



**Karolinska
Institutet**

Behandla via internet

Maria Lalouni

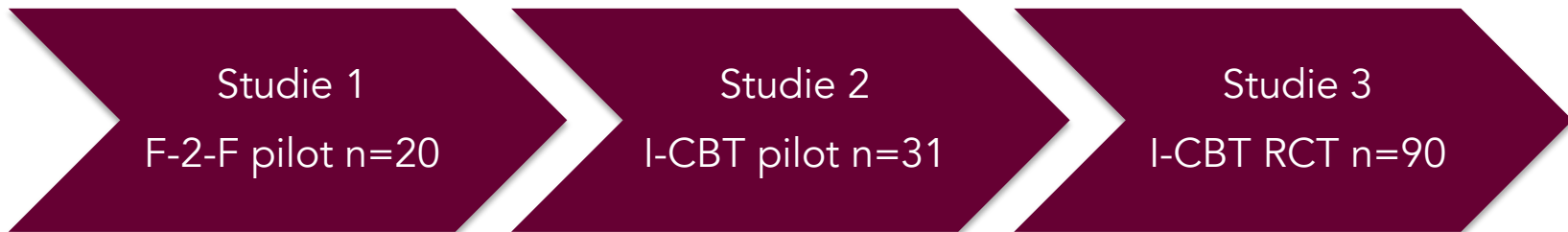
leg psykolog, med dr

Institutionen för klinisk neurovetenskap

Översikt

- Bakgrund
- Skillnad mellan online och face-to-face
- Behandlarbeteenden
- Praktiska erfarenheter

Bakgrund



Fördel online framför face to face

- Innehållet förmedlas till stor del via texter och filmer så som planerat – minskad therapist drift
- Behandlare har möjlighet att tänka efter innan ger feedback
- Sparar tid (och pengar) för alla
- Tillgången till behandlaren

Forskning behandlarbeteenden

Paxling 2012: Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2013, 41, 280–289

“Therapist Behaviours in Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy: Analyses of E-Mail Correspondence in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder”

- 490 e-mail från tre terapeuter som stöttade 44 patienter i iCBT för generaliserat ångestsyndrom

Fyra terapeutbeteenden kopplade till positivt utfall

- Förstärka uppgifter som gjorts
- Prompta uppgifter som ska göras
- Stegvis uppmuntran av upplevd egen förmåga
- Visa empati

Behandlarbeteenden - Positiv förstärkning

”Toppen att ni fick till gemensam stund, trots att tiden var knapp!”

”Det verkar som Vera verkligen uppskattade stunden tillsammans”

”Klokt av dig att prioritera gemensamma aktiviteter i familjen!”

”Du visade att du verkligen lyssnar”

”Vad roligt att höra att Casper verkade uppskatta när du uppmuntrade honom”

Behandlarbeteenden - Validera, normalisera, förmedla hopp

”Det låter som att ni har haft en tuff vecka”

”Det är vanligt att hamna i onda cirklar med mycket tjat och bråk”

”Jag förstår att det här är en knepig situation och att det blir jobbigt för dig”

”Det här kommer vi att jobba med!”

”Det ska bli spännande att höra hur det går med Gemensam stund”

Behandlarbeteenden - Koppla till Komet

”När du uppmuntrar att Armin hjälper till är det helt enligt Uppmärksamhetsprincipen”

”Du bad om ursäkt för att du brusade upp, där är du en viktig förebild (Härminningsprincipen!)”

”Du kom ihåg att Förbereda, Uppmana och Bekräfta, helt enligt FUB”

”Det verkar som du tog en egen Nödbroms på ett bra sätt”

Behandlarbeteenden – korrigeringar

- Bör användas sparsamt och med finesse för att föräldern ska kunna ta emot det. Dock nödvändigt ibland.

”Du beskriver att den gemensamma stunden när ni handlade på Willys inte gick så bra. Det är inte så konstigt eftersom många barn och vuxna tycker att det är jobbigt att storhandla. Utifrån filmerna och det vi har diskuterat, finns det något annat ni skulle kunna göra under den gemensamma stunden?”

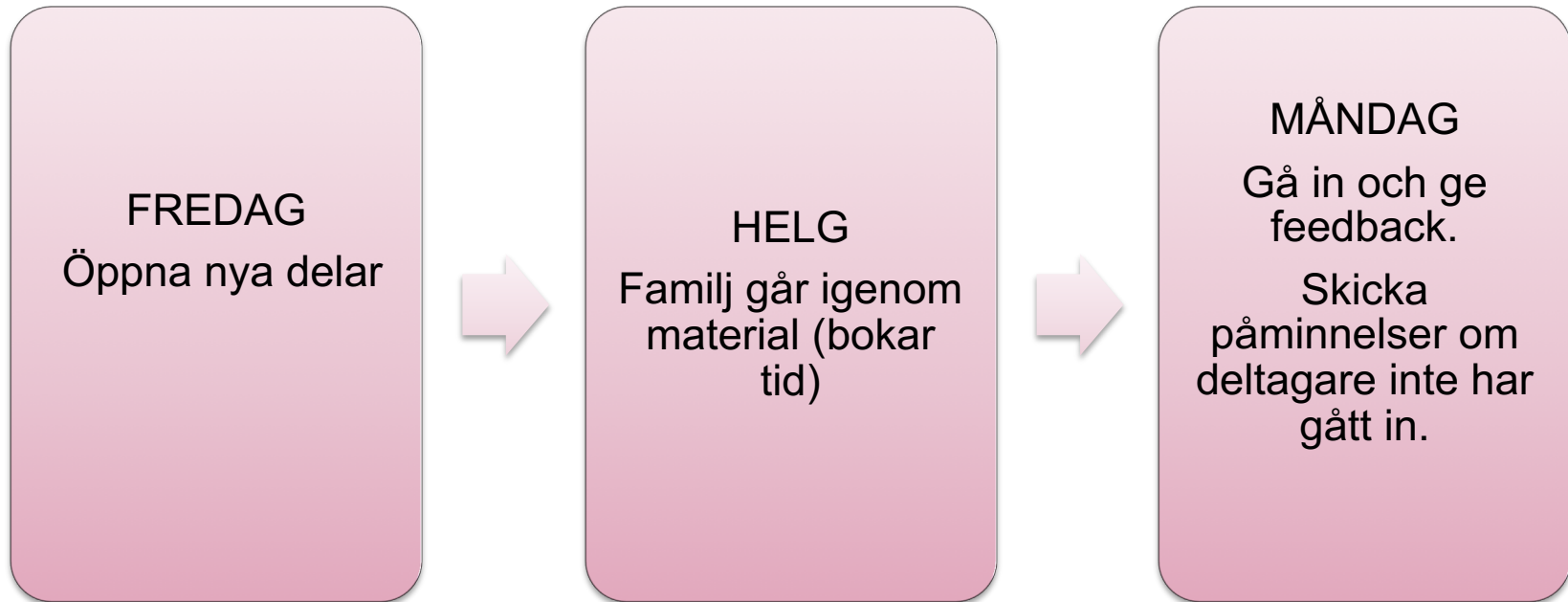
Praktiskt genomförande

- En egen bank av svar
- För och nackdelar med det?
- Diskutera 2 & 2!

Barns upplevelser Ont i magen

- "[Psykologen] kanske säger så här: '*Bra!*', '*Snyggt jobbat!*', '*Du förstår det här kapitlet*' och, ja, lite så här; bara så här *positivt*. *Det* blev jag glad för. Det var därför jag ville så här fortsätta, för jag blev så peppad. [...] Det var en viktig del."
- "Ja, och [psykologen] höll ju kontakt med mig också så att om det var någonting som jag inte förstod då kunde jag bara berätta det."

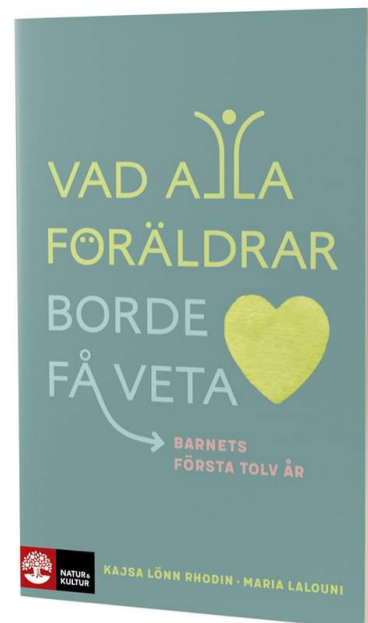
Struktur som underlättar



Att engagera mer än en förälder (om det finns två eller flera)

- Vara tydlig med den förväntan innan programmet startar
- Lyfta under programmets gång

Tack för uppmärksamheten!



Specialpris via instagramkontot: nokpsykologi
denna vecka