

# Psykisk helse og digitale muligheter

Kort oppsummering

INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYNS I JOURNAL

KILDER



# Innledning



En av tre voksne i vestlige land rammes av en psykisk lidelse i løpet av et år, og halvparten av befolkningen får psykiske utfordringer i løpet av livet. Alle skal ha lik tilgang på psykiske helsetjenester, men slik er det ikke. Det er mangel på fagfolk og kapasitet i både spesialist- og primærhelsetjenesten, noe som gir lang ventetid for folk i en vanskelig situasjon.

Videokonsultasjoner i psykisk helsetjeneste har vært testet ut og forsket på i lang tid, og er kommet for å bli. Bruk av videokonsultasjon i psykisk helsetjeneste økte over hele landet under Covid-19-pandemien.

Videokonsultasjoner har potensial til å gi pasienter likeverdig tilgang til gode helsetjenester, uavhengig av hvor de bor i landet.

Denne rapporten sammenfatter Nasjonalt senter for e-helseforskning sin kunnskap om temaet.

INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER



# Videokonsultasjoner i psykisk helsetjeneste



Allerede i 2010 innførte Universitetssykehuset Nord-Norge HF videokonferanse i deler av akuttpsykiatrien. Gjennom prosjektet DeVaVi (Desentralisert vakt samarbeid over videokonferanse) ble det akuttpsykiatriske tilbudet styrket med pasientkonsultasjoner over video. Et av resultatene viste at innleggelse i akuttpost eller subakutt i Tromsø ble redusert med 31 prosent fra 2011 til 2014.<sup>1</sup>

EU-forskningsprosjektet MasterMind Norge (2017) så på hvordan teknologi kan sikre likeverdige psykiske helsetjenester. Målet var å studere veiledet internettbasert kognitiv terapi og videokonsultasjoner i behandling av lett depresjon. Konklusjonen var at dialogen mellom spesialister og allmennleger ble bedre, samtidig med at både pasient og

behandler meldte tilbake om effektiv kommunikasjon over skjerm. Pasientene var veldig positive til tilbudet, mens den største skepsisen lå hos spesialistene.<sup>2</sup>

Videokonsultasjon innen psykisk helsetjeneste fikk virkelig fart under Covid-19-pandemien. De viktigste erfaringene er at videokonsultasjon bidrar til tettere oppfølging og økt kontinuitet i behandlingen. Samarbeid internt og med andre instanser over video er positivt for å komme raskt i gang og å opprettholde behandlingsforløpet. Terapeutene er imidlertid tydelige på at det er behov for konsultasjoner både fysisk og på video for å få variasjon i arbeidsdagen og i møte med pasientene.

## INNLEDNING

### VIDEOKONSULTASJONER I PSYKISK HELSETJENESTE

## BARN OG UNGE

## VALKYRIE

## ELDRE OG SOSIAL DIGITAL KONTAKT

## EMEISTRING

## INNSYN I JOURNAL

## KILDER



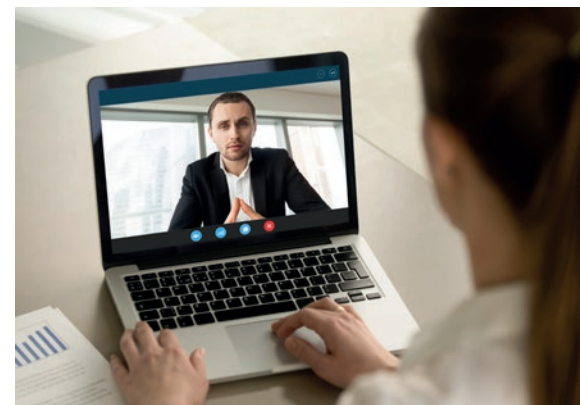
Flere av behandlerne som tok i bruk video under pandemien tror de vil bruke det mer i den grad det er faglig forsvarlig. Spesielt for de pasientene som er langt borte, siden dette gir mulighet for tettere kontakt.

Videokonsultasjoner fører med seg noen tekniske og etiske utfordringer.

Terapeutene synes det er vanskelig å ivareta trygghet og tillit om teknologien ikke fungerer.

Det kan også være en etisk utfordring for terapeuten å gjøre gode kliniske vurderinger av pasientens tilstand, samt å sikre at de tilbyr faglig forsvarlige tjenester.

Terapeutene melder at det er vanskelig å gjøre vurderinger av samspill via video, spesielt i relasjoner mellom barn og foreldre i familiekartlegging, men også i parforhold. Skjermen kan bli et filter som gjør utøvelse av klinisk skjønn utfordrende og viktig informasjon om pasientens tilstand kan gå tapt. Det er vanskelig for behandler å vite om andre er i rommet til pasienten, for eksempel en kontrollerende partner. Det råder stor usikkerhet rundt hvorvidt videokommunikasjon kan opprettholde og vedlikeholde relasjoner like godt som fysisk oppmøte.<sup>3</sup>



INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYNS I JOURNAL

KILDER



# Barn og unge



Behovet for psykiske tjenester for barn og unge er høyere enn kapasiteten. Utfordringene er kjente: for få spesialister, lang ventetid, begrenset kapasitet hos primærhelsetjenesten og lang reisevei for både pasienter, deres familie og spesialister.

## Videokonferanse

I perioden 2015-2018 pågikk det nordiske prosjektet eCAP<sup>4</sup> hvor forskere og sykehuspersonell utviklet og innførte en videokonferansetjeneste.

Tjenesten gjør det mulig å behandle og følge opp pasienter, gjennomføre tverrfaglige møter med samarbeidspartnere samt utføre veiledning og opplæringsaktiviteter.

Behandlingen er et alternativ til å møte terapeuten på sykehuset. Denne videokonferansetjenesten

bedrer tilgjengeligheten til spesialisthelsetjenester, og det spares både tid og reisekostnader. I tillegg er det enklere for pasientens familie å delta i behandlingen og pasienten selv unngår fravær fra skolen.

5

Et lignende regionalt prosjekt, e-BUP, ble også gjennomført ved BUP i Narvik. I regionen sto barn og unge lenge i kø, fikk diagnose sent og forsinket pasientforløp.

Prosjektet resulterte i at ventelistene ble borte, og pasienter og spesialister fikk redusert reisebelastningen betraktelig. At pasienter får behandling der de bor, fører i noen tilfeller til mer og bedre oppfølging. Også deres erfaring tyder på at videokonferanse fungerer like bra som et faktisk møte. Barn og unge synes selv dette er uproblematisk.<sup>5</sup>

INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER



## Chat

Det digitale samtaleverktøyet «Snakketøyet» er utviklet av BarnsBeste – nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende. Dette ble lansert i mai 2014, og er utviklet for helsepersonell og andre voksne med mål om å støtte og ivareta barn som pårørende i hverdagen.<sup>6</sup>

I en evaluering sier over halvparten av brukerne at verktøyet var nyttig. Likevel er det få som bruker det som et hjelpemiddel direkte under samtale. Evalueringen viste at Snakketøyet er et informativt og godt verktøy i arbeid med barn som pårørende. Verktøyet gir råd og veiledning til å forberede en samtale og kan også brukes mer generelt til å snakke med barn om vanskelige ting. Dessverre viser evalueringen at dette er for lite kjent for mulige brukere.<sup>7</sup>

## Samtaleterapi

Blå Kors Kompasset tilbyr samtaleterapi til unge som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. I Norge anslås det at minst 90 000–150 000 mindreårige barn har en forelder med moderate til alvorlige alkoholproblemer. I tillegg er det et ukjent antall barn med foreldre som misbruker andre rusmidler.

Som følge av utbruddet av pandemien ble oppfølgingen av brukerne umiddelbart gjort digital. Dette la grunnlaget for en ny studie som i korte trekk viser at avdelingslederne ved Kompasset opplevde

overgangen brå, men at det i all hovedsak gikk bra. Kompassets avdelingsledere var bekymret for hvordan brukernes psykiske helse og hjemmesituasjon ble påvirket av pandemien. Med et samfunn i unntakstilstand fikk brukerne en annerledes hverdag hvor de var mer isolert, var hjemme med rusavhengige foreldre, lite kontakt med venner, annen familie, skolekamerater/kollegaer. Det var derfor svært viktig å opprettholde tilbudet til brukerne på tross av stengte kontorer.<sup>8</sup>

Studien gir innspill til kunnskapsutvikling om hvordan digitale samtaletilbud til barn og unge kan utformes når fysiske møter ikke er mulig.



INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE 

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER



# Valkyrie



Valkyrie er et internasjonalt forskningsprosjekt (2021-2026) som tar utgangspunkt i psykiske helsetjenester i Norge. Stadig flere får ikke hjelpen de trenger grunnet manglende samhandling og informasjon.

Forskere i prosjektet undersøker hvordan koordinasjon mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten kan forbedres ved å lage en innovativ løsning for datadeling basert på eksisterende systemer.

Målet er å utvikle en prototype på IKT-arkitektur for å forbedre koordinering av helsetjenestene. Resultatene fra Valkyrie skal bedre tilgangen til helsedata på behandlingstedet, og bidra til bedre helsetjenester. Kort sagt, øke livskvaliteten, bedre

behandlingsforløp og redusere dødelighet.<sup>9</sup> Kartlegging gjort i Valkyrie viser en økning på 15 prosent i henvisninger til psykiske helsetjenester for barn og unge i 2020. En femtedel av barn og unge voksne ble i 2020 avvist spesialisert psykisk helsehjelp. Tallene viser også at en av fire studenter som bor alene søkte om konsultasjon i 2020. Flere unge voksne bekymret seg mer for mental helse enn klimaendringer i 2020.<sup>10</sup>

7



valkyrie

INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER



# Eldre og sosial digital kontakt



I 2000 var 15,4 prosent av den norske befolkningen over 65 år. Det er forventet at prosentandelen av eldre mennesker vil nå 21,8 innen 2025, og kan overstige 26 prosent innen 2050.

Vitenskapelige studier viser at eldre sliter med ensomhet og sosial isolasjon, som oftest grunnet helseproblemer.

Gjennom Nasjonalt velferdsteknologiprogram studerte forskere i prosjektet «Sosial, digital kontakt for å motvirke ensomhet blant eldre» (2016-2018) om opplæring i teknologi kan motvirke ensomhet hos eldre.

Fem forskjellige opplæringsprosjekter drevet av frivillige organisasjoner ble studert: Norges blindforbund, Pensjonistforbundet, Røde kors, Senior-saken og Seniorsmart.

Resultatene fra de årlige undersøkelsene viser at opplæring gir eldre mulighet til å mestre relevante teknologiske verktøy. Mange forteller at de daglig kjenner på mestringsfølelse av å kunne bruke kommunikasjonsverktøy som for eksempel mobiltelefon og lese Brett.

Opplæring i bruk av teknologi kan gjøre eldre mer sosiale og mindre ensomme. Forutsetningen er at de får oppfølging, nødvendig utstyr og tilgang til ressurspersoner med faglig og pedagogisk kompetanse.<sup>11</sup>



INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYNS I JOURNAL

KILDER



# eMeistring



eMeistring tilbyr nettbehandling for panikk lidelser, sosial angst eller depresjon for voksne over 18 år.

Personer med psykiske plager vil gjerne velge selv når de skal kommunisere digitalt med terapeuten. Ser man på ressursbruk og kostnader, fungerer dette også bra for terapeutene.

Med internett startet folk å chatte om helsen sin og lete etter helse råd på nett, også når det gjaldt psykiske helseplager. Mye tyder på at folk ønsket seg digital terapi lenge før helsesektoren var i stand til å gi det til dem. Nå er internett-terapi tilgjengelig i nesten hele Norge.

eMeistring ved Helse Bergen startet opp i 2013 med den første brukeren. I årene forut hadde

forskerne undersøkt potensialet for nettbasert behandling i spesialisthelsetjenesten. Siden da har det blitt publisert en rekke studier som bidrar til et mer solid kunnskapsgrunnlag.

I 2019 godkjente Nye metoder at eMeistrings internettbehandling ved psykiske lidelser kunne tas i bruk i helsetjenesten i Norge.

Asynkron digital kontakt (f.eks. e-post og sms) med pasienter har mange fordeler. Det blir for eksempel ikke lengre et problem at en pasient ikke møter opp til avtalt time hos behandleren. Personen kan sitte i ro og mak hjemme, logge seg på og skrive i programmet sitt.

INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING 

INNSYNS I JOURNAL

KILDER



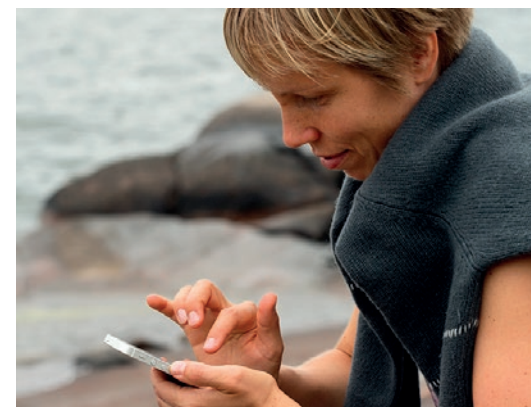
Det er tre veier inn til behandlingen for en person som ønsker hjelp:

- Henvisning fra en fastlege
- Henvisning fra et distriktpsikiatrisk senter (DPS)
- Personen tar selv kontakt med eMeistring

Personen blir så innkalt til en samtale med psykolog hvor de kartlegger i tråd med praksis i spesialisthelsetjenesten. Deretter gis en diagnose. Hvis vedkommende ønsker det og de finner ut i fellesskap at et internettbasert tilbud vil passe, startes behandlingen.

Med asynkron behandling på nett blir det en avstand mellom terapeut og pasient. Å ikke kunne «snakke ut» kan være en utfordring, å ikke kunne bruke eller lese kroppsspråk en annen. I eMeistring er det jobbet med å lage rettesnorer for behandlerne for at de skal kommunisere godt.<sup>12</sup>

Gjennom SFI-et, Senter for digitale psykiske helsetjenester - Forhelse, forsker vi videre på eMeistring, men også andre digitale tjenester.



INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER



# Innsyn i journal for pasienter i psykisk helsevern



Innsyn i pasientjournal tilbys innbyggerne i Helse Nord, Helse Vest og Helse Sør-Øst gjennom den nasjonale helseportalen helsenorge.no. Forskning viser at innsyn i journal har positiv effekt når det gjelder økt brukermedvirkning for pasientene. De føler seg bedre informert og innsynet kan gi økt forståelse av egen helsesituasjon.

Helsepersonell i psykisk helsetjeneste har uttrykt bekymring for konsekvensene av å gi pasienter elektronisk innsyn i journal.

De frykter at innsyn i journal vil gi økt arbeidsmengde, endre pasient-behandlerrelasjonen, og medføre en sikkerhetsrisiko og skape unødig misforståelser da pasienter kan lese journalen alene uten veiledning.

Innføringen av elektronisk innsyn i journal har møtt

innsigelser fra fagmiljøene, og spesielt innenfor psykisk helsetjeneste. En undersøkelse i Helse Nord like etter innføringen viste at klinikere innen psykisk helsetjeneste var bekymret for at tjenesten var uegnet for de sykeste pasientene. Blant helsepersonell som ble spurt i undersøkelsen svarte 29% at de underrapporterte i journalene. Hele åtte prosent svarte også at de førte skyggejournal for pasientene sine.<sup>13</sup>

Ved E-helseforskning begynte forskerne i 2016 å studere effektene av å gi pasienter elektronisk innsyn i journal i psykisk helsetjeneste. Tidligere forskning har vist at helsepersonell i psykisk helsetjeneste har endret måten de skriver journal på, men nå undersøker forskerne på hvilken måte de skriver annerledes.<sup>14</sup>

INNLEDNING  
VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER



Foreløpige resultater av denne forskningen viser at dette er godt mottatt av pasientene, og forskerne har ikke inntrykk av at pasientene får mer negative følelser eller blir sykere av å lese journalen sin. Forskerne samarbeider med ledende miljøer i Sverige, Finland og Estland – og har nylig gjennomført en omfattende undersøkelse i NORDe-HEALTH<sup>15</sup> som skal finne ut hvordan pasienter opplever å bruke tjenesten.

### Samisk innsyn – bruk og opplevelse av elektronisk kommunikasjon i psykisk helsetjeneste for samisk befolkning

Samiske pasienter i psykisk helsetjeneste kan oppleve elektronisk innsyn i egen pasientjournal som et nyttig verktøy for å kontrollere terapeutenes kulturelle forståelse og oppfatning av hva som har blitt delt i en konsultasjon.

Forskere ved Nasjonalt senter for e-helseforskning og Samisk nasjonal kompetansetjeneste - psykisk helsevern og rus (SANKS) ønsket å finne ut om samiske verdier, kultur og språk påvirker opplevelsen av elektronisk innsyn i pasientjournal for den samiske befolkningen.

I 2020 gjennomførte de et prosjekt med mål om å utforske pasienter med samisk identitet sin bruk og opplevelse av elektronisk kommunikasjon i psykisk helsevern. Prosjektet skal sette søkelys på pasienters erfaringer med tjenesten elektronisk

innsyn i sykehusjournal gjennom den nasjonale helseportalen helsenorge.no. God og trygg kommunikasjon mellom pasient og behandler er grunnleggende i all pasientbehandling. Pasienter har rett til å bruke sitt eget språk, men også å bli møtt av en kultursensitiv tjeneste, hvor pasientens forhold til helse, sykdom og behandling må sees i en kulturell sammenheng. Tidligere forskning viser at det ikke alltid er tilfelle.

Studien avdekket vanskeligheter med norsk som skriftspråk i journalen. I tråd med statlige forskrifter er journalinnhold i offentlig helsevesen i hovedsak skrevet på norsk. For pasienter som snakker samisk i konsultasjon, vil det derfor være en oversatt gjengivelse av det som ble delt i konsultasjonen som står skrevet i journalen.

Studien viser at denne oversettelsen kan oppfattes problematisk, selv med tolk til stede. Digital tilgang til psykiatrisk journal kan dempe noen av disse problemene ved at pasienten selv får lese vurderingene og konklusjonene i egen journal, og gi tilbakemelding ved misforståelser eller feiloversettelser.

Enkelte samiske pasienter i psykisk helsetjeneste underkommuniserer sin tro på tradisjonell helbredelse og en ånde verden hvor man kan snakke med sine forfedre, i frykt for feiltolkning eller stigma fra terapeuten. For å dempe underkommunikasjon i slike tilfeller, er det foreslått å bruke standardiserte formulærer for å adressere kulturelle aspekter.<sup>16</sup>

INNLEDNING

VIDEOKONSULTASJONER I  
PSYKISK HELSETJENESTE

BARN OG UNGE

VALKYRIE

ELDRE OG SOSIAL DIGITAL  
KONTAKT

EMEISTRING

INNSYN I JOURNAL

KILDER

## Kilder

- 1 [Meld. St. 11 \(2015–2016\) - regjeringen.no](#)
- 2 [Får behandling av psykolog via Skype \(forskning.no\)](#)
- 3 [Videokonsultasjon i psykisk helsevern - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 4 <https://ehealthresearch.no/prosjekter/ecap>
- 5 [Barn og unge med problemer får raskere hjelp med teknologi \(forskning.no\)](#)
- 6 [SNAKKETØYET \(snakketoyet.no\)](#)
- 7 [Evaluering av «Snakketøyet» - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 8 [Å være terapeut i en unntakstilstand: samtalerapi på nett under koronapandemien til unge som har foreldre med rusproblemer - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 9 [Valkyrie - Distribuert tjenesteorientert arkitektur for koordinerte helsetjenester - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 10 Valkyrie: [Dokument 3:13 \(2020–2021\) \(riksrevisjonen.no\)](#) [Microsoft Word - Pakkeforløp psykisk helse og rus 1. tertial 2020 \(helsedirektoratet.no\)](#) [Ungdata 2020. Nasjonale resultater. NOVA-rapport 16/20 \(forebygging.no\)](#)
- 11 [Sosial, digital kontakt - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 12 [Asynkron digital terapi gir effektiv hjelp - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 13 [Elektronisk innsyn i journal for pasienter i psykisk helsevern | Tidsskrift for Norsk psykologforening \(psyko-logtidsskriftet.no\)](#)
- 14 [Psykisk innsyn - Innsyn i journal for pasienter i psykisk helsevern - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)
- 15 [NORDeHEALTH – Nordic eHealth for Patients: Benchmarking and Developing for the Future](#)
- 16 [Elektronisk innsyn i journal hjelper den samiske befolkningen i møte med psykisk helsevern - Ehealthresearch.no \(NO\)](#) [Samisk innsyn - Bruk og opplevelse av elektronisk kommunikasjon i psykisk helsevern for samisk befolkning - Ehealthresearch.no \(NO\)](#)

