

Hjertesukket over den skitne oppvasken endte i en kjempekrangel om ALT. Først da de satte seg ved pc-en, ble det husfred.

Etter ti års ekteskap og tre barn har Oslo-paret funnet ut at det ikke nytter å prate sammen når de er i konflikt.

– Når vi har kranglet, og jeg vil løse noe med mannen min, sender jeg alltid en sms eller mail, sier Kanwal Kahn (33).

– Det fungerer, for da får jeg sagt det jeg har på hjertet, uten å bli avbrutt, og mannen min får tid til å tenke.

Kanwal og ektemannen Ubaid Kahn (36) synes det er bedre med en e-post enn høyløst sofakrangling over hodene på barna.

«E-terapi» kalles det. De siste årene er det blitt en omdiskutert metode innen terapien.

Det kan gå ut på at par i samlivsterapi oppfordres til å skrive mailer til hverandre.

Eller at terapeuten selv skriver rapporter og råd via e-post til sine klienter.

Det er gjort lite forskning på effekten av metoden i Norge. Det man vet, er at familiekonfliktene er flere og vanskeligere.

En holdningsundersøkelse fra 2003 blant 1040 norske psykologer viste at 95 prosent stilte seg positive til nettkontakt med pasienter i en klinisk sammenheng.

Men strenge krav til etikk og personvern gjør at elektronisk terapi fortsatt er lite utbredt i norsk helsevesen.

– En e-post regnes i dag som

like lite trygt som et postkort, og de færreste vil vel utlevere sitt mest private samliv på et postkort.

Teknologien for sikker kontakt via nett er der, men det koster tid og penger for familievernkantor og sykehus å ta den i bruk.

– Det stopper utviklingen av e-terapi i Norge, sier universitetslektor Tormod Rimehaug, ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse i Midt-Norge, NTNU.

Professor i klinisk familiepsykologi Odd Arne Tjersland forstår ikke denne overforsiktigheten fra myndighetene. Han mener e-terapi brukes altfor lite.

– E-post er et godt redskap i konfliktsituasjoner.

I samtalen er det lett og hoppe fra det ene til det andre. Man fanges av partnerens utsagn, mister oversikten og samtalen skifter fra det saklige til det følelsesmessige.

Da er det god hjelp i at psykologen skriver referater fra terapiøkten, som sendes klientene etterpå. Det tydeliggjør det man har snakket om, folk føler seg oppmuntret og får en opplevelse av at prosessen går fremover, sier Tjersland.

Han har forsket på meglings i en årekk og var med å utvikle den første

meglingsordningen i forbindelse med samværsrett til barn på 80-tallet.

Så lenge man tar forsiktighetshensyn, og partene er innforstått med at referatene ikke er bindende, men bare et hjelpemiddel i prosessen, ser han ikke helt problemet med metoden.

For psykolog og advokat Grethe Nordhelle er e-terapi en selvfølge.

Hun har skrevet flere bøker om meglings og konflikthåndtering, har 30 års erfaring innen blant annet psykologisk rådgivning og meglings, og bruker de mediene og metodene som er tilgjengelige så lenge det kan hjelpe hennes klienter.

– Det kan være nok å sende en mail med et par linjer, et råd, litt varme og omtanke. Så klienten har noe å holde seg fast i når det stormer som verst.

Hun mener e-post mellom foreldre i høy konflikt er utbredt.

– Når det emosjonelle nivået er høyt, og maktbalansen ujevn og skjult, bør kontakt skje på sms eller e-post. Da er det viktig at man ikke har disse fysiske møtepunktene hvor man snakker.

Etter en krangel kunne det gå et par dager uten at Khanwal og Ubaid Kahn snakket sammen.

– For mannen min glir misnøye og irritasjon over av seg selv. Men jeg må snakke ut og finne ut av det vi er uenige om, og kan bli forferdelig provosert over at han ikke vil snakke.

Ubaid har ikke samme behov for å prate seg gjennom ting.

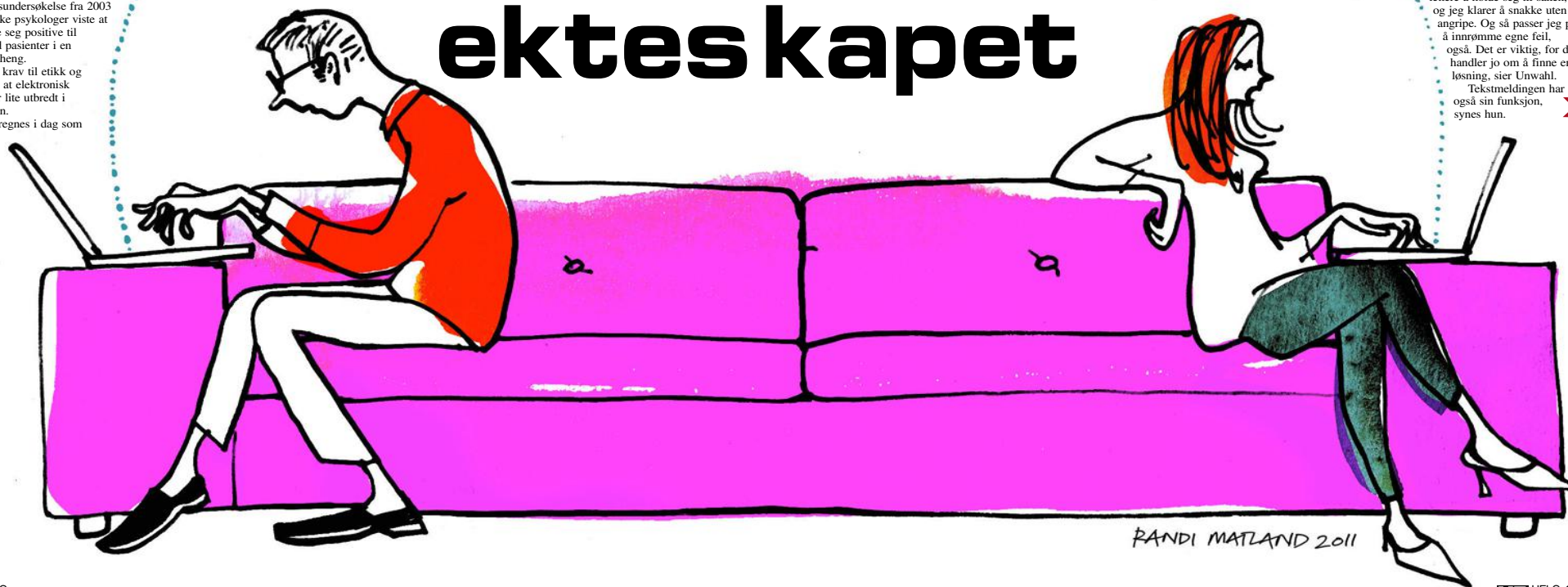
– Jeg synes ofte det bare blir verre når vi snakker sammen. Vi mister fokus og før vi vet ordet av det er vi midt opp i en kjempediskusjon om alt. Om ting vi har kranglet om før og gamle uenigheter.

Unwahl nikker.

– Da er det bedre å sende en e-post og forklare hva som plager meg og hvordan jeg har det, helst før jeg blir sint. Det er lettere å holde seg til saken, og jeg klarer å snakke uten å angripe. Og så passer jeg på å innromme egne feil, også. Det er viktig, for det handler jo om å finne en løsning, sier Unwahl.

Tekstmeldingen har også sin funksjon, synes hun.

E-posten redder ekteskapet





KLARHET PÅ AVSTAND: – Det at vi kan snakke sammen samtidig uten å være i samme rom gir nye muligheter for terapien. Det terapeutiske rommet har forandret seg, og det som før foregikk i tre stoler i et lukket rom, kan nå foregå på Skype, sosiale medier eller på e-post, sier Arne Repål, fagsjef i psykiatrien i Vestfold.

Foto: SCANPIX

- Når vi har kranglet, og jeg vil løse noe med mannen min, sender jeg alltid en sms eller e-post.

– Det er ikke så lett å si unnskyld, da er det godt å ha sms. Den gjør det lettere for oss å nærme oss hverandre.

Tjersland tror digital kommunikasjon kan passe for noen, men dårligere for andre.

– Man må vakte språkbruken, og selv når man gjør det kan det i tilspissede situasjoner bli større konflikter etter kommunikasjon på e-post og sms. De som opplever det siste, bør prøve på andre måter, for eksempel avtale tider når de har tid til å snakke uforstyrret.

Noen velger å legge slike møter til offentlige steder som kafeer, fordi omgivelsene beskytter dem, andre går til lukkede rom eller bruker en tredjemand som nærværende, noen ganger er denne en terapeut.

Først søker familierapeut Øystein Iversen å skape en god og trygg terapitilstand, og hvis partene vil, enes de om rammene for e-terapi som en utvidelse av terapitidene. Det kan være en dagbokfil som begge har tilgang til på laptopen eller e-poster.

Kan hende skal de skrive, redigere og lagre både fire og fem utkast før de kanskje får lov til å sende e-posten til hverandre.

– Poenget er å skru ned tempoet, la klienten få anledning til å tenke seg om, slik at man får litt bedre oversikt over hva man mener, hva man vil si og hvordan.

I samme rom kan man fort hævne i gamle kranglemonstre, bruke de samme argumentene, komme med beskyldninger og forberede neste forsvaret i stedet for å lytte.

Psykologspesialist i fami-

liepsykologi Grethe Strand Rolfsen ved Familievernkontoret for Asker og Bærum skulle gjerne ha begynt i morgen om hun hadde anledning – faglig og etisk.

– Jeg vet at det foregår enormt mye korrespondanse mellom foreldre på e-post, men jeg opplever at e-post og sms for mange foreldrene som strever med samarbeidet er mer konfliktskapende enn dempende.

Foreldre i konflikt formidler gjerne så mye frustrasjon og beskyldninger, at de til slutt ikke orker lese hverandres meldinger. Slik kan praktiske beskjeder om noe viktig i forhold til barna forsvinne i «søppelbøtta» uåpnet, og klimaet barna lever i blir dårligere, sier hun.

Men Rolfsen tror det er håp hvis man følger nettiketten.

– Det aller beste er om foreldre klarer å snakke sammen, fordi det er så forferdelig vondt for barna når foreldre ikke greier å være hyggelige mot hverandre, sier psykologspesialist Marianne Sand på Homansbyen familievernkontor i Oslo.

Man kan ta det vanskelige på e-post, og ha en god tone når barna er til stede.

For skilsmissebarn blir foreldrenes samtaler en viktig bro mellom deres to verdener.

Det er alltid Kanwal Kahn som sender mail først. Av og til svarer ektemannen, andre ganger tar han bare meldingen til etterretning. Uansett opplever begge at det hjelper.

– Vi blir begge blir roligere av disse mailene, sier Ubaid Kahn.

– **Konfliktnivået holdes nede. Og det blir ro i hjemene.**

FAKTA

● Et konfliktstudie i Journal of Experimental Social Psychology gitt ut av den amerikanske psykologforeningen i januar i år, viser at forhandlinger går lettere når partene er på avstand, at man lettere holder seg til sak når man ikke sitter i samme rom og diskuterer.

● Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet anbefaler ikke e-terapi av hensyn til personvernet og fordi de mener det beste er å drive familierterapi med klienter og terapeut fysisk til stede. Men de lanserer snart spørsmål/svar-siden «Familien.no», hvor folk kan få familierapeutiske råd.

Nettikette

● Ikke svar med en gang, les meldingen flere ganger.
● Diskuter situasjonen med noen andre som kjenner deg.
● Velg om du skal svare eller ikke (du må gi en respons på mottatt mail, men du kan si at du ikke vil svare på innholdet).
● Anta at folk mener det godt.
● Vær tydelig og velg ord med omhu og hensynsfullhet.
● Tenk gjennom hva du ønsker å oppnå med kommunikasjonen.

● Plasser deg selv i den andres situasjon.
● Begynn og slutt meldingen med positive, bekræftende og anerkjennende utsagn.

(Kilde: Grethe Strand Rolfsen, Kali Munro, 2002).

Cyberspace på godt og vondt

● **Fra taus til åpen dialog:** Distansen til den du kommuniserer med gjør at du tør skrive noe du ikke ville sagt i et direkte møte. På godt og vondt.

● **Det svarte hulls fenomen:** Når du ikke får respons på en melding, kan det skape en opplevelse av at all energi forsvinner, og en begynner å spekulere i hvorfor det ikke kommer svar, er han sur, vil hun straffe meg osv.

● **Refleksjonsone:** Du har tid til å tenke over responsen, du kan sove på den til i morgen, du kan få andre til å lese gjennom svaret før du sender det.

● **Når alle:** Med E-terapi får man kontakt med de som ikke kan komme. Av geografiske eller følelsesmessige årsaker.

● **Det usynlige dilemma:** Fraværet av ikke-vebal kommunikasjon som stemmebruk og ansiktsuttrykk gjør at muligheten til å forstå humor, ironi og følelser blir borte.