



## DANSK PSYKOTERAPEUTISK SELSKAB FOR PSYKOLOGER FAGLIGT SELSKAB I DANSK PSYKOLOG FORENING

---

31-01-2011

### DPSP's resposum til Dansk Psykolog Forening vedrørende internetunderstøttet psykologisk praksis

Internetbaseret terapi blev vurderet i KUMTV rapporten udgivet af Sundhedsstyrelsen i 2008.

- KUMTV 2008. Formål: "at formidle den svenske rapport's resultater, og vurdere hvorvidt disse kan overføres til dansk sammenhæng." Konklusion: "[...] evidensgrundlaget fortsat er begrænset, bør computerbaseret KAT kun bruges i en lettilgængelig dansk version i kliniske studier og ikke i rutinebehandling."

Der findes en hel del nyere studier af internetbaseret terapi jf. bl.a. doktorafhandling [www.internetpsykiatri.se/](http://www.internetpsykiatri.se/) og [www.carlbring.se/pub/SOFIE-6\\_Hur\\_fungerar\\_Internetterapi.pdf](http://www.carlbring.se/pub/SOFIE-6_Hur_fungerar_Internetterapi.pdf).

#### BEGREBSAFKLARING

- Definitionen på "internetbaseret terapi" udgøres i de nævnte studier af 1. Assessment/visitation ved fremmøde + 2. "Selvhjælpsprogrammer" (med bl.a. biblioterapi/psykoedukativt materiale) + 3. "en form for Emailkontakt" i det flg. benævnt A-S-EMAIL-T. Altså ikke audio og video-kontakt som må virke anderledes og ikke kontakt alene via internet. Det findes derfor mere korrekt at benævne det emailunderstøttet terapi baseret på klinisk assessment/visitation ved personligt fremmøde og selvhjælpsprogrammer.

Begrebet "online-terapi" kan med fordel reserveres internetunderstøttet terapi hvor patient og psykolog skal være online samtidig (via chat / video / audio) dvs. momentan interaktiv kommunikation, frem for eksempelvis email brev-udveksling. Her kan igen skelnes mellem hvilke kommunikationsmodaliteter der er aktive, audio, video, skiftligt, mulighed for gensidig afbrydelse. Herudover kan der være store variationer i den tekniske kvalitet af kontakten.

- Terapeutiske telefonsamtaler kan via denne definition udgøre en form for online-terapi (!) Sundhedsfaglig telefonkontakt er almindeligt i relation til rådgivning og psykoterapi og har længe været en anvendt psykoterapeutisk kontaktform. Ved internetsøgning på "telephone psychotherapy research" findes flere studier. Disse er ikke vurderet her.

De omtalte studier ser ikke ud til at være baseret på "online-terapi".

- Begrebet "internetbaseret terapi" eller "online-terapi" anvendes i medier og på nettet om helt andre former for internetunderstøttet terapi (både i forhold til assessment, metode, målgruppe og monitorering), end det der er forsket i – og det kan der slås plad på.



## DANSK PSYKOTERAPEUTISK SELSKAB FOR PSYKOLOGER FAGLIGT SELSKAB I DANSK PSYKOLOG FORENING

---

### FORSKNING:

- Der er tale om solid forskning ved anerkendte institutioner. Relevante studier, som viser positive resultater, men resultaterne kan ikke generaliseres til hverken behandling af de pågældende lidelser eller internetunderstøttet terapi generelt. Studierne omhandler alene assessment/visitation ved fremmøde efterfulgt af email-brevveksling og selvhjælpsprogrammer med anvendelse af KAT overfor socialfobi, panikangst og depression.
- Et studie viser manglende udbytte af A-S-EMAIL-T ved svær eller periodisk depression. Dette peger i retning af, at svage brugere med alvorlige lidelser ikke har udbytte af programmerne.
- Der ses manglende effekt for 25-30 %. Hvordan går det dem? Risikeres her en psykisk forværring netop pga. manglende direkte kontakt, hvor der normalt holdes et vågent øje med udvikling i patientens tilstand? Den sundhedsmæssige risiko for denne restgruppe på op imod 1/3 af patienterne er alvorlig i lyset af at psykiske lidelser fx depression kan være dødelig.
- Effekt er vurderet efter 6 mdr. Omtrent 50% af patienter med depression i medicinsk behandling får tilbagefald efter 1 år. Samtidig ved vi, at langtidseffekten af psykoterapi er bedre end medicin. Langtidseffekten af A-S-EMAIL-T er derimod ikke undersøgt. Der er behov for længerevarende studier af internetbaseret terapi med minimum 2 års opfølgning og sammenligning med flere forskellige former for psykoterapi, herunder både individuel og gruppepsykoterapi.
- Hvad er suicidalraten? Hvilke patienttyper har drop out? Hvordan er langtidseffekten? Hvilke typer interventioner har vist sig ineffektive? Hvilke målgrupper kan ikke tage nytte? Hvilke interventioner kan være skadelige? Sådanne spørgsmål bør afklares nærmere.

### FORSKNING I INTERNETBASERET TERAPI KAN VÆRE MED TIL AT UDBYGGE VIDEN OM PSYKOTERAPEUTISKE PROCESSER:

- Forskellige former for internetbaseret terapi kan være med til at udbygge viden om psykoterapeutiske processer, eksempelvis fordi forskellige kommunikationsmodaliteter systematisk kan elimineres fra kontakten. Desuden er der flere lovende resultater ved A-S-EMAIL-T.
  - Et studie viste, at psykoedukation ikke øgede effekt, men kun kundskabsniveau vedrørende socialfobi for socialfobikere.
  - Et studie viste, at alliancen ikke havde betydning for effekt ved behandling af social fobi. Dækker statistikken over, at nogle ptt. fik større udbytte pga. fravær af forskellige relationelle faktorer, mens andre af samme årsag fik ringe udbytte?
  - Ved panikangst er set ens effekt ved KAT i gruppe og A-S-EMAIL-T i randomiseret studie med 6 mdrs. opfølgning. Iøjnefaldende.

### KLINISKE ANBEFALINGER

- Sammenlignet med velgennemprøvede psykoterapier er omfanget af studier og erfaring med internetbaseret terapi begrænset. I Danmark kan der næppe være udviklet en egentlig



## DANSK PSYKOTERAPEUTISK SELSKAB FOR PSYKOLOGER FAGLIGT SELSKAB I DANSK PSYKOLOG FORENING

---

behandlingskultur omkring metoden, herunder ikke opbygget et relevant sæt af bruger- og terapeutforventninger der matcher metodens muligheder. Der er derfor fortsat tale om en eksperimentel intervention, som ikke kan anbefales rutinemæssigt pga. helbredsrisici og usikkerhed om hvad brugeren får for pengene.

- Selskabet er positiv overfor anvendelse af internetbaseret terapi forstået som selvhjælpsterapi kombineret med email-kontakt ved en kvalificeret psykolog, når det sker i forbindelse med forskningsprojekter hvor assessment/visitation sker ved fremmøde, hvor der er mulighed for personlig kontakt ved behov, og hvor varetagelse af restgruppens sundhedsmæssige behov ved dropout eller manglende effekt sikres.
- Internetbaseret terapi ved psykolog i privat regi bør følge principper for udredning og behandling ad modum kliniske forskningsprotokoller som i randomiserede kliniske forsøg har vist overbevisende effekt, og kan tilbydes målgrupper som forskningen har vist signifikant udbytte for. Assessment/visitation bør altid ske ved fremmøde og der bør være mulighed for personlig kontakt ved behov. De sundhedsmæssige behov for restgruppen dvs. patienter med dropout eller manglende effekt bør sikres via en aktiv indsats fra psykologen.
- Herudover kan hverken brugere eller behandlere anbefales at anvende internetbaserede terapiformer, når brugere har behov for professionel psykologhjælp.

### UDDANNELSE OG REGULERING

- Psykologer der tilbyder internetunderstøttet terapi bør være uddannet i metoden, herunder have modtaget supervision, og holde sig opdateret om kliniske retningslinjer, etik og forskning indenfor feltet.
- Der bør udarbejdes danske kliniske og etiske retningslinjer for internetunderstøttet terapi, herunder udfærdiges begrebsafklaring af ”internetbaseret terapi”, ”online-terapi”, ”internetunderstøttet psykoterapi”, ”internetbaseret rådgivning” osv., med klarlægning af hvilke kommunikationsmodaliteter der er i spil.

### VISION

- De nye internetunderstøttede kommunikationsformer kan blive et væsentligt og evidensbaseret supplement til forskellige former for rådgivning, undervisning og psykoterapeutisk virksomhed i psykologisk praksis.
- Psykoterapeutisk forskning kan udnytte internetbaseret kommunikation til at udforske specifikke psykoterapeutiske processer.