

Med psykologen i veska

Slå på nettbrettet, skjenk deg en kopp kaffe og si hei til psykologen i stua.

PSYKOLOGI ANGST • TERAPI

KONTAKT: Patrick A. Vogel, Psykologisk institutt, NTNU
TLF: 73 55 04 25 • **E-POST:** patrickv@svt.ntnu.no

– Jeg synes det er på tide at psykologer tar i bruk digitale verktøy for å få eksperthjelpen ut til folk som bor langt unna de store byene, sier Patrick Vogel.

Han er professor i psykologi ved NTNU, og har tidligere behandlet alvorlig syke angstpasienter gjennom videokonferanser og mobil samtaler.

Nå vil Vogel gå et skritt videre, og bruke iPad for å kurere angst.

EKSPERTEN HJEM TIL DEG • For folk som bor utenfor allfarvei, kan veien til hjelp bli en utmattende maraton:

Stå opp grytidlig, skrape bilen fri for snø og is, og måke innkjørselen. To timer i bil, deretter en times flyreise til nærmeste by hvor det finnes en psykolog. Som har tid til deg i 45 minutter. Buss tilbake til flyplassen, og nok en liten time på flyet. Så må bilen på nytt skrapes for snø og is. Og vel hjemme etter to timers biltur må innkjørselen måkes på nytt.

Med på reisen er også tvangstankene om å dø av aids fordi mange ukjente hadde tatt på dørhåndtaket på flyplassen. Sterk hjertebank. Svettetokter. Kroppen i hjelpenn. Seksten turer til toalettet for å skrubbe

hendene i glohett vann.

Eller:
 Slå på iPad-en, skjenk deg en kopp kaffe og si hei til psykologen i stua.

– Jeg har fått mange telefoner fra folk som bor i distriktene, og som er fortvilte over at de ikke kan få hjelp. Folk blir sykere av å stå lenge på venteliste, og vi må erkjenne at ikke alle bor i nærheten av den ekspertisen de trenger for å bli friske. Dagens løsning for dem som ikke klarer å reise for å få hjelp, er telefonen. Men den menneskelige evnen til empati og innlevelse er tusen ganger bedre gjennom et levende bilde, sier Vogel.

FRISK ETTER FJORTEN ÅR MED ANGST • Vogel har tidligere gjennomført en pilotstudie. Han ville undersøke om angstpasienter med tvangs-

handling hadde like bra helbredelsesprognose ved behandling gjennom video og mobil som på et terapikontor.

Seks pasienter fra ventelista på Aker Sykehus fikk seks møter på video, og ni samtaler på mobil. Videokonferansene ble gjennomført på sykehuset. Det er første gang i Norge at psykiatriske pasienter har fått terapi på denne måten.

Etter tre måneder var fire av pasientene helt friske. Etter seks måneder var fortsatt tre helt friske. En av dem var en kvinne som hadde hatt sterk angst og tvangstanker i fjorten år uten å bli bra. En mann hadde hatt tvangstanker i årevis, men ikke villet la seg behandle.

VIL BRUKE FACETIME • Disse oppsiktsvekkende gode resultatene ble nylig publisert i det anerkjente tidsskriftet *Journal of Anxiety Disorders*.

– Behandlingsresultatene i pilotstudien er på linje med det beste i verden fra vanlig ansikt-til-ansikt-terapi, sier Vogel. Han skal derfor utvide studien til å omfatte 30 pasienter, og forhåpentligvis bruke iPad. Der finnes det et program som heter Facetime, en slags Skype som gjør at psykologen ser pasienten på sin iPad, mens pasienten ser psykologen. Men det er strenge regler for å utføre terapi over internett. Sikkerheten må undersøkes, og det må også godkjennes av den regionale etiske komiteen for forskning.

– Vi har derfor inne en søknad hos Norsk senter for telemedisin for å se hvordan dette skal løses teknisk, sier Vogel.

WISE DET «FARLIGE» • Vogel bruker eksponeringsterapi for å kurere angst.

– Hvis pasienten har angst for å bli syk av basiller, må han utsette seg for basiller og oppleve at han ikke blir gal selv om han får noe skittent på hånda. Han må lære at tankene i seg selv ikke er farlige, og at det han er redd for, ikke skjer. All eksponering foregår gradvis. Når en pasient med angst for basiller klarer å bruke et offentlig toalett uten overdrevne vaskeritualet, da er han kurert, sier Vogel.

I tillegg til å være i stand til å hjelpe flere, ser Vogel en ytterligere fordel med terapi over iPad.

– Da kan pasienten gå rundt i sine vante omgivelser, og vise meg hva han er redd for. Så kan jeg hjelpe ham der og da.

ANNE SLIPER MIDLING

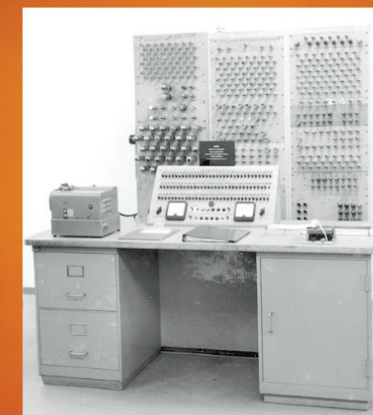


GJENNOM SKJERMEN: Psykolog Patrick Vogel har svært god erfaring med terapi gjennom video og mobil. Nå vil han gjøre et forsøk med nettbrett.

Foto: Nils Heljal/photos.com

Spill for auditoriet

Hva het Norges første datamaskin fra 1954?



Four colored buttons: Nusse (green), C-3PO (orange), Njål (yellow), R2D2 (blue).

ENGASJERER: Et artig spørrespill trigger både interesse, entusiasme og konsentrasjon.

Dataspill er bra i undervisningssammenheng – men gir ikke nødvendigvis bedre karakterer.

DATASPILL PEDAGOGISK

KONTAKT: Alf Inge Wang, Institutt for datateknikk og informasjonsvitenskap, NTNU
TLF: 73 59 44 85 • **E-POST:** alf.inge.wang@idi.ntnu.no

Når dataspill blir en del av undervisningen, blir studentene mer interessert og følger nøyer med. De vil også møte opp oftere på forelesningene.

– Dette er konklusjonene fra en undersøkelse som er gjort blant datastudentene på NTNU, av førsteamanuensis og spillforsker Alf Inge Wang.

Nå har Wang også testet om det å utvikle egne spill virker inn på engasjement og læringseffekt, i et fag der studentene skal lære seg å bygge opp programvare.

SPILLGJENG MOT ROBOTGJENG • Studentene fikk nøyaktig samme prosjektoppgave, men kunne velge ulik metodikk for å løse oppgaven: spill eller robotprogrammering. 75 prosent valgte spill.

– Først ble vi overrasket over at så mange valgte spillutvikling, forteller Wang. – Så viste

det seg at de som utviklet spill, også brukte mer tid gjennom prosjektet enn robotprogrammererne, og fikk gjennomgående bedre karakterer på prosjektet sitt.

Men der slutter forskjellene. For da det kom til den teoretiske eksamen som utgjorde 70 prosent av den samlede karakteren, da var gruppene omtrent like gode.

– Det er vanskelig å si hvorfor det store engasjementet ikke ga seg utslag i bedre teorikunnskap, sier Wang. – Det var tross alt snakk om kunnskap som «spillgjengen» klarte bedre enn «robotgjengen» i prosjektet.

LITT KRYDDER MÅ TIL • Wang understreker at spill har evnen til å engasjere studentene på en måte som kan fungere som krydder i undervisningen. For mye er ikke bra, men litt er nødvendig.

– Og så er det veldig nyttig for oss som underviser, at vi kan få konkret tilbakemelding på akkurat hva det er studentene har lært, og hva de ikke har fått med seg, sier han. – Så kan vi gå tilbake til skrivebordet og lage enda bedre undervisning. Spill blir både en god måte å oppsummere faget på, og en nyttig evaluering for læreren.

Snart lanseres også LectureQuiz, en enkel programvare for å lage undervisningsquiz, som er utviklet av Wang og kollegaer.

HEGE J. TUNSTAD