

# Datorn - den nya terapeuten

**Mental hälsa** Bankärenden, shopping och dejtande, nu för tiden sköter vi det mesta online så varför inte lägga till psykoterapi också. Petra Berg är en av tre psykoterapeuter som tagit internetbaserad terapi på svenska till Finland.

Kognitiv beteendeterapi eller KBT-terapi är en form av terapi som fungerar speciellt bra online eftersom en stor del av den psykoterapeutiska processen görs av klienten själv.

Petra Berg, psykoterapeut som arbetat i branschen i tio år, säger att stigmat kring psykisk ohälsa håller på att släppa. Enligt Berg har vi ännu inte kommit lika långt som i New York där var och varannan pratar om sin "shrink", men att må psykiskt dåligt är någonting vi inte längre skäms för, åtminstone inte i samma utsträckning som förr. Allt fler vågar prata öppet om sin psykiska ohälsa, och medier lyfter allt oftare upp olika terapiformer. Några exempel som Berg nämner är podcasten Parpodden, där ett gift par försöker hitta tillbaka till varandra genom att sända sin parterapi i podcastformat, Ångestpodden och tv-programmet Cirкус Family där familjeterapeuten Maria Sundblom-Lindberg träffar olika sorters familjer.

De vanligaste problemen folk söker hjälp för hos Berg är olika former av ångest som socialfobi, hälsoträgghet, generell ångest, panikattacker eller tvångsproblematik.

– Tvångsproblematik är då man uppreparde gånger måste kolla att spisplattan säkert är avstängd eller att dörren är låst. Eller att man får för sig att man kört på någon och kör tillbaka för att checka att det säkert inte är så. KBT fungerar bra i fall då man vill ändra på destruktiva tankar och handlingar. Andra vanliga problem är depression, portbörande, prokrastinering och kroniska smärtor.

KBT är ändå inte den vanligaste formen av psykoterapi. I Finland skickas många som söker hjälp till psykoterapeuter med psykoanalytisk eller psykodynamisk psykoterapi.

– I psykoanalys ligger patienten ofta ner och gräver i sin barndom via fria associationer. Psykoanalys gör man tre gånger i veckan i fem år och psykodynamisk psykoterapi två gånger i veckan i tre år. Det är med andra ord ganska långa behandlingar. KBT gör klienten vanligtvis mellan tio till tjugo sessioner. Vi är ofta kritiserade för att vi bara sträpar på ytan, men eftersom formen är mer strukturerad går det att arbeta kortare utan att ge avkall på kvaliteten. Berg säger att hon önskar att KBT-terapi blev mer etablerad i



**STIGMAT AVTAR.** Enligt psykoterapeuten Petra Berg vågar allt fler prata öppet om sin psykiska ohälsa. FOTO: LEIF WECKSTRÖM

Psykoterapi över internet lämpar sig speciellt väl i Svenskfinland där många bor ute i skärgården eller på landsbygden där avstånden är långa och där det dessutom kan vara svårt att få vård på svenska.

Finland och att man skulle se på den som en minst lika effektiv behandlingsform som psykoanalys.

– Att det finns så mycket forskning som backar upp KBT-terapi gör mig trygg i mitt jobb.

Det var den amerikanske psykatrikprofessorn och psykoanalytikern Aaron T. Beck som på 1960-talet utvecklade KBT-terapi. Becks metod grundar sig i hur vi påverkas av

våra tankar och om hur vi kan må bättre genom att förändra negativa och dysfunktionella tankemönster och handlingar.

**Sneglar på Sverige**

Petra Berg är född och upp vuxen på Åland, det var också där hon studerade till psykoterapeut och där som hon fick idén om att ta onlinepsykoterapi på svenska till Finland. Hon

säger att man på Åland ofta sneglar mot Sverige där både KBT och internetterapi är långt mycket vanligare än i Finland.

– En av mina studiekompisar gjorde sitt slutarbete om internetterapi vid Karolinska institutet i Stockholm. Jag blev genast intresserad och fick senare göra ett studiebesök där. Besöket ledde till att jag började fundera på att ta metoden till Finland.

Enligt en studie från 2014, gjord vid institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska institutet, är kognitiv beteendeterapi via nätet en mer effektiv behandling för hälsoträgghet än en aktiv psykologisk behandling med avslappning och stresshantering. Tillsammans med två kolleger, Harriet "Harty" Francis-Ehnlom och Ingrid Wäger startade Berg Finlands första svenskspråkiga mottagning för KBT-klienter online. På finska har man redan i fem år kunnat gå i terapi via internet.

– I början var flera klienter skeptiska och sade att de vill tala med en människa, inte med en dator. Men eftersom den kognitiva terapin går ut på att klienten själv aktivt jobbar med sina problem fungerar den här formen av terapi bra med uppgifter över nätet. Dessutom finns det alltid en livs levande, kliniskt ansvarig terapeut där för att ge feedback.

Att gå i psykoterapi över internet är precis lika disciplinerat som om man fysiskt gick hos en terapeut. Berg rekommenderar att man avsätter en timme i veckan för att logga in och att man under resten av veckan utför uppgifterna. Berg beskriver det som att bygga ett hus, som psykoterapeut ger verktygen och byggsstenarna, men själva bygget måste klienten själv sköta.

– Psykoterapi över internet lämpar sig speciellt väl i Svenskfinland där många bor ute i skärgården eller på landsbygden där avstånden är långa och där det dessutom kan vara svårt att få vård på svenska.

Enligt Berg passar den här sortens terapi ändå inte alla.

– Om man får generalisera lite så fungerar den bäst för kvinnor mellan 30 och 40. De har den tekniska kunskapen, är tillräckligt strukturerade och är samvetsgranna nog för att verkligen göra uppgifterna. Jag har noterat att yngre klienter lätt prokrastinerar.

**JEANNETTE ÖHMANN**

jeannette.oelman@skfmedia.fi

**KBT-TERAPI** Richard Kerbs gillar att

## FAKTA

### Online-terapi

● Online-terapi på svenska har funnits tillgänglig i Finland i ungefär ett år och runt femton personer har genomgått terapi. Än så länge betalar FPA inte för psykoterapeutisk behandling i denna form men genom hälsocentralerna kan man få en betalningsförbindelse för KBT-behandling på svenska.

● Vetenskaplig forskning på KBT förmedlat via internet inleddes vid Uppsala universitet redan 1998 och sedan dess har många vetenskapliga studier utförts på olika diagnoser med goda resultat.

● I Sverige har flera landsting redan länge erbjudit internetbehandling som ett av flera vårdalternativ. För närvarande erbjuds online-behandling av depressioner, ångest, generell oro (GAD) och stress/utbrändhet.



Det är väldigt utmanande ibland, men det som motiverar mig är nog att jag verkligen vill kunna göra de här sakerna även om det känns nervöst.



man fokuserar på det som är jobbigt just nu och att behandlingen till stor del går ut på att göra hemuppgifter och praktiska övningar. FOTO: CATIA PORTIN

## ”Den här terapin passar mig”

Efter bara fyra månader var Richard Kerbs, 27, tvungen att avbryta sitt utbytesår i Hongkong på grund av sin sociala fobi. Han hade mått dåligt i ungefär ett år innan utbytesåret och hoppades på att illamåendet skulle gå över av sig självt. När han var tvungen att åka hem i förtid kände han att det var tid att söka hjälp.

– Det som fick mig att avbryta utbytet i Hongkong var den sociala pressen och nedsämtheten som den resulterade i. Jag är ganska ambitiös, och dessutom ville jag trotsa mina sociala rådslor, så jag valde ganska krävande kurser där det ingick mycket diskussion och flera muntliga framföranden. Efter flera jobbiga situationer blev det för mycket, och efter första lektionen på vårterminen bröt jag ihop och bestämde mig för att åka hem till Finland för att söka hjälp.

Kerbs säger att han skulle kanske aldrig ha påbörjat terapin om han inte varit tvungen att i förtid åka hem från sitt utbytesår.

– Det är synd att det måste hän-

da något dramatiskt för att man ska söka hjälp.

När Kerbs kommit tillbaka till Finland gick han till Studenthälsan där han fick delta i en form av gruppterapi. Studenthälsan ordnar varje år gruppterapi för personer som spänner sig i olika skol-sammanhang, som till exempel grupparbeten och föredrag. Urgefar en månad senare fick han tid hos en psykiker då som skrev ett uttalande till Folkpensionsanstalten, FPA, för rehabiliteringsstöd.

– Hos psykologen pratade vi mycket om min historia och min familj. Sedan fick jag höra om KBT-terapi och började med en behandling online. Jag tyckte genast att den här sortens terapi pas-

sade mig. Jag glädde att man fokuserar på det som är jobbigt just nu och att behandlingen till stor del går ut på att göra hemuppgifter och praktiska övningar.

FPA kräver att man ska ha gått hos en psykiker i minst tre månader innan man kan ansöka om rehabiliteringsstöd. När Kerbs kontaktade psykoterapeuten Petra Berg förslog hon att han skulle göra en onlinerapportbehandling under sommaren tills han blivit jats stödet.

– När jag sedan började träffa Petra live efter sommaren började vi fokusera mer på mina sociala rädslor genom olika övningar. Nu hittar jag på egna övningar varje vecka, som att delta i olika so-

ciala evenemang på universitetet, språkkaféer, fester och så vidare.

Övningarna kan också gå ut på att prata med folk på gatan, säga något på en föreläsning, hålla föredrag, träffa vänner och gå på kafé.

– Det är väldigt krävande ibland, men det som motiverar mig är nog att jag verkligen vill kunna göra de här sakerna även om det känns nervöst. Det är just det som varit det bästa med KBT, att jag tvingas göra det jag vill men inte har vågat tidigare, och att jag tack vare de verktyg terapin gett mig dessutom kan känna att det är roligt och spännande.

**JEANETTE ÖHMAN**  
jeanette.ohman@ksfmedia.fi

## Terapi på nätet allt vanligare

Online-terapi på svenska har funnits tillgänglig i Finland i ungefär ett år och runt femton personer har hittills genomgått terapin. Psykoterapeuten Petra Berg är en av dem som har tagit den internetbaserade terapin på svenska till Finland.

● Sidan 6



FOTO: CATIA PORTIN