på, hvis vi sidder med en
patient, der er på vej til at få en psykose. Så er
det vigtigt, at vi får et godt indtryk af, hvordan
patienten reagerer på det. Og det gør man bedst,
når man sidder overfor hinanden. Det åbner
spørgsmål er så, om man kan få den samme
indsigt, når det foregår over nettet,» siger Roal
Ulrichsen, der ikke afviser net-mediet som en
psykoterapeutisk mulighed.

Private psykologer tilbyder dog også allerede
i dag psykologisk bistand over internettet via
video-chat.

«Coaching og rådgivning – måske også
terapi – kan sagtens foregå, uden at man nød-
vendigvis sidder i samme rum. Så der vil givet
vis være afgrænsede, relativt enkle problem-
stillinger og psykiske tilstande, som man godt
kan forholde sig til over nettet,» siger Roal Ul-
richsen. Han forklarer, at det at nedfælde sine
problemer i skrift i sig selv er en velkendt tera-
piform, som nettet egner sig godt til.

NÅR VI I DAG også bruger nettet i de mere al-
vorlige aspekter af vores sociale liv, handler det
ifølge eksperter om, at vi føler os mere trygge
ved anonymiteten på nettet, og om en generel
tendens i samfundet, hvor vi finder nye måder
at kommunikere på.

«Vi dater jo også på nettet som aldrig før, og

vi udvikler os på nettet og lærer nye ting – vi
har i dag alle sammen en virtuelt udviklings-
liv – og det, som er så fantastisk ved det, er, at
vi kan være ærlige her. Mere end hvis vi er face-
to face. Tit er der jo øget mulighed for at ano-
nymisere rådgivningen på nettet, og det kan
altså være en kæmpe lettelse i et lille land som
Danmark, hvor alle kender alle,» siger Liselotte
Lyngsø, konsulent hos Future Navigator, som
rådgiver firmaer om fremtiden.

Og selv om de fleste tilbud henvender sig til
der yngre publikum, er lænsomenet længe
begrænset til en enkeltaldergruppe.

«Vi ved, at jo ældre du bliver, jo mere søger
du på helbredsrelaterede ting. Og i takt med,
at flere og flere ældre kommer på internettet
og bruger det aktivt – der er 2,7 mio. danske
profiler på Facebook, og gruppen over 50 er
den hurtigst voksende – så ligger det efterhånd-
en fast, at vi er ovre den tid, hvor det var for-
beholdt børn og unge at være sociale online,»
siger Trine-Maria Kristensen.

Hun vil ikke spå om, hvor meget af vores liv
vi med tiden vil udfolke til den elektroniske
parallelverden, men vi har ikke set det sidste
endnu.

«Næsten en social aktivitet, der ikke kan
fungere på nettet. Det er svært, selv om det er
klart, at der er nogle få ting, som kræver fysisk
berøring og tilstedeværelse,» siger Trine-Maria
Kristensen.

«Sex for eksempel – det er kædet fast til at
blive i den fysiske verden.»

