

PSYKOLOGEN I

LOMMEN

Terapi på skærmen boomer i Sverige, efter en række virksomheder begyndte at tilbyde det sidste år. Et par hundrede psykologer er nu involveret, vurderer redaktør for svensk psykologmagasin, der har fulgt tendensen. Fænomenet har også vokseværk herhjemme.

At gå til psykolog kan næppe gøres meget nemmere end hos det svenske firma Mindler.

Firmaet garanterer en tid inden for 24 timer, og svenskerne behøver ikke at rejse sig fra sofaen for at gå i terapi. Det hele foregår på mobilen - via firmaets video-app.

”Der er ikke brug for en henvisning. Du skal bare hente appen og booke en tid,” står der på firmaets hjemmeside.

Mindler havde sin første klient i april 2018, og siden er det gået stærkt. I dag har firmaet holdt omtrent 25.000 videosamtaler med svenskere om emner som angst, depression og udbrændthed.

Godt 120 autoriserede psykologer er tilknyttet - en tredjedel er ansat, mens resten er løst tilknyttet.

Psykologerne benytter sig af flere metoder, primært kognitiv adfærdsterapi, men også fx ACT eller DAT, og sessionerne varer en halv time. Klienterne betaler 100 svenske kroner pr. session, mens det offentlige betaler resten. I Sverige er digital og fysisk terapi nemlig i store træk ligestillet.

Ny bølge

Og Mindler er ikke alene. En hel række svenske virksomheder er begyndt at tilbyde terapi på skærmen på det seneste. Min Doktor, Pratamera, Doctor 24, Kry og Dialog24 er blandt udbyderne.

Lennart Kriisa er chefredaktør for det svenske magasin *Psykologtidningen*, der udgives af Sveriges Psykologförbund, og har fulgt tendensen tæt.

- Det begyndte i starten af 2018, da Kry hyrede deres første psykolog. Nu vil jeg sige, at et par hundrede psykologer arbejder med det, vurderer han.

Og antallet står til at vokse. I juni sagde driftslederen hos Dialog24, Sherwin Bastansiar, til *Psykologtidningen*:

”For nogle uger siden var vi 8 psykologer, nu er vi 21 psykologer, og om et år er vi nok 100.”

Flere af firmaerne startede med traditionel lægehjælp og supplerede siden med psykologer, mens

Mindler og Dialog24 er rendyrkede psykolog-services.

Fri adgang

Svenskerne skal ikke leve op til nogen særlige kriterier for at benytte de subsidierede tjenester.

- Du kan ringe til dem med et hvilket som helst problem, men det er ikke egnet til alvorlige problemer. Hvis problemet er for alvorligt - hvis du fx er bipolar eller selvmordstruet - accepterer de dig ikke som klient. Så vil de anbefale dig at tage kontakt til det ordinære sundhedssystem, opsummerer Lennart Kriisa.

Hos Sveriges Psykologförbund ser man lyst på tendensen. Her siger forbundets formand Anders Wahlberg:

- Vi har hele tiden været positive - af forskellige årsager. Én ting er, at det er meget vanskeligt at få samtaler med en psykolog i det primære sundhedsvæsen i Sverige. Vi har kun psykologer i 75 % af vores primære sundhedscentre. Så de her nye tjenester udfylder et tomrum.

Han peger også på, at de nye tjenester gør terapi mere tilgængeligt for svenskere i landområderne. Og så er han glad for, at svenskerne kan benytte de digitale tjenester uden en henvisning fra lægen.

- Det er godt for professionen. Det giver psykologer højere status, siger han.

- Vi mener også, det er nemmere at ringe til en psykolog end at sidde i klinikernes venteværelser. Vi håber, det får folk til at søge hjælp i tidligere stadier af deres problemer, siger Anders Wahlberg.

Nu vil Mindler til Danmark

Mindler planlægger nu sin entré på det danske marked, fortæller firmaets direktør Rickard Färdig. Men først skal firmaet lære det danske system at kende. Især perspektiverne for offentligt tilskud er svære at finde rundt i.

- Vi prøver at finde ud af, hvordan det danske sundhedssystem fungerer. Det ser ud til at være ret ufleksibelt og

bureaukratisk, siger Rickard Färdig.

Fysisk og digital terapi er endnu ikke ligestillet herhjemme. Det vender vi tilbage til.

Men tendensen er også i gang på dansk grund. Flere traditionelle klinikker tilbyder videoterapi, og nye firmaer satser på det som kerneopgave.

Hos danske Go Mentor kan man købe samtaler med psykologer og andre faggrupper på skærmen. Sidste år lancerede danske We Care en softwareløsning, som klinikker kan bruge til at holde videosamtaler via en krypteret linje. Og i maj begyndte We Care også selv at tilbyde videosamtaler.

Da *Magasinet P* taler med We Care i starten af juni, har deres psykologer holdt de første 400 sessioner. Men modsat Sverige, skal de danske klienter selv betale hele regningen.

En lægehenvielse sikrer ellers, at det offentlige betaler 60 % af psykologregningen hos danskere med fx angst og depression. Men kun når terapien finder sted i den fysiske virkelighed.

- Jeg vil tro, at en tredjedel af dem, der henvender sig, kommer med lægehenvielse. Og det er en vigtig pointe, at borgerne sidder derude og rigtig gerne vil have psykologhjælp online, men at vi ikke må tage imod dem, siger We Cares direktør, Linisha Palm.

I januar fik hun analysehuset Kantar Gallup til at undersøge befolkningens syn på online-terapi. Undersøgelsen var repræsentativ og viste, at tre % af befolkningen allerede havde prøvet videosamtaler med en psykolog. Og at 29 % var positivt indstillede over for psykologhjælp på nettet.

Linisha Palm, hvordan vil du beskrive markedet herhjemme på nuværende tidspunkt, sammenholdt med det svenske marked?

- Det halter meget bagefter, desværre.

Nye forhandlinger

De danske myndigheder viser dog interesse for tendensen.

Danskere med angst og depression kan allerede i dag få gratis kognitiv adfærdsterapi på skærmen. Det sker i forsøgsordningen 'Internetpsykiatrien', som Region Syddanmark står bag, men som hele landet har adgang til.

Terapien består primært af hjemmemeøvelser, men alle forløb starter og slutter med en video-samtale med en psykolog. Projektet løber til marts 2020.

Og måske kommer endnu et tilbud snart på banen.

Dansk Psykolog Forening ligger aktuelt i overenskomstforhandlinger med Regionernes Lønnings- og Takstnævn (RLTN). RLTN ønsker i deres forhandlingsudspil, "at psykologbehandling kan foregå på nye måder, eksempelvis med brug af telemedicinske løsninger."

Forhandlingerne kan føre til, at digitale samtaler kommer ind under den såkaldte psykologordning.

Som ordningen ser ud i dag, betaler det offentlige 60 % af regningen, når danskere med fx angst og depression får traditionel psykologbehandling. Men altså kun når terapien finder sted i den fysiske virkelighed.

"Det handler om lige adgang til sundhed"

På Aarhus Universitetshospital i Skejby forsker Kim Mathiasen i e-mental sundhed - en samlebetegnelse for brug af teknologi i psykologien og psykiatrien. Han ser store perspektiver i terapi på skærmen.

- Det handler om lige adgang til sundhed. At alle, uanset hvor de bor, kan få hurtig og billig adgang til hjælp

Vi har hele tiden været positive – af forskellige årsager. Én ting er, at det er meget vanskeligt at få samtaler med en psykolog i det primære sundhedsvæsen i Sverige. Vi har kun psykologer i 75 % af vores primære sundhedscentre. Så de her nye tjenester udfylder et tomrum.

for deres psykiske lidelser, så længe de har adgang til internettet, siger han.

Ifølge Kim Mathiasen viser forskningen på området - i store træk - at der ikke er nogen forskel på fysisk og digital kontakt med psykologen, hvad angår behandlingseffekt og udredningsspecificitet.

- Det er det samme, om det er video eller face to face, siger han.

Men samtidig understreger han, at det kun er det *generelle* billede. Digital terapi er ikke nødvendigvis en god løsning for alle, siger han. Og så forklarer han, at der mangler studier af de mere subtile aspekter.

- Der er nogle sanseindtryk, der ikke er der. Og der er en mere subjektiv oplevelsesforskel ved ikke at sidde i samme lokale. Det mangler vi forskning på. Vi mangler især kvalitative studier på de relationelle forskelle, siger Kim Mathiasen.

Hos Mindler bekræfter direktør Rickard Färdig - der selv er psykolog - at der er væsentlige forskelle.

- Da klienten bruger sin telefon, ser du kun ansigtet og den øverste del af kroppen. Så måske kan du ikke se kropsholdningen, og om klienten er anspændt, fumler med fingrene eller den slags. Men du ser klientens ansigt, og du hører klientens stemme. Og jeg tror, du kommer langt med bare dén information, siger han.

På den anden side er klienterne ofte mere afslappede, når de sidder i deres egne hjem, ifølge Rickard Färdig.

- Folk er hurtige til at åbne op - dét har overrasket mig, siger han.

Frygter sløseri med skatte kroner

Så hvad er ulemperne? Lennart Kriisa hos *Psykologtidningen* fortæller, at der

endnu ikke har været den store debat i Sverige. Til gengæld er der debat om videosamtaler med almindelige læger, forklarer han - en tendens, der også er eksploderet i Sverige, og som også er finansieret af skatteyderne.

- Virksomhederne er blevet kritiseret for deres reklamer. De har masser af penge, så de har råd til at reklamere i metroen, over hele byen og på fjernsynet. Og så siger de: Hvis du er forkølet, kan du ringe til os og få hjælp, siger Lennart Kriisa.

- Kritikerne siger: Du skal ikke gå til lægen, hvis bare du er forkølet. Det skal skatteyderne ikke betale for - det er misbrug af systemet, fortæller han.

- På den anden side siger tilhængerne: Hvis du får så let adgang til at se en læge, vil der komme mindre pres på det offentlige sundhedssystem.

Psykolog-tjenesterne har dog i store træk undgået den form for kritik, siger Lennart Kriisa.

- Jeg vurderer, at de her firmaer er meget seriøse. Det ville være et problem, hvis de prøvede at hjælpe folk med alvorlige problemer, men jeg har ikke hørt noget i den retning. Eller hvis de behandlede folk med problemer, der er for små. Dét siger de, at de ikke gør, men vi har ikke undersøgt det, siger Lennart Kriisa.

På det seneste har psykolog-tjenesterne dog mødt økonomisk modvind fra politisk hold.

Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) vedtog i juni en anbefaling til de svenske landsting. SKL anbefaler landstingene - der giver tilskud til firmaerne - at sænke støtten fra 600 til 425 svenske kroner pr. session.

Et spørgsmål om kryptering

Tendensen har også en anden sårbarhed: Hvordan ved vi, at de fortrolige samtaler, der nu suser gennem telemaster og fiberkabler, forbliver private?

Det er med den sårbarhed in mente, at We Care har lanceret sit krypterede video-software, som danske klinikker nu kan købe.

Hos svenske Mindler er videosamtalerne også krypterede. Mindlers direktør Rickard Färdig siger:

- Vi skal overholde en masse regler, og vi er nødt til at have maksimal cybersikkerhed omkring vores video-samtaler og den information, der bliver indsamlet. Ingen videoer bliver optaget - de bliver kun streamet. Og jeg tror, at du kan være meget sikker på, at informationerne bliver holdt hemmelige.

- Det er et spørgsmål, vi arbejder med hver dag. Teknologien udvikler sig hver dag, og vi er nødt til at følge med, siger Rickard Färdig.

Tendensen byder også på andre spørgsmål. Er det fx godt arbejdsmiljø for psykologer at arbejde foran skærmen?

Det skaber i hvert fald en ny form for fleksibilitet.

- Vi har svenske psykologer, der arbejder for os fra alle dele af verden: Latinamerika, Afrika, Australien og selvfølgelig Europa, siger Rickard Färdig.

Hos Mindler tjener en freelance-psykolog aktuelt 450 svenske kroner for en halv times behandling plus noter.

Kim Mathiasen fra Aarhus Universitetshospital er ikke i tvivl om, at tendensen er positiv, set fra et borgerperspektiv.

- Vi har stadig en desperat underbehandling af psykiske lidelser. Og hvad som helst, der kan være med til at afhjælpe det, er kærkomment, siger han. ●