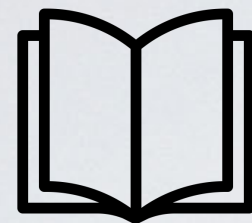


Administratörsutbildning i **iKomet**

1. Välkommen
2. Bakgrund och forskning
3. Administration
4. Lunch
5. Behandlarkommunikation
6. Innehåll i iKomet

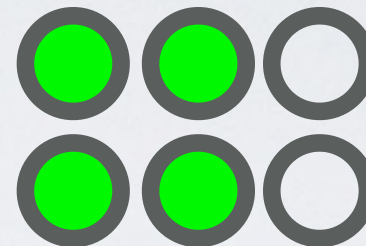
Randomiserade studier av iKomet (3-11)



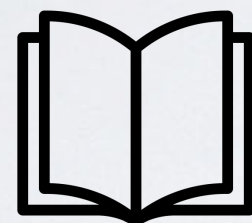
Enebrink m. fl (2012)

104
fam

Utagerande
Föräldraskap



6 mån

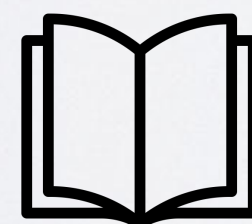


Ghaderi m. fl (2018)

231
fam

iKomet = Family Check-Up

2 år



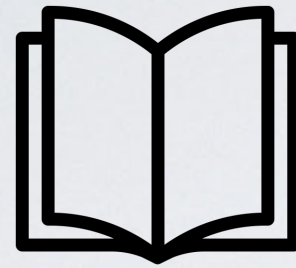
Engelbrektsson m. fl (publicering pågår)

135
fam

iKomet = Komet 3-11

1 år

Föräldrawebben



Wetterborg m. fl (2014)

75
fam

Utagerande



Kamratproblem



Relation



Nedstämdhet (U)



Nedstämdhet (F)



Stress (F)

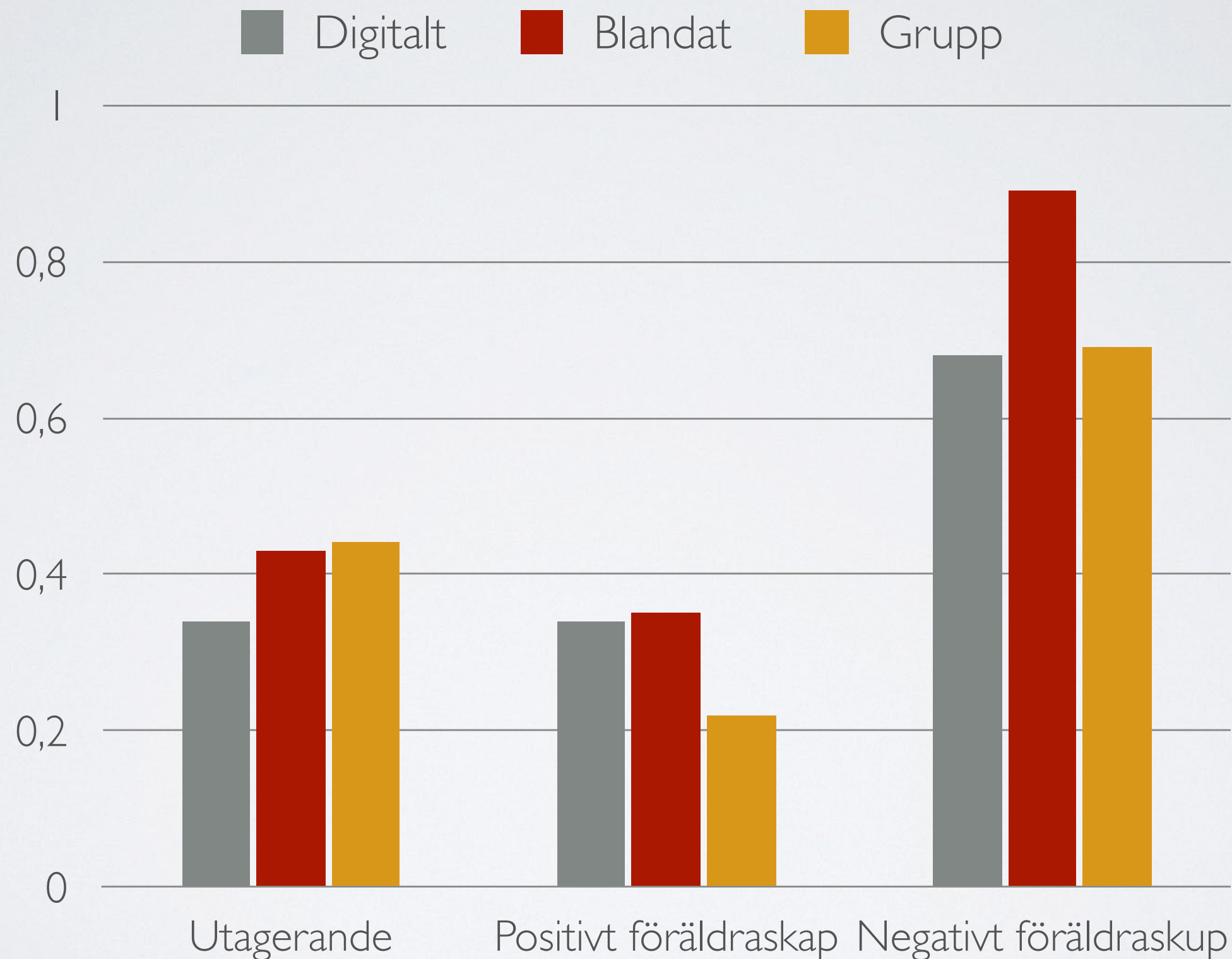


Föräldraskap

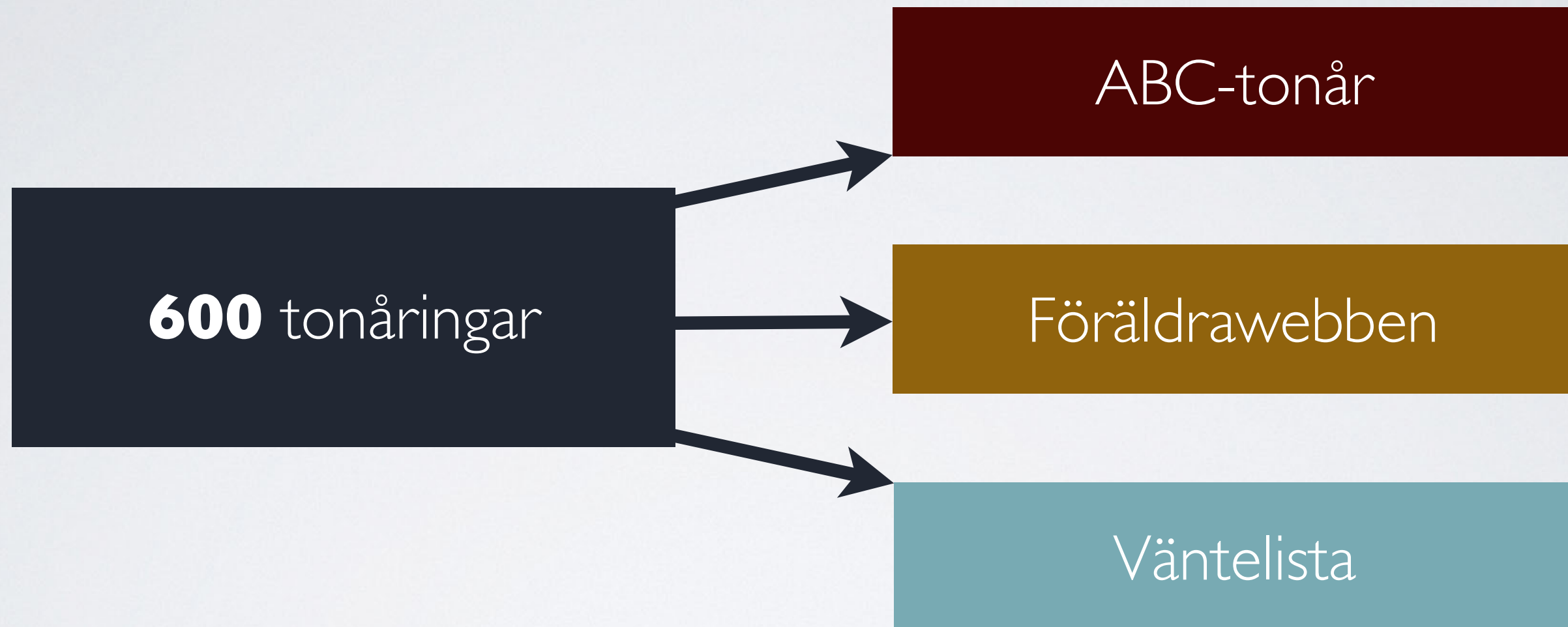


9 mån

Hur funkar digitala ABC-grupper?



ABC-tonår och Föräldrawebben



Grundläggande administration

- A. Lägga in behandlare
- B. Jobba med föräldrar
 - 1. Lägga in föräldrar
 - 2. Tildela avsnitt
 - 3. Följa upp genomförda avsnitt
 - 4. Skicka meddelanden
 - 5. Ta bort/ändra deltagare
- C. Administrera behandlare

- User = förälder
- User admin = behandlare
- Course admin = samordnare (ni!)

Adress till plattformen: www.hempsykologi.se

Filmguider

<https://www.ipsykologi.se/projekt/ikomet/material>
(Lösen: ikometstudie)

Först: Lägga in behandlare

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Användare"
3. Klicka på "+Ny administratör"
4. Ange:
 - Alla markerade med stjärna
 - Användargrupp: *[din kommun]*
 - Rättighet: "User Admin"
 - Administratör för kurs: iKomet

I denna övning...

- **E-post:** *[förnamn].[efternamn]@behandlare.se*
- **Lösen:** 1234
- **Mobil:** *[ange ditt verkliga mobilnummer]*
- **Användargrupp:** Testkurs adminutbildning

Logga in som behandlare

Logga in som behandlaren

[förnamn.efternamn@behandlare.se] - Lösen: 1234

Steg 1: Lägga in ny föräldrar

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Användare"
3. Klicka på "+Ny deltagare"
4. Ange:
 - Alla markerade med stjärna
 - Om du redan lagt in partner till föräldern: sök efter partnern under "Relationer" och bocka för.
 - Användargrupp: "iKomet [din kommun/organisation]"
 - Kurs: "iKomet"

I denna övning...

Låtsas att din "parhäst" är en förälder som du ska lägga in på iKomet.

- **E-post:** [förnamn].[efternamn]@deltagare2.se
- **Lösen:** 1234
- **Mobil:** [ange parhästens verkliga mobilnummer]
- **Testanvändare:** ja

Steg 2: Tilldela avsnitt till föräldrar

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på "iKomet"
4. Klicka på fliken "Deltagare"
5. Klicka på aktuell deltagare
6. Klicka på fliken "Avsnitt"
7. Klicka på "+Tilldela avsnitt"
8. Bocka för alla avsnitt
9. Klicka på "Spara"

Om du inte ställer in datum för avsnitten...

Från början ser deltagaren bara första avsnittet (*Introduktion*). Så snart deltagaren är klar med ett avsnitt kommer efterföljande avsnitt automatiskt bli tillgängligt.

Om du ställer in datum...

Ett avsnitt blir aldrig tillgängligt förrän deltagaren är klar med föregående OCH datumet som är inställt har infallit.

Steg 3: Skicka meddelanden

1. Klicka på "Meddelanden"
2. Klicka på "+Nytt meddelande"
3. Sök användare
4. Skriv och skicka meddelande

- Föräldrar kan bara skicka till sin behandlare
- Behandlare kan skicka till sina föräldrar
- Behandlare kan skicka till varandra

Steg 4: Logga in som förälder

1. Logga in som förälder
[förnamn.efternamn@deltagare2.se] - Lösen: 1234
2. Starta iKomet och klicka igenom introduktionen

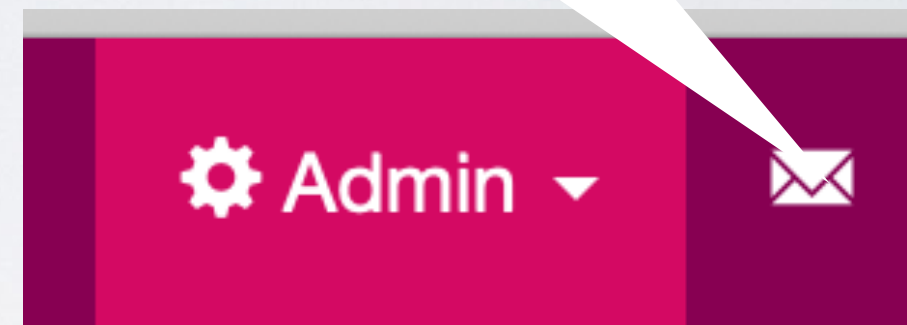
Steg 5: Uppföljning av avsnitt

Alternativ 1

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på "iKomet"
4. Klicka på fliken "Deltagare"
5. Klicka på aktuell deltagare
6. Klicka på aktuellt avsnitt
7. Titta på deltagarens svar
8. Skriv ett meddelande med feedback

Alternativ 2

Notifikationer



Ändra uppgifter

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Användare"
3. Sök efter användaren
4. Klicka på användaren
5. Klicka på 
6. Klicka på "Uppdatera" för att ändra uppgifter
7. Klicka på "Ta bort" för att ta bort inloggning
(men det är bara nöjligheten att logga in som försvinner - all data är kvar - se anonymisera för att ta bort även data)

Byte av behandlare

(Kan endast samordnare göra)

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på iKomet-kursen
4. Klicka på fliken "Deltagare"
5. Klicka på aktuell deltagare
6. Klicka på fliken "Inställningar"
7. Välj ny behandlare
8. Klicka på "Spara"

Ta bort behandlare

(Kan endast samordnare göra)

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på iKomet-kursen
4. Klicka på fliken "Administratörer"
5. Klicka på aktuell behandlare
6. Klicka på knappen "Funktioner" och välj "Ta bort"
7. Välj behandlare som ska ta över ev. kursdeltagare
8. Klicka på "Bekräfta"

Anonymisera deltagare

(Kan endast samordnare göra)

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på iKomet-kursen
4. Klicka på fliken "Deltagare"
5. Markera den/de deltagare som ska anonymiseras
6. Klicka på knappen "Fortsätt" bredvid "Anonymisera" längst ner
7. Bekräfta genom att klicka på "Skicka"

När deltagare anonymiseras upphör deras inloggning att fungera, alla personuppgifter anonymiseras och alla meddelanden raderas.

MEN - deras anonyma svar ligger kvar under en egen flik

Utbildning av behandlare

1. Själva gå igenom kursen (iKomet)
2. Läsa igenom behandlarguiden*
3. Samma utbildningsdag som denna
4. Webbehandlareenkät**
5. Organisera kollegial handledning

<https://www.ipsykologi.se/projekt/ikomet/material>
(lösen: ikometstudie)

* Snart nytt upplägg på forskning, men följ instruktionen i guiden tillsvidare.

**<https://www.ipsykologi.se/webbehandlarebakgrund>

Behandlarkommunikation

Nackdelar med stöd via internet

Kontakt mellan gruppledare och föräldrar
Information kan tappas bort i kommunikationen
Föräldrarna får inte diskutera med andra föräldrar "IRL"

Fördelar?

"Manualtrohet"
Möjlighet att tänka efter innan återkoppling
Spar tid (och pengar) för alla
Flexibilitet (jämfört med bokade möten)
Ökad tillgänglighet

Vilken typ av kommunikation bidrar?

Paxling m. fl (2013)

1. Positiv feedback
2. Stärka (själv)förtroendet
3. Visa empati/bekräfta

Holländare m. fl (2016)

1. Positiv feedback
2. Dela med sig av sig själv
3. Visa empati/bekräfta

Schneider m. fl (2016)

1. Påminna om hemuppgifter
2. Ge information/undervisa
3. Ställa frågor

Positiv feedback

"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"

Visa empati

"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"

Stärka självförtroende (koppla till program)

"iKomet handlar om att stärka relationen mellan förälder och barn och att förebygga konflikter"

"Genom att bygga en bas med fler bra stunder tillsammans och bekräftelse kommer det att bli lugnare i familjen"

"Du är en viktig förebild för din tonåring, även om hon kanske aldrig skulle erkänna det"

"Det du uppmärksammar kommer du att se mer av"

Upplägg under två veckor

Måndag v1

Föräldrar får tillgång till nya avsnitt

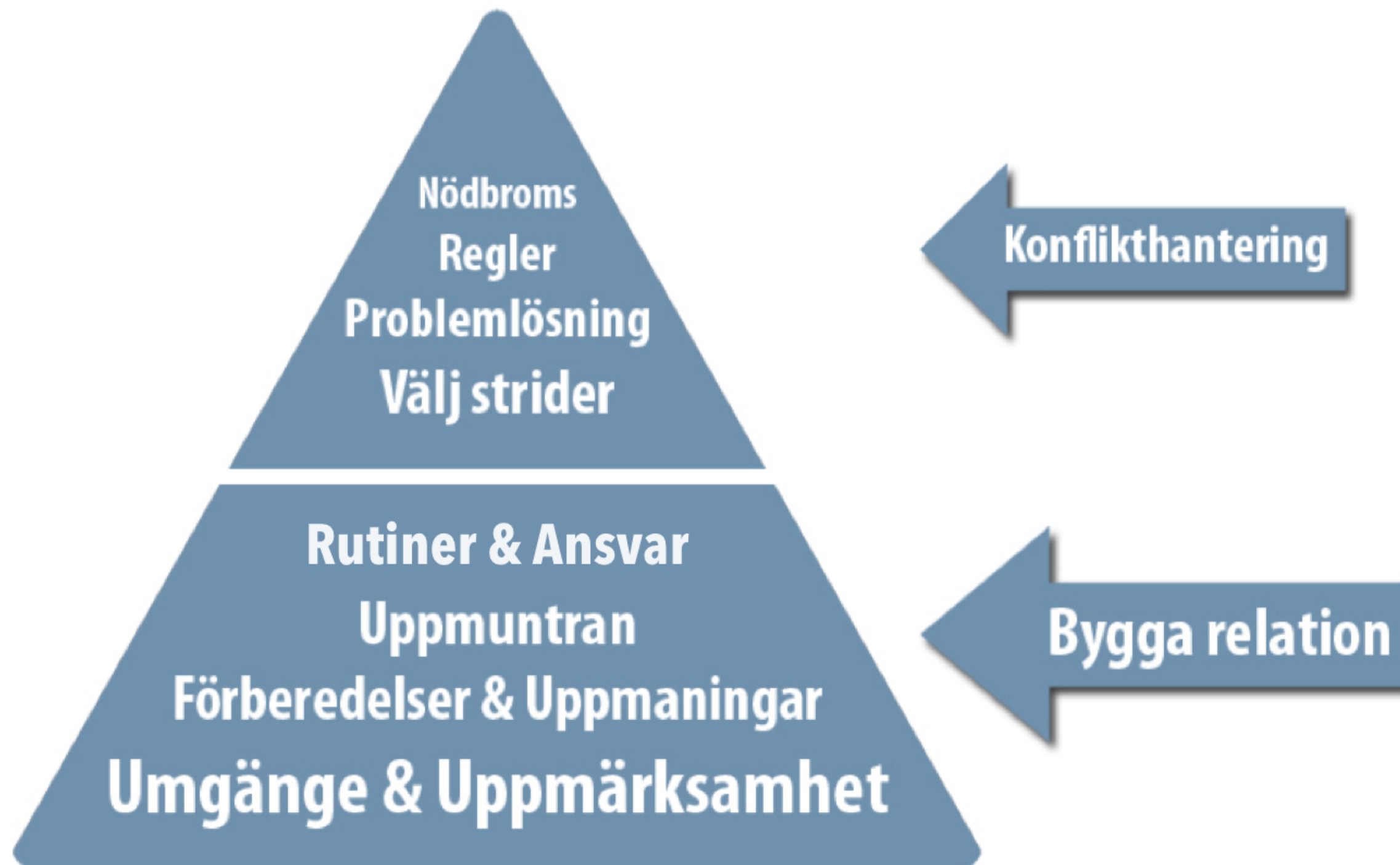
Måndag v2

Gå in och kolla hur långt föräldrarna har kommit - ge ev. feedback.

Fredag v2

Gå in och kolla igen - följ särskilt upp de som ej hade kommit igång i första kollen. Ge feedback!

Vad innehåller iKomet och varför?



Avsnitt I

Umgänge och Uppmärksamhet



Uppmärksamhetsregeln

Barn fortsätter att göra det som ger uppmärksamhet. Rikta därför uppmärksamheten mot det som fungerar.



Fem-Ett-Regeln

Det behövs fem gånger mer umgänge, uppmuntran och bra samtal än tjat och konflikter.



Härmningsregeln

Föregå med gott exempel eftersom ditt barn härmar dig. Om du höjer rösten i konflikter kommer ditt barn också göra det. Om du visar glädje kommer ditt barn att göra det. Om du ber om förlåtelse kommer ditt barn att göra det.

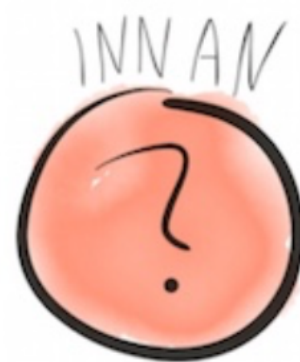


Lek och umgänge

- Låt barnet styra
- Beskriv utan att fråga för mycket
- Visa entusiasm utan att bedöma för mycket

Avsnitt 2

Förberedelser och Uppmaningar



Föräldern
tjatar och är
otålig



Barnet
vägra
samarbeta



Mer tjat och
negativ
uppmärksamhet
från föräldern



Sämre relation.
Måste fortsätta
tjata och skälla.



Föräldern
förbereder och
uppmanar på ett
positivt sätt



Barnet
lyssnar och
samspekar bra



Föräldern
bekräftar



Bättre relation.
Färre konflikter.

Avsnitt "Mina mål"

Mina mål

När du började med iKomet fick du skriva ner vad du hade för mål med att genomföra behandlingen. Då svarade du:

Det här ville du göra mer av som förälder:

Leka mer

Det här ville du göra mindre av som förälder:

Skälla mindre

När du träffade din behandlare på mottagningen sist kanske ni diskuterade dina mål? Oavsett vill vi nu be dig att tänka en gång till på detta. Kanske har du kommit på ytterligare saker du vill ha som mål, eller du kanske vill ändra något?

Vad skulle du vilja göra mer som förälder?

Om du inte vill ändra något kan du bara kopiera texten ovan och ange samma svar.

Fortfarande leka mer

Vad skulle du vilja göra mindre av som förälder?

Om du inte vill ändra något kan du bara kopiera texten ovan och ange samma svar.

Fortfarande skälla mindre

Avsnitt 3

Uppmuntran



Föräldern
förbereder och
uppmanar på ett
positivt sätt



Barnet
lyssnar och
samspekar bra



Föräldern
bekräftar och
uppmuntrar

Avsnitt 4

Rutiner och Uppdrag

Mindre tydligt	Tydligare uppdrag
Sköta morgonen	Kliva upp när mamma/pappa säger till och packa skolväskan innan kl 8
Delta i måltiderna	Komma till bordet när maten serveras och sitta kvar tills mamma/pappa säger till
Sluta vara taskig mot syster	Hålla sig undan från att slå, knuffa eller säga elaka saker till systern - oavsett vem som började
Komma i säng i rimlig tid	Ligga kvar i sängen och släcka lampan senast kl 21
Göra läxorna	Göra klart alla läxor som datorn/tv sätts på
Sluta använda fullt språk	Använda ett trevligt språk exempel undvika könsord,
Höra av dig och hålla kontakten	Ladda och ha på mobilen Ring/smsa om du blir förs



Ger ett positivt och tydligt uppdrag



Barnet klarar uppdraget



Uppmuntrar
Noterar framsteg
Ev. belöning

Avsnitt 5

Välja strider

SLÄPPA



DISKUTERA



STÅ PÅ SIG



Avsnitt 6

Problemlösning

Steg 1 – Avsätt tid för samtal

- Välj en lugn plats och se till att ni har tillräckligt med tid

Steg 2 – Formulera konflikten som ett gemensamt problem

- Betona att ni tillsammans måste försöka hitta en lösning
- Säg att det är viktigt att barnet också får komma med förslag på lösning

Steg 3 – Formulera problemet – inte lösningen (ännu!)

- Ta upp ett eller max två problem som ni ska diskutera
- Ta ett problem i taget
- Formulera gärna problemet som ett mål – vad vill ni uppnå?

Steg 4 – Spåna lösningar utan att döma

- Försök att komma fram till så många lösningar som möjligt
- Det spelar ingen roll om vissa lösningar är orealistiska
- Använd en ”kritikpolis” som sätter stopp om lösningarna bedöms

Steg 5 – Plan för lösning/överenskommelse

- Kombinera gärna flera lösningar
- Var beredd att kompromissa
- Vem ska göra vad?
- När ska ni börja?

Steg 6 – Bestäm uppföljning

- Bestäm ett datum när ni sitter ner igen och följer upp
- Ha korta avstämningar vid behov
- Se lösningen som ett försök. Uppföljningen är ett tillfälle att hitta nya lösningar.

Avsnitt 7

Regler och Nödbroms

Formulera gemensamma regler

1. Glöm inte basen på pyramiden. Utan den spelar det ingen roll hur mycket regler man har.
2. Använd hellre positiva uppdrag än regler. Det är när uppdragen inte fungerar man kan överväga regler.
3. Kom överens om regler tillsammans med barnet. Använd gärna modellen för problemlösning från avsnitt 6.
4. Använd få regler. Ofta räcker det med en eller två. Prioritera det som är viktigast.
5. Gör reglerna tydliga och positiva (vad ska barnet göra?)

Uppföljning av regler

1. Ge mest uppmärksamhet när barnen klarar reglerna.
2. Ha en rutin för uppföljning av reglerna (till exempel varje kväll).
3. Notera framsteg på ett papper eller i en bok.
4. Varje gång barnen klarar regler måste det uppmärksammas (+ev belöning).
5. Om barnen inte följer reglerna måste föräldrarna ingripa – till exempel hämta ett barn som inte kommer hem.
6. Följ upp reglerna så lugnt som möjligt. Om ett barn bryter mot en regel får man lugnt stå på sig utan att samtidigt tjata eller skälla.
7. Använd planerade konsekvenser som ni har kommit överens om tillsammans när barnen bryter mot regler. Det kan vara att dra in någon förmån eller att barnet får eget ansvar för att ställa saker tillrätta.

Nödbroms

1. Om det går: Avled barnets uppmärksamhet för att undvika en onödig konflikt.
2. Använd lugnt prat – låg volym, mjukt tonfall, lugnt kroppsspråk. Undvik långa förklaringar eller förmaningar.
3. Följ med barnet från konfliktsituationen. Gå till en lugn plats och stanna kvar tills känslorna lagt sig. Tvinga aldrig barnet att vara ensamt.
4. Tvinga inte fram ursäkter. Efter konflikten är det bra att bara låta barnet vara och vid behov diskutera vad som hände långt senare när känslorna lagt sig helt.



Uppföljning

Din färdiga plan

Nu har du gått igenom alla övningar och gjort en plan. Den här sidan är bra att skriva ut och ha till hands som påminnelse närmaste tiden.

Dina mål

Det här vill du göra mer av som förälder:

s

Det här vill du göra mindre av som förälder:

s

Gemensam stund

Du vill jobba vidare med Gemensam stund så här ofta:

Någon gång varje vecka

Du vill göra det på detta sätt:

Efter maten ska vi ta en lekstund

Förberedelser och uppmaningar

Du vill jobba vidare med förberedelser och uppmaningar på följande sätt:

Vid påklädning. Särskilt ge en uppmaning i taget.

Uppmuntran

Du vill jobba vidare med uppmuntran på följande sätt:

Varje gång mitt barn gör något bra!

Uppdrag

Du vill jobba vidare med följande uppdrag: