

# Med hjelp fra mobilpsykologen

Hun får ikke puste, klarer ikke tenke, kjenner klypa rundt hjertet og pulsen som dundrer i ørene. Da er det Lena Maria Haugerud (45) plugges inn den kjente stemmen til psykologen sin.

Tekst: ASLAUG TANGVALD-PEDERSEN Foto: KRISTER SØRBØ

**BRUKER:** Med stemmen fra psykologens sin på øret blir Lena Maria Haugerud roligere. Digital helsetilbud er et godt supplement til møtene med psykologen, mener hun.





**HUN HAR SÅ VIDT KOMMET** inn døren på Østfoldbanen idet angsten begynner å prikke i hodebunnen. Lena Maria Haugerud finner raskt et togsete, trekker opp telefonen og setter proppene i øret.

«Rolig nå ...», sier stemmen.

«Nå må du først finne pusten din».

– Den mest ubenyttede ressursen i helsevesenet er pasienten selv. Tenk så mye bredere og mer effektive behandlingstilbud vi ville fått innenfor psykisk helse dersom vi hadde turt å ta i bruk teknologien for å la flere hjelpe seg selv. Det er milliarder av kroner å spare, påpeker Aksel Inge Sinding, psykolog med egen praksis.

Han har alltid vært glad i teknikk og data, interessert i mennesker og engasjert i å formidle. Under psykologistudiet fikk han imidlertid en tankevekker: «De følger jo ikke med i tiden på dette studiet».

– Hele psykologistudiet er veldig individorientert og litt konservativt. Vi blir som regel opplært til at psykologene skal jobbe én til én. Det er vel og bra det, men det er ikke alltid det er nødvendig, det er ikke alltid den beste løsningen heller, sier Sinding.

– Tenk på de som står måneder på venteliste. Tenk på de som vegrer seg for å oppsøke psykolog. Eller de som bor timer unna behandleren sin og må bruke en halv dag for å få en times hjelp? Tenk så mange gevinster det er å hente ved å digitalisere den psykiske helsehjelpen. Mobilene og PC-en kan være en del av førstehjelpsskrinet.

**DET ER NÅR LENA FØLER HUN** ikke har helt kontroll på situasjonen at angsten kommer. Et brev fra skatteetaten, et møte i forliksrådet, en nabosituasjon som er uforutsigbar. Hun får ikke puste, klarer ikke tenke, kjenner klypa rundt hjertet og pulsen som dundrer i ørene og overdøyer absolutt alt.

Panikkangst, heter det på fagspråket.

Da tvinger Lena seg ned i en stol, trykker inn appen med taleopptaket hun har gjort med psykologen hun har gått til de to siste årene. Den kjente stemmen treffer hjernen. Sier ordene hun trenger for å få pusten under kontroll.

Opptaket tar noen minutter. Lena spiller det om og om igjen.

– Stemmen er jo der hver gang jeg trenger det. Akkurat det har jo ikke en psykolog fysisk anledning til – å være tilgjengelig døgnet rundt, påpeker Lena.

**FOR NOEN MÅNEDER SIDEN** blåste psykologen Heidi Tessand ut i et blogginnlegg:

«Jeg vet om enkelte behandlere i rusfeltet som bruker Skype, men det er heller unntak enn regel (...) Det er også standard prosedyre å sende brev i posten med innkallinger. «Postkasse, hva er det?» sier ungdommene. «Mener du innboksen?»

Vi har altså kommunikasjon som vårt aller viktigste verktøy, men i psykisk helsevern i 2016 utnytter vi i liten grad alle de kommunikasjonskanaler som finnes».

Psykologspesialist Svein Øverland i Trondheim har vært opptatt av de digitale mulighetene i mange år.

– Det finnes mange ubenyttede muligheter innen såkalt «digital terapi»: «E-terapi», der du kan møte psykologen via videokonferanseutstyr. «Psy-apps», som du lett kan laste ned og administrere via din smarttelefon – og til og med «virtuelle verdener» der du kan møte psykologen eller andre pasienter via en avatar. Men i lille Norge er vi fortsatt skeptisk til å tenke nytt når det virkelig gjelder.

Øverland har utviklet selvhjelpsapper i serien SuperEgo. Den første ferdige appen var «StopSelfHarm» – mot selvskading. Senere kom en app mot angst. Den bruker også Lena Maria Haugerud under togturene sine.

**NOEN AV VERKTØYENE** er Øverland fornøyd med – andre ikke.

– Det som funker best, er det interaktive – der pasienten må være aktiv. Og aller best er resultatene når digitale verktøy kombineres med fysiske møter mellom terapeut og klient. Vi trenger mange verktøy å spille på. Det tilbudet mine pasienter har vært mest fornøyd med, heter «vandrepsykologen», der vi samtaler mens vi går tur, ler han.

– *Så du kan aldri erstatte det direkte møtet mellom mennesker?*

– Dette er ikke å erstatte, men å supplere. Det finnes ikke én terapiform som er den rette.

– *Vi har lenge hatt muligheter til å møte behandleren via video, chat, sms og de siste årene gjennom apper. Hvorfor er det ikke blitt brukt før?*

– Fordi psykologene har det for godt. De har kundene som de trenger. I tillegg er de usikre på hvordan de skal bruke de nye virkemidlene. Da blir det standard løsning. Kontorterapi.

Kaja Asbjørnsen Betin er leder i Psykologenes Forening for digital helse. Den frivillige interesseforeningen venter på å bli opptatt som en «faglig interesseforening» i Norsk psykologforening. Det har tatt sin tid.

Selv driver hun mye med videoterapi. Hun og pasienten foran hvert sitt webkamera ulike steder i Norge. Hvorfor denne behandlingsformen? Fordi pasientene bor langt unna. De har ikke anledning til å møte på psykologens kontor i Oslo.

Asbjørnsen Betin mener videoterapi fungerer vel så godt som å møtes fysisk.

– Det eneste kan være tekniske utfordringer, som at internettkontakten er dårlig. Selve møtet og utbyttet vi får av det, fungerer like godt som om vi var i samme rom. →

→ LANGE AVSTANDER, PSYKOLOGIKØER og ikke minst pris er faktorer som taler for å utvikle digitale tjenester innenfor psykisk helsevern. En av dem som har gjort det, er Hilde Amundsen. Hun satte i gang etter å selv ha gått på en smell.

På jobben fungerte Hilde bra, hadde selvtillit og overskudd. Privat hadde hun ikke hatt det verre. Skilsmisnen satt i kroppen. De dårlige tankene om seg selv, selvfølelsen som var redusert til nesten ingenting.

I etterkant så hun det. Hvordan hun lot folk tråke over grensene sine uten at hun gjorde noe med det. Hvordan hun lot negative tanker få styre livet.

– Du må gå til en terapeut, sa psykologsøsteren, Janne Ekeberg Amundsen.

– OK, sa Hilde. Og valgte selvfølgelig en helt annen psykolog enn søsteren, som også var hennes beste venn.

Det var denne psykologen som lærte henne å stå i situasjonen, som fikk henne til å se at de dårlige tankene ga fysiske reaksjoner som redsel, irritasjon og frustrasjon. Neste oppgave fra psykologen: Å forandre tankemønsteret, som igjen skulle forandre de vanskelige følelsene. Akkurat det tok tid.

– Ett års tid, presiserer Hilde.

Hun snakket mye med andre det året hun brukte for å komme seg opp av bølgedalen. Til sin store forbauselse forsto webredaktøren at det var flere enn henne selv som jobbet med å komme seg ut av de samme negative tankemønsteret og flytte fokus.

– Jeg har alltid hatt god selvfølelse på faget mitt, vet hva som fungerer digitalt. I løpet av året lærte jeg hvordan jeg skulle komme meg videre på det private planet også. Nå ville jeg viderefremme det til andre, forklarer hun.

Da hun og psykologsøsteren søkte Innovasjon Norge om å utvikle en app, fikk de positivt svar. Slik ble selvhjelpsappen Mindfit født.

– Selvhjelpsverktøy gir deg muligheten til å klare deg selv. De fleste ønsker det – å klare seg selv.

– *Hvordan er en bra selvhjelpsapp?*

– Enkel og intuitiv å bruke. Derfor vil kanskje en psykiater si at vi har forenklet ting. Men for meg som bruker, valgte jeg det som var relevant for meg. I samarbeid med en psykolog ble det faglig forsvarlig i tillegg, sier Hilde.

**FOR HUN MED ØREPROPPENE** på toget, Lena Maria Haugerud, er det også viktig at appen er lett å bruke. I tillegg må stemmen til den som leser inn hjelpen, være god og riktig, mener hun.

God kjemi med elektroniske stemmer teller også i terapeutisk sammenheng.

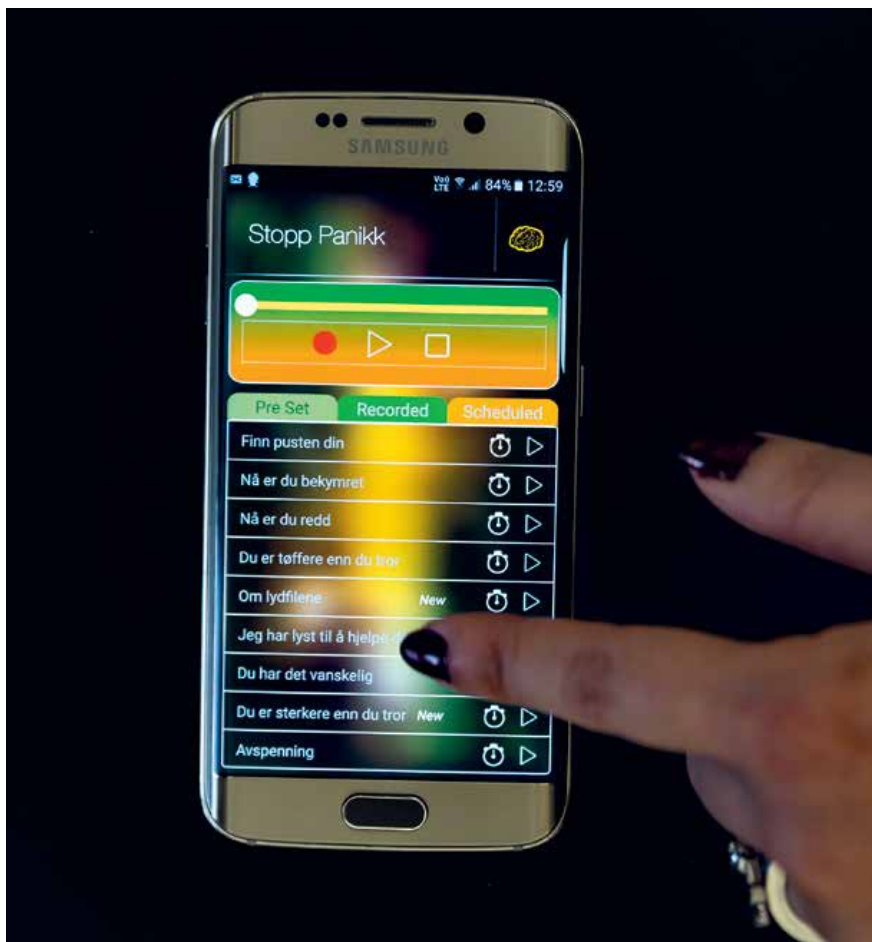
– Digital helsehjelp fungerer best for milde og moderate psykiske lidelser. For å få bukt med fobier, sosial angst og tvangslidelser er det uovertruffent, mener psykolog Aksel Inge Sinding.

Appene til selskapet hans er mot blod- og sprøyteangst, flyskrekk og panikk.

Grunnen til at det fungerer, ifølge Sinding, er at du som pasient må gjennom et såkalt «strukturert behandlingsløp». Det er en slags oppskrift som viser deg skrittene til å bli bedre. De fleste angstlidelser krever nemlig at du utsetter deg for det du redd for og lærer at det ikke er farlig; såkalt eksponering. Fremtidens muligheter med skjerm kan også by på virtuelle verdener der du kan tre inn i virkeligheter der alt du er redd for er samlet.

– Tenk at du er redd for edderkopper, eksemplifiserer Sinding.

– I begynnelsen starter du kanskje med bilder av edderkopper, så ser du litt på film. Så kan du styre deg selv inn i et virtuelt rom med en edderkopp i. Så i et rom der små edderkopper piler forbi. Når du takler det, blir neste skritt å gå inn i en film eller virkelighet



ET GODT LIV: – Selvhjelspapper må være brukervennlige, sier Lena Maria Haugerud. Hun er spesielt fornøyd med mulighetene til å spille inn opptak av psykologen sin.

## «Stemmen er jo der hver gang jeg trenger det. Akkurat det har jo ikke en psykolog fysisk anledning til – å være tilgjengelig døgnet rundt».

LENA MARIE HAUGERUD



NYTT LIV:

Braker og ekspert Hilde Amundsen utviklet appen hun selv trengte da hun følte at de negative tankene fikk styre livet hennes.

der edderkoppene blir større og flere. Den typen eksponering vil være lettere å gjennomføre enn om du fysisk må gå ned i en fuktig, mørk kjeller på leting etter ekte edderkopper.

**NÅR HUN GÅR AV TOGET** på Oslo Sentralstasjon, er Lena Maria Haugerud rolig. Pusten går normalt, og hun vet med seg selv at vel innenfor dørene på kontoret til pårørende gruppen hun drifter – med selvmordsforebygging og mot selvskadning – vil arbeidsgleden komme.

Det er store sosiale sammenkomster hun unngår. Sammensatte problemer gjør at de digitale hjelpemidlene ikke er nok for å få henne til å fungere optimalt. Men visualisering er hun god på. Leve seg inn i situasjoner hun skal gjennom.

I tillegg til de allerede nedlastbare filene i appen har hun sammen med psykologen sin laget denne lydfilen som kalles «Ro i sjelen». Instruksene er tilpasset hennes eget reaksjonsmønster. Blir det for oppkavet, kan hun lukke døren til kontoret, fiske frem øreproppene og kjenne at tankene klarer å styre kroppen dit hun vil. ■

aslaug.tangvald-pedersen@vg.no