

# 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

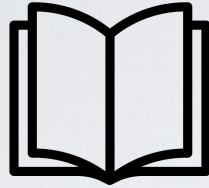
iKomet = Komet 3-11

**1 år**



Karolinska  
Institutet

# Föräldrawebben



Wetterborg m. fl (2014)

75  
fam

Utagerande



Kamratproblem



Relation



Nedstämdhet (U)



Nedstämdhet (F)



Stress (F)

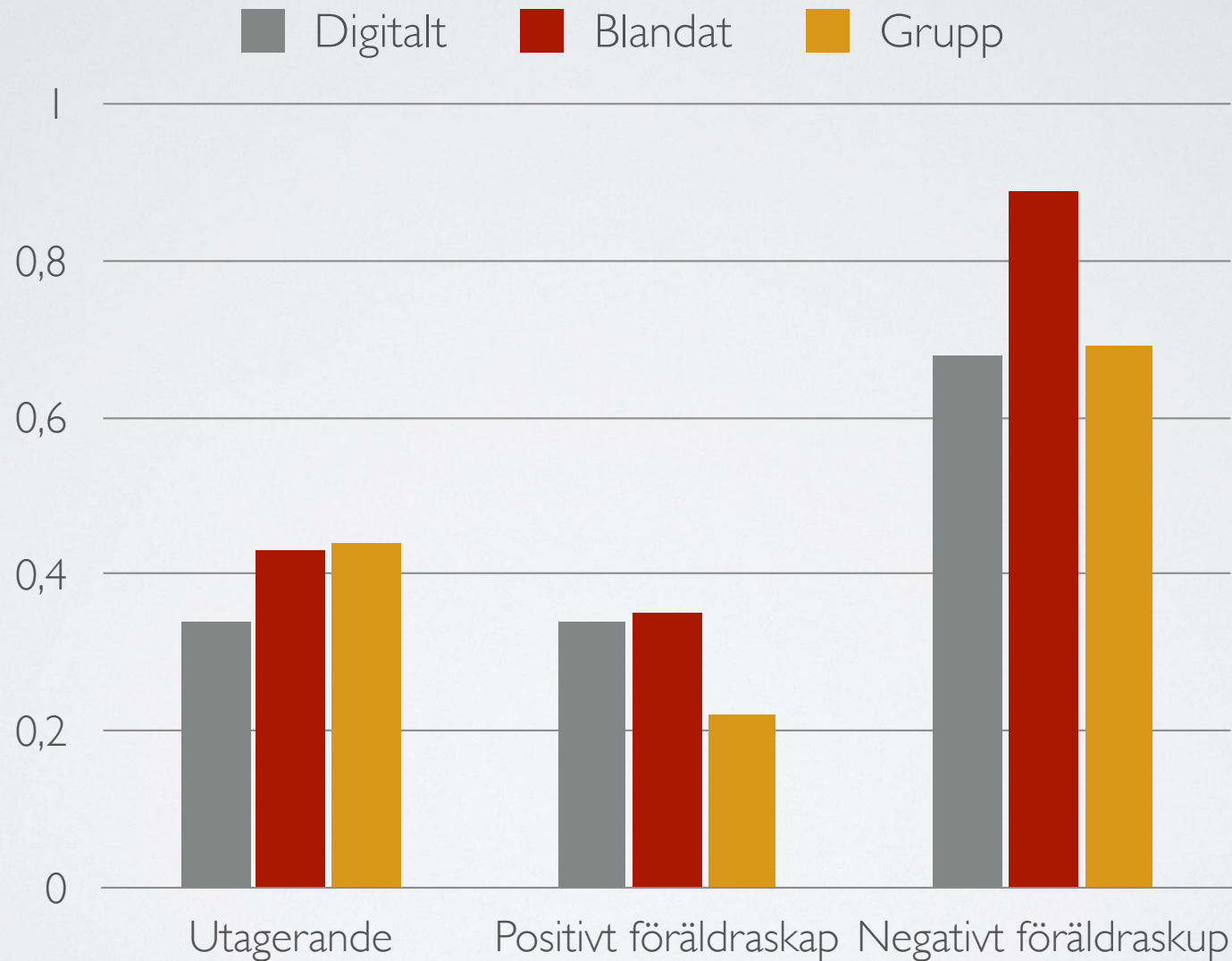


Föräldraskap



9 mån

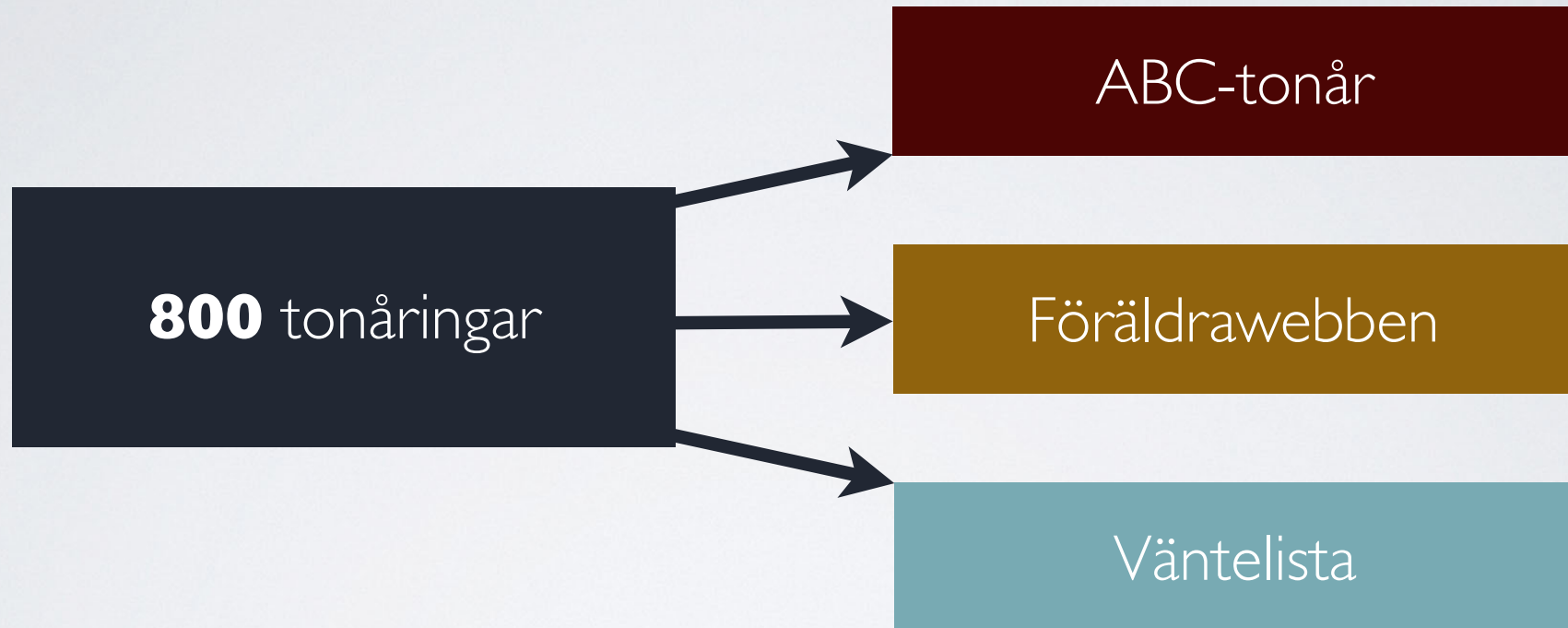
# Hur funkar digitala ABC-grupper?





Karolinska  
Institutet

# ABC-tonår och Föräldrawebben



# Grundläggande administration

- A. Lägga in behandlare
- B. Jobba med föräldrar
  1. Lägga in föräldrar
  2. Tilldela 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](http://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](mailto: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 Testkurs adminutbildning.

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

## Steg 2: Tilldela avsnitt till föräldrar

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på "Testkurs adminutbild."
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 och datum
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 (funkar ej nu)

## Steg 4: Logga in som förälder

1. Logga in som förälder  
[förnamn.efternamn@parent.se] - Lösen: 1234
2. Starta Testkurs adminutbildning och klicka igenom första avsnittet

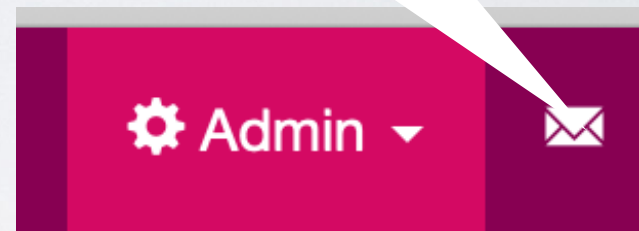
# Steg 5: Uppföljning av avsnitt

## Alternativ 1

1. Klicka på "Admin"
2. Välj "Kurser"
3. Klicka på "Testkurs adminutb."
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  **Funktioner** ▾
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 mejladresser 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. Webbehandlarenkät\*\*
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



Karolinska  
Institutet

## 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”



Karolinska  
Institutet

## 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**

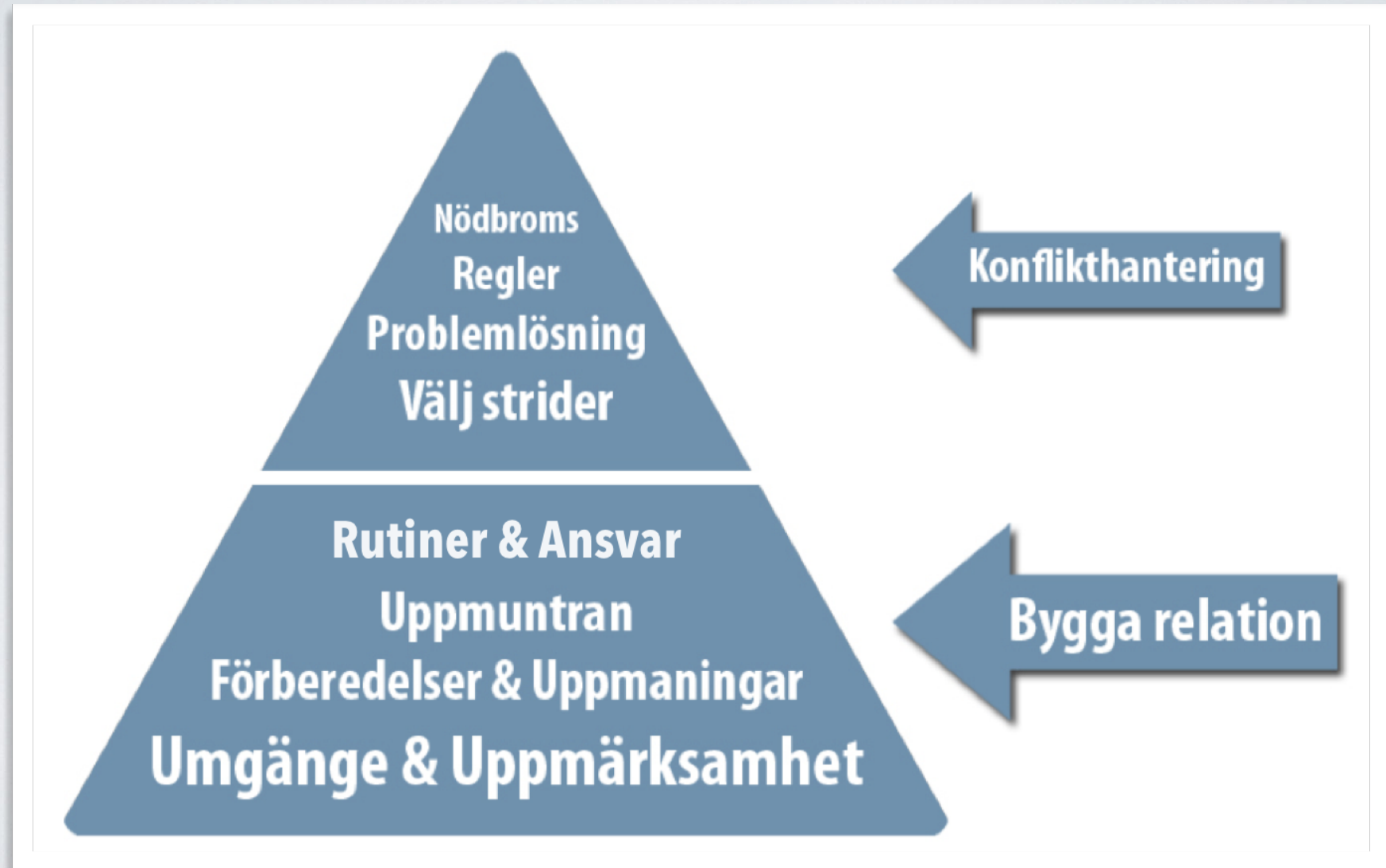
Gå in och kolla hur långt föräldrarna har kommit - ge ev. feedback.

## **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

Record

# 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

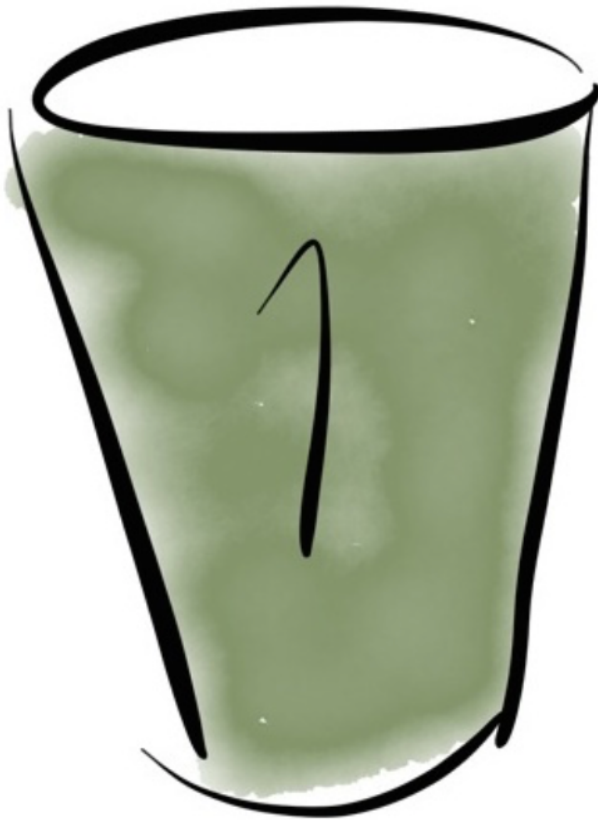


Uppmuntrar  
Noterar framsteg  
Ev. belöning

# 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: