

Trygging av nettbasert samtaleterapi

En anbefaling til våre medlemmer for å kvalitets sikre egen praksis

Ved et enkelt googlesøk på ”terapi, nett” eller ”psykolog, nett” dukker det opp en mengde hit med tilbud om online-terapi og erfaringer fra denne formen for terapi. Det er ingen tvil om at nettbasert terapi er kommet for å bli. Det er uenighet om dette er egnet for gestaltterapi. Vi tar ikke stilling til hva som har terapeutisk effekt i dette dokumentet – det overlater vi til den enkelte terapeut og forsker å vurdere. Det vi er opptatt av er å trygge terapisisituasjoner hvor klient og terapeut kommuniserer via internett på plattformer som feks skype og facetime.

Denne anbefalingen er forløperen til en veileder for trygging av nettbasert samtaleterapi. Erfaringer som skapes i de kommende år vil danne grunnlag for en veileder. Inntil videre har vi denne anbefalingen, som kombinert med våre etiske prinsipper, retningslinjer for GDPR, nettvett og vedtekter vil danne grunnlaget for god profesjonell praksis.

Ved nettbasert samtaleterapi gjelder de samme rammeforutsetninger som for fysiske samtalerom. Det er like krav til eksempelvis dokumentasjon, konfidensialitet og lagring .

Vi konkretiserer her noen faktorer som det vil være nyttig å ta stilling til før du avtaler nettbasert samtaleterapi.

Egnethet for nettbasert samtale

Vurdering av om klientens utfordringer er egnet for nettbasert terapi. Dette gjelder eksempelvis ved vurdering av selvmordsfare, selvskading og vold.

Krisesituasjoner.

Du har en digital samtale med klienten og forbindelsen blir brutt. Det kan til og med skje mens klienten er i en sårbar situasjon. Du prøver å reetablere kontakt, men lykkes ikke. Hva gjør du? Det er helt nødvendig at du har vurdert hvordan du kan gi klienten støtte hvis noe skjer. Hvordan kontaktes fastlege, legevakt, pårørende etc i klientens nærområde. Hvordan ivareta klienten inntil andre kan gi den nødvendige støtte?

I samarbeidsavtalen bør det fremkomme hva dere gjør om forbindelsen brytes, hvordan håndtere vanskelige situasjoner og nødnummer. Terapeuten bør kontinuerlig vurdere om avtalen må justeres.

Sikre at andre ikke er fysisk tilstede i noen av opptaksrommene uten samtykke.

Terapeut og klient må være innforstått med at en må opplyse om at det er andre i rommet.

Manglende garanti om sikkerhet og konfidensialitet

Plattformer som skype, facetime ol kan hackes. Enda lettere er det å hacke partenes maskiner ved at utenforstående har tilgang til kamera og mikrofon. Det er viktig å vurdere i hvilken grad andre kan ha interesse av å overvåke klienten i tillegg til å beskytte seg mot ”random hacking”.

Klienten (og terapeuten) må diskutere de utfordringer som ligger i bruken av valgt plattform og forstå risikoen som tas ved å gi samtykke til digitale samtaler. Man må både diskutere risiko forbundet med sikkerhet, konfidensialitet og terapeutiske utfordringer. Man kan ikke garantere verken for sikkerhet eller konfidensialitet, men bør kunne vise hvordan man søker å øke sikkerheten mest mulig.

Enkle sikkerhetsforbedringer

Teknologien i helsefaglig virksomhet må benyttes på en lovlig og etisk forsvarlig måte. Det kan være vanskelig å finne klare retningslinjer for psykoterapeuter som vil benytte det digitale rom. Her har vi forsøkt å liste opp forslag til noen grep som skaper tryggere rammer for det digitale samtalerommet:

- Slå av Bluetooth
- Bruk sikret nett. Ikke bruk åpent nett (flyplasser, hotell, kjøpesentre med mer).
- Bruk servere som er tilknyttet EU/EØS
- Bruk 2 trinns verifisering: <http://www.online.no/sikkerhet/imessage-og-facetime-blir-sikrere.jsp>.
- Opprett en konto som du bare bruker profesjonelt. Ikke bruk din personlig konto.
- Installering (og bruk av) virusprogrammer
- Kryptert e-post
- Brannmur
- Bruk av sikker plattform. SKYPE har AES kryptering, men er ikke HIPAA sertifisert. ([Health Insurance Portability and Accountability Act](#)). Ifølge en amerikansk nettside finnes det over 50 internasjonale video-plattformer som er i samsvar HIPAA. APA (American Psychological Association) veileder sine medlemmer til kun å bruke programvare som er HIPAA-sertifisert.
- Bruk av ørepropper begrenser avlyttingsmuligheter

Opptak av samtaler

Både terapeut og klient kan med letthet installere programvare som kan ta opp samtaler. Det må foreligge en gjensidig forpliktelse om informert samtykke med en skriftlig samtykkeerklæring om hvordan man forholder seg til opptak av samtaler og oppbevaring av slike data. Det gjelder også om klienten tar opp samtalen. Terapeuten må vite at det ikke er vanskelig å endre innholdet i opptak.

Oppbevaring/lagring av digital informasjon

Alle virksomheter er direkte ansvarlig for håndtering av beskyttet helseinformasjon. Ved bruk av digitale medier må terapeuten sikre at alle data behandles forsvarlig. Følg våre retningslinjer for GDPR.

Relevante aktører

Etiske prinsipper for Nordiske psykologer

Veileder for norske psykologers faglige virksomhet på nett

Nettiketteregler for Psykologforeningen

Digitalt personvern

GDPR

APA (American Psychological Association) <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

Teknologirådet: <https://teknologiradet.no>

Nasjonal sikkerhetsmyndighet

Direktoratet for forvaltning og IKT: <https://www.difi.no>