

Behandlingsrelation och kommunikation vid IKBT

1177

 Region
Jönköpings län

 Region Kalmar län

 Region
Östergötland



Innehåll

- IKBT med behandlarstöd
- Allians
- Verksamma behandlarbeteenden
- Behandlingens faser
- Behandlarfärdigheter – kommunikation via text
- Hur hantera svårigheter?
- Avslutning

IKBT – med behandlarstöd

- Behandlarrollen annorlunda mot face-to-face
- Hjälptill självhjälpt
- Bra vägledning minskar avhopp och ökar behandlingens effekt
- Fokus på problemet och den aktuella behandlingen
- Viktigt att ha tillit till behandlingsprogrammet
- Behandlaren validerar, normaliserar, belönar och förstärker utifrån patientens egen berättelse. Inge hopp!



Allians



Möjligt att skapa en stark allians i internetbehandling genom:

- Tydlig överenskommelse om behandlingsmålen
- Vilka metoder som leder dit
- Känsla av stark sammanhållning mellan behandlare och patient
- Terapeutiska alliansen bedöms ofta vara lika stark som i sedvanlig psykologisk behandling men samtidigt är alliansen möjligen inte lika viktig för utfallet som i sedvanlig behandling
- Behandlingsmaterialet kan bidra till alliansen

Verksamma behandlarbeteenden

- Studie på behandlarbeteenden vid IKBT som har positivt samband med genomförande av fler moduler:
 - Viss flexibilitet avseende deadline
 - Uppmuntra self-efficacy
 - Empatiska yttranden
 - Prompta, uppmuntra genomförande av uppgifter

- Men att vara alltför flexibel med deadline och låta behandlingen dra ut på tiden, har negativ påverkan på utfall

Effekten mellan behandlare verkar generellt vara liten.

Men – behandlarens kompetens är viktig!

Behandlingsfaserna

Uppstart

- Skicka ett välkomstmeddelande (finns exempel i behandlarmanual)
- Säkerställ att patienten är igång och att ni är överens om upplägget för behandlingen
- Var extra noga med att förstärka framsteg

Mitten

- Jobba med att göra patienten mer självständig
- Tänk på alliansen och de verksamma behandlarbeteendena

Svackor

- Var inte rädd för dem, de är en del av inlärningsprocessen
- Förstärk minsta ansats till framsteg
- Ge mer tid om det behövs, men inte i första taget
- Återknyt till uppsatta mål

Avslut

- Gör den individuell och be patienten sammanfatta (ingår som uppgift i avslutningsmodul)



Behandlarfärdigheter

1177

 Region
Jönköpings län

 Region
Kalmar län

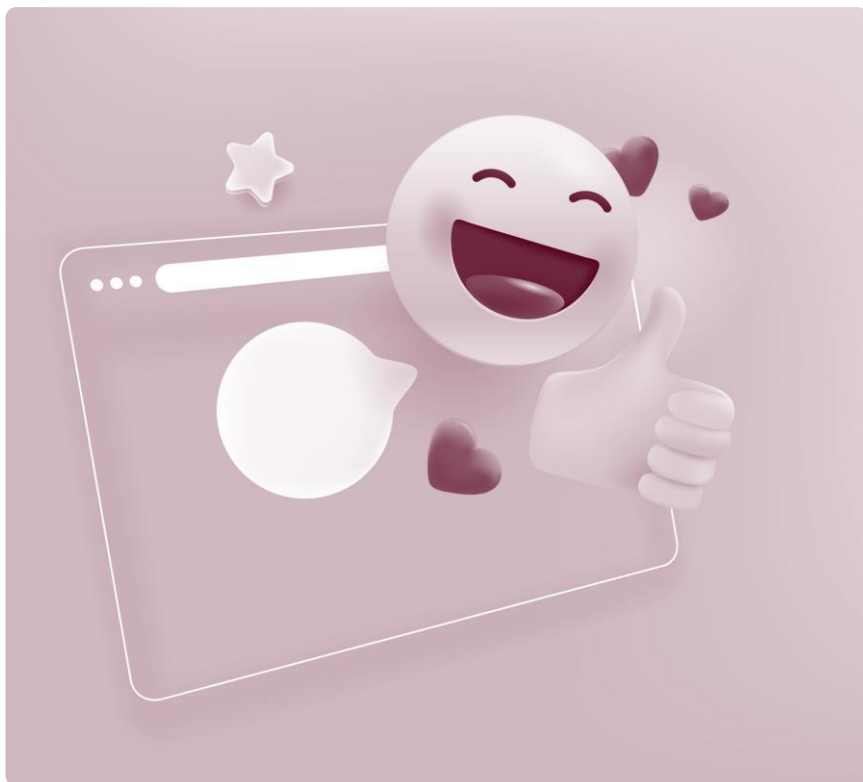
 Region
Östergötland

Kommunikationen

- Validera
- Förstärka positiva beteenden
- Uppmuntra självständighet
- Problemlösa, hänvisa till vissa avsnitt, ge svar på frågor
- Undvik att rätta
- I stället för en massa frågor: "Jag blir nyfiken på..."
- Avsluta gärna meddelanden med en hint om vad som kommer i nästa modul
- Blicka framåt



Språket



- Jämställs med ett vanligt samtal
- Enkelt, anpassas till patientens förmåga att kommunicera
- Ok att uttrycka känslor glädje, rädsla, oro, stolthet osv
- Använda VERSALER eller **fetmarkera** ord för att förstärka
- Det går att klippa in Emojis exempelvis från <https://getemoji.com/>

Validera känslor och upplevelser

- "Jag förstår att arbetet med behandlingen kan kännas jobbigt"
- "Vad modigt av dig att utmana dig med tanke på att du länge undvikit att..."
- "Vad roligt att du känner att det går framåt och att du gör mer av de saker som är viktiga för dig"

Dela med dig av dina personliga reflektioner/känslor

- "Kul att du tycker det går framåt!" 😊
- "Det är fint att se att du gör mer av sånt som är viktigt för dig".
- " Vad roligt att höra att..."
- "Ledsen att höra att din morfar är sjuk 😞!"
- "Jag blir varm i hjärtat när jag läser att du..."



Uppmuntra patientens självständighet och upplevelse av kompetens

- "Det ser jättebra ut, du jobbar på så bra att jag inte har så mycket att kommentera"
- "Ju mer du övar på detta, desto bättre kommer du att bli på att lägga märke till tankar/känslor som dyker upp"

Om patienten tycker det känns tungt/svårt/trögt: Bekräfta de känslorna och belys samtidigt framsteg.

Visa intresse för det personliga patienten skrivit och spegla det

(behöver inte direkt vara kopplat till behandlingen)

- "Vad roligt att höra att du haft en bra helg, det verkar som att biobesöket blev lyckat!"
- "Vad härligt att läsa att du tycker att övningen hjälpt dig!"
- "Intressant att du har kommit att tänka på nya saker som kan påverka din ångest. "

Exempel på kommunikationstråd

Behandlare

Hej Elin! Vilket bra arbete du gjort med modul 3! Du har klart för dig vad som är värdefullt i ditt liv och vilka mål du vill jobba mot under behandlingen. Kul att du redan tagit tag i något du länge undvikit och fick till en fika med kompiserna! ☺ Du får nu fortsätta med modul 4 där du får lära dig ett nytt sätt att möta obehag och hur kan hantera dina monster. Jag återkopplar på torsdag nästa vecka. Ha det gott!
Med vänlig hälsning Ylva

Det ser jättebra ut! Du har verkligen fått koll på kort- och långsiktiga konsekvenser, vilket gör att du börjat utmana dig, som t.ex med biobesöket! Går ju helt i linje med dina mål och värderingar ☺ Du kan jobba en extra vecka med modul 5. Kanske nästa vecka kan ge tillfällen till nya utmaningar?
Ha en fin vecka och lycka till!
Med vänlig hälsning Ylva

Patient

Nu är jag klar med 4:an. Analyserna är fortfarande svåra, jag fyllde i alla fall i. Har jag gjort rätt? Nästa vecka har barnen lov och vi ska till mina föräldrar. Hinner nog inte så mycket då, kan jag få en vecka till?/Elin

Övning

- Pausa nu föreläsningen och träna på att svara som behandlare på meddelandet nedan
- Maria 35 år skriver:

Hej! Det är verkligen bra att få lära sig hur man kan hantera ångesten och jag har utmanat mig!! Men det är många övningar och nu har barnen varit sjuka så jag hinner inte riktigt.
Vi har också fått hem hundvalpen jag berättade om. Jättekul, men oj vad mycke jobb! 😊😞 Måste man göra alla övningar, tror jag har rätt bra koll ändå 😊

Övning

- Exempel på svar från behandlaren:

Hej Maria!

Vad glad jag blir att du har lärt dig mycket om ångest! Du har verkligen kommit bra igång med situationsanalyser, värderingar och mål. Det har hjälpt dig att börja utmana dig att ta steg mot dina mål, som t.ex telefonsamtalet till arbetsgivaren och när du sa ifrån att du inte hade tid att hjälpa till. Det är viktigt att göra alla övningar, ju mer du tränar, desto bättre effekt och chans att nå dit du vill på lång sikt. Så fortsätt kämpa på nu när du är så bra igång!

Ja, vad jobbigt när barnen är sjuka, känner igen det! Så kul att valpen äntligen kommit, förstår att det är mycket jobb ☺

Vi hör nästa vecka. Mvh Ylva



Hur hantera svårigheter?

Om patienten skriver ”för mycket” och/eller fokuserar på annat

- Att skriva mycket kan vara ett uttryck för svårighet att hantera oro
- Ha ett funktionellt förhållningssätt så du inte ”rycks med” och börjar skriva ”långa romaner”
- Ge inte återförsäkringar
- Ta exempel från det patienten skriver och koppla samman med arbetet i programmet. Du behöver inte svara på allt
- Försök hitta teman att svara på, validera
- Uppmuntra, förstärk det som fungerar
- Återkoppla till patientens mål med behandlingen
- Inge hopp och att du tror på patientens förmåga att komma vidare
- Blicka framåt

Om patienten inte kommer vidare eller inte svarar

- Försök att få kontakt med patienten genom att ringa eller skriva i programmet.
- Vidare stöd
 - Boka besök vid behov
 - Boka uppföljningar framöver?
- Avslut?
 - Är det något i livssituationen som hindrar?
 - Eventuellt skicka brev eller via 1177 (om andra kontaktsätt inte har gett resultat)

Om patienten inte svarar på behandlingen

- Försök kolla av att patienten verkligen har gjort uppgifter, förstått innehåll etc.
- Går det att anpassa behandlingen och ändå fortsätta?
- Återknyt till målen, är de realistiska?
- Låt inte behandling där inget händer dra ut för mycket på tiden, har patienten inte arbetat i programmet på 2–3 veckor utan rimligt skäl behöver du ta ställning till avslut
- Normalisera att denna behandling inte fungerar för alla
- Komma överens om att avsluta behandlingen, inget nederlag

Vad gör du om patienten mår akut sämre under behandlingen?

- Ring patienten
- Gängse rutiner gällande suicidprevention
- Kontakt med vårdnadshavare (beroende på patientens ålder)
- Om du bedömer att det går att fortsätta, ha extrakoll på patienten

Avslutning

- Nu är det upp till dig att testa dig fram för att hitta ditt sätt att vara ett bra behandlarstöd för dina patienter i IKBT.

Tack för din uppmärksamhet och stort lycka till!

1177

 Region
Jönköpings län


Region Kalmar län

 Region
Östergötland