

TEMA

Skypeterapi

Et En portal på internettet tilbyder bl.a. psykologhjælp via kommunikationsprogrammet Skype, hvor behandler og patient kan sidde ved hver sin computer og tale sammen og samtidig se hinanden på skærmen.

Tilbud om terapi via computeren betyder, at folk, der ellers ikke ville søge en psykolog, får hjælp til at løse deres psykiske problemer, siger forfatterne.

Skypeterapi kaldes onlineterapi og fortyndet udgave af psykoterapi og kaldes portalen en kritisk-blandt sammenblanding af profit og sundhed.

Flere møder psykologen i cyberspace

Normalt foregår psykologkonsultationen i en stol i psykologens praksis – men en ny portal med knap 500 danske psykologer, coaches og terapeuter tilknyttet tilbyder terapi via en videoopkobling på computer-skærmen.

Den slags er en usmagelig sammenblanding af profit og sundhed.

TEA KROGH SØRENSEN
teakrog@b24.dk

Er du deprimeret, ramt af angst, stress-sygemeldt eller har du bøv! i parforholdet?

Find computeren frem, log dig på Skype, tænd dit webkamera, sæt dig godt til rette i sofaen, og gør klar til at møde din psykoterapeut via computer-skærmen.

Et stigende antal privatpraktiserende psykologer, psykoterapeuter, coaches etc. tilbyder online terapi via computeren. En ny, stor internetportal, Mentaline.dk, som nu har etableret sig i Danmark, har specialiseret sig i videobaseret terapi, hvor terapeuten og klienten ikke sidder i samme rum, men via computerkommunikationsprogrammet Skype taler sammen fra hver sin computer-skærm via webkamera og mikrofon.

TITELER

Psykologi

I Danmark er der ingen regler for, hvem der må udbyde terapi, og der findes mange faggrupper, som anvender psykologiske arbejdsmetoder.

Psykolog er en beskyttet titel i Danmark. Den må kun bruges af folk, som er kandidater eller magistre i psykologi fra universiteterne. Psykologer kan autoriseres af Psykolognævnet, og det kræver en kandidatgrad i psykologi samt en toårig praktisk efteruddannelse. Dertil kommer længere efteruddannelse i psykoterapi.

En psykoterapeut er en læge med specialuddannelse i psykoterapi. Flere psykoterapeuter gennemfører en efteruddannelse i psykoterapi. En psykoterapeut kan – i modsætning til en psykolog – ordinere medicin.

Psykoterapeut er en ubeskyttet titel, så enhver kan kalde sig psykoterapeut, uden at det siger noget om personens uddannelsesmæssige eller erfaringsmæssige baggrund. Hvis psykoterapeuten er medlem af Psykoterapeut Foreningen (MPF), har psykoterapeuten minimum en fireårig psykiatriske videregående uddannelse samt to års klinisk erfaring.

Portalen har aftaler med 498 psykologer, psykoterapeuter, sætologer og coaches, som man kan booke tid hos via portalen. Priserne for en session svænger fra 15 hundrede kroner hos visse terapeuter/coaches op til typisk 700-900 kr. for en psykologkonsultation og 1.450 kr. hos psykoterapeuter.

Primært yngre klienter

Ifølge Claus Kaaber har Mentaline.dk 90.000-100.000 besøgende om måneden, men han vil ikke afsløre, hvor mange der har købt behandling via portalen. Til gengæld oplyser han, at klienterne primært er yngre mennesker i 20'erne og i 30'erne, men også travle forretningsfolk vælger skypecoaching i fritiden. Enlige sætter på aftenterapi, når barnene er puttet, ligesom unge helt ned til 15-16 år booker tid for at tale om eksempelvis selvskaide, misbrug, kærestesorg eller angst.

Portalen tilbyder også hjælp til at finde frem til den rette behandler ud fra en kort beskrivelse af ens udfordringer eller symptomer, ligesom brugerne kan give behandlerne stjerner ud fra, hvor tilfredse de har været. Flere tilbyder af behandlerne en gratis prøvesession og rabatordninger, hvis man køber flere sessioner.

Højest kritiseret

Men formanden for Dansk Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer under Dansk Psykologforening, Klaus Pedersen, er skeptisk over for portalens businessmodel med introduktionstilbud, mængderabatter etc.

»Der er ikke noget galt i at lave forretning på terapiområdet, men hvis profitmotiv er det afgørende ved frem for hensynet til folks sundhed, er det højest kritiseret, er det usmagelig sammenblanding af profit og sundhed,« siger han.

Han mener, at der er en uheldig sammenblanding af alverdens forskellige behandlertyper på portalen – og at det er svært for almindelige mennesker at skelne mellem dem, der har uddannelse og erfaring, og dem, som ikke har.

Claus Kaaber fra Mentaline.dk afviser kritikken og peger på, at både psykologer, coaches og terapeuter i forvejen sælger sig selv på nettet.

»Vi samler området og forsøger at give brugerne overblik og sammenhæng. Når man kommer kommer sådan en nyt område, vil det nok altid give troværdighedsmidler,« mener Claus Kaaber.



Jannie Øberg (på skærmen) var tidligere på året bosat i Dublin, og derfra konsulterede hun i en periode psykologen Iben Sejerøe-Szatkowski via videoopkobling på computeren. »Jeg føler mig tryk i mine egne omgivelser og kan under konsultationen sidde uden makeup og i joggingtøj under dynen, hvis det er det, jeg har lyst til,« siger hun. Foto: Sisse Dupont

Discountterapi eller nyttig hjælp til mennesker i krise?

Alternativ: Blandt psykologer er der uenighed om, hvorvidt terapi over videoopkobling kan bruges som alternativ til almindelig psykoterapi.

TEA KROGH SØRENSEN
teakrog@b24.dk

Et videobaseret terapi er en dårlig erstatning for ordentlig psykoterapi, eller er det et nyttigt teknologisk redskab, der sikrer hjælp til flere med behov? Danske psykologer er langt fra enige om, hvorvidt det er en god ide at gennemføre psykoterapi via videoopkobling som Skype, hvor klienten og psykologen fysisk befinder sig langt fra hinanden men taler sammen via computerkamera, webkamera og mikrofon.

Han understreger, at der kan være mange spændende perspektiver i at udnytte moderne teknologi til f.eks. rådgivning og selvhjælp. Han påpeger, at flere af de elementer, som normalt er en del af psykoterapien, filtreres fra, når kontakten foregår via skærm. »Når man fysisk bevæger sig hen til lokalet og kommer ind bag en lukket dør med terapeuten, er der et væsentligt element i psykoterapi et udfordring, og den kan være vanskelig, hvis klienten og psykologen kun mødes over nettet. Uden ordentlig undersøgelse er der risiko for, at psykoterapien slår fejl, eksempelvis fordi problemerne ikke kan løses via skypeterapi. Det er en kampsikro rent sundhedsmæssigt, når folk tror, at de har fået

den hjælp, der var mulig, og står alene tilbage med problemer. Der er stort frakald ved online terapi, og undersøgelser viser, at folk med de sværeste problemer får mindst ud af onlinebehandling,« siger Klaus Pedersen. Han er tilknyttet Mentaline.dk og fremhæver, at skypeterapi kan få folk, som tumler med f.eks. tabubelagte problematikker, til at driste sig i terapi – prostituerede, folk med afvigende seksualtilbøjelighed, folk med social fobi eller selvskadende teenagere. »Der er en tendens til, at folk er mere selvsikkerende, når de er i kontakt med psykologen via skærmen – de lukker hurtigere op. Samtidig kan kameraet have den psykologiske effekt, at bekendelsestilbøjeligheden bliver større,« siger psykolog Thomas Markersen fra Psykologerne Frederiksberg og City. Han er tilknyttet Mentaline.dk og fremhæver, at skypeterapi kan få folk, som tumler med f.eks. tabubelagte problematikker, til at driste sig i terapi – prostituerede, folk med afvigende seksualtilbøjelighed, folk med social fobi eller selvskadende teenagere.

»Vi kan med skypeterapi nå nogle mennesker, som ikke fik hjælp før.

Iben Sejerøe-Szatkowski psykolog og medlem af Onlineudvalget hos Dansk Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer

Onlineterapi er en fortyndet udgave af psykoterapi. Der går meget tabt i relationen mellem klienten og behandleren, når man ikke opholder sig fysisk i samme rum.

Klaus Pedersen formand for Dansk Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer

»Jeg foretrækker, at vi taler via skærmen«

Da 28-årige Jannie Øberg fik brug for psykologbistand, mens hun opholdt sig i udlandet, var det oplagt at bestille tid hos en dansk psykolog, der kunne tilbyde terapi og samtaler over Skype.

TEA KROGH SØRENSEN
teakrog@b24.dk

Hjælpen var kun nogle få uger borte, da den 28-årige Jannie Øberg for knap et år siden befandt sig med sin kæreste i Irland, hvor de begge arbejdede. Ved siden af sit journalistpraktikjob på Plan Ireland arbejdede hun som frivillig skribent for Angelmarforeningen.

Gennem nogle måneder havde hun bemærket, hvordan hun var begyndt at føle sig nedtrykt, manglede overskud, havde dårlig samvittighed og i høj grad savnede overskud og i høj grad savnede overskud over de ting, som hun gerne ville nå at gøre godt. Hendes mange planer og ambitioner stemte sjældent overens med det faktum, at døgnnet kun har 24 timer.

Behovet for at få tromadrettet hjælp hos en professionel trængte sig på, men selv om hun taler glimrende engelsk, var hun på grund af sprogbarriererne bekymret for at konsultere en irsk psykolog. »Min kæreste foreslog, at jeg søgte på nettet efter danske psykologer, som tilbyder samtaler over Skype, og så dukkede psykolog Iben Sejerøe-Szatkowski fra Aarhus op,« beretter Jannie Øberg.

Gratis prøvesession

Jannie Øberg sendte en mail til psykologen, som har erfaring med terapisessioner via Skype. De to aftalte hurtigt en tid for den første prøvesession, som var gratis for klienten.

»Klienten var i irland, og siden er det blevet til adskillige skype-konsultationer, hvor Jannie Øberg via sin computer har logget sig på Skype i sofaen i hjemmet i Dublin, mens Iben Sejerøe-Szatkowski med sin computer befinder sig i sin praksis i hjertet af Aarhus.

»Det fungerer enormt godt. Billedet er godt, lyden fin, og vi kan se hinandens og have god kontakt gennem skærbilledet og mikrofonen. Det har været godt værd for mig at kunne tage fat på de ting, som jeg gerne ville arbejde med, og at få nogle kognitive værktøjer til at håndtere mine egne forventninger og ambitioner, så det ikke kommer til at påvirke mit humør og overskud,« siger Jannie Øberg.

Hun synes ikke, at skærmkontakten skabte afstand. »Vi kan se hinandens mimik, ansigt og overkrop, og på mange måder oplever jeg, at jeg er mere mig selv, når jeg mødes med Iben via Skype.»

Mere patient

For få måneder siden vendte Jannie Øberg og kæresten hjem til Danmark. I den forbindelse aftalte hun med psykologen, at den næste konsultation skulle foregå i hendes praksis, så de kunne møde hinanden fysisk.

»Det var fint at mødes, og jeg havde oplevet, at den lidt større nærhed, da vi sad i det samme rum. Omsvendt lyde jeg mig mere som patient, da jeg dukkede op i hendes praksis, og det har jeg ikke lyst til. Jeg bruger psykologen til at få redskaber til selvudvikling og til at få vendt nogle ting. I den sammenhæng har jeg det faktisk bedst med at konsultere Iben over Skype,« siger Jannie Øberg.

»Jeg oplever, at folk, som er bosat i udlandet, henvender sig, fordi de ønsker en psykolog, som de deler kultur og nodesmaal med. Klienterne kan også være folk, som bor i yderområderne af landet eller folk, som ønsker bedre mulighed for at få en konsultation om aftenen,« siger hun.

Hun mener dog, at hun og andre psykologer skal være meget opmærksomme på at opdatere det, hvis kontakten via skærmen ikke er tilstrækkelig god. Derfor er det en god ide også at mødes fysisk en gang imellem.

Særligt opfordrer hun folk, der har brug for hjælp, til at være opmærksomme og kritiske, når de begynder sig ud på det brogede terapimarked på nettet.

»Det kan være svært at gennemskue via en hjemmeside, om behandleren har den rigtige ballast og erfaring,« siger hun.

Fleksibel terapi

Iben Sejerøe-Szatkowski mener, at skypeterapi gør selve terapirummet mere fleksibelt og tilgængeligt.