

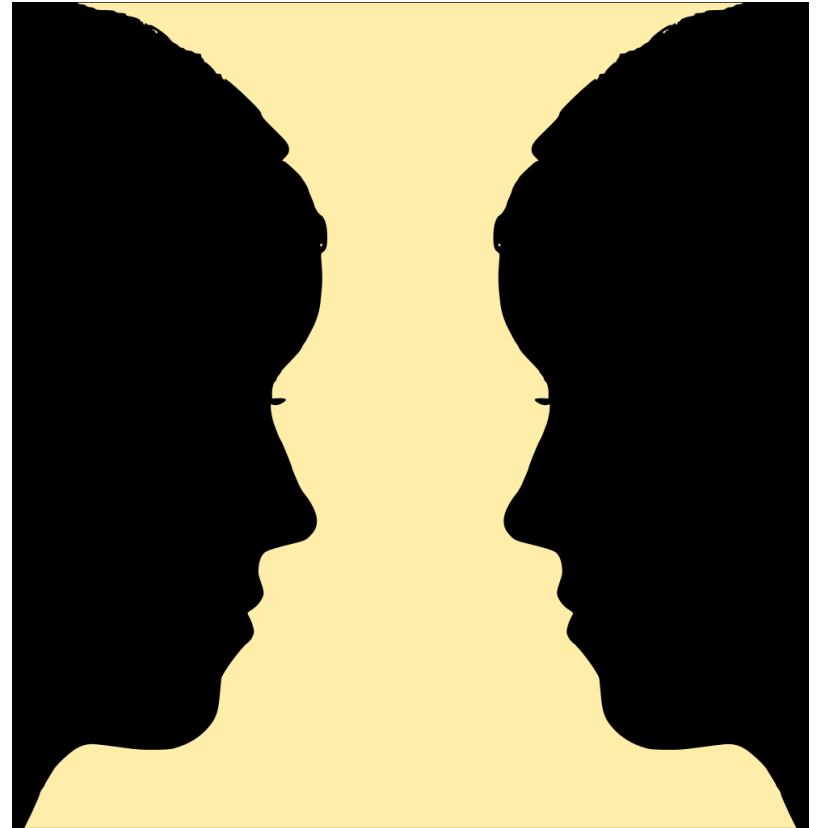
# Att göra det vi gjort men nu i Zoom – Om videohandledning i KBT



2021-04-19

Aina Lindgren och Anna Mautner

# Social distans-terapi



# KBT på distans

TeleKBT

Digital KBT

Internet/  
plattformKBT

OnlineKBT

VideoKBT

# Några lästips

## Metaanalys

- Backhaus et al (2012)

Videoconferencing psychotherapy:

A systematic review.

## RCT

- Cromarty et al (2016)

Remote delivery of CBT training, clinical supervision and services

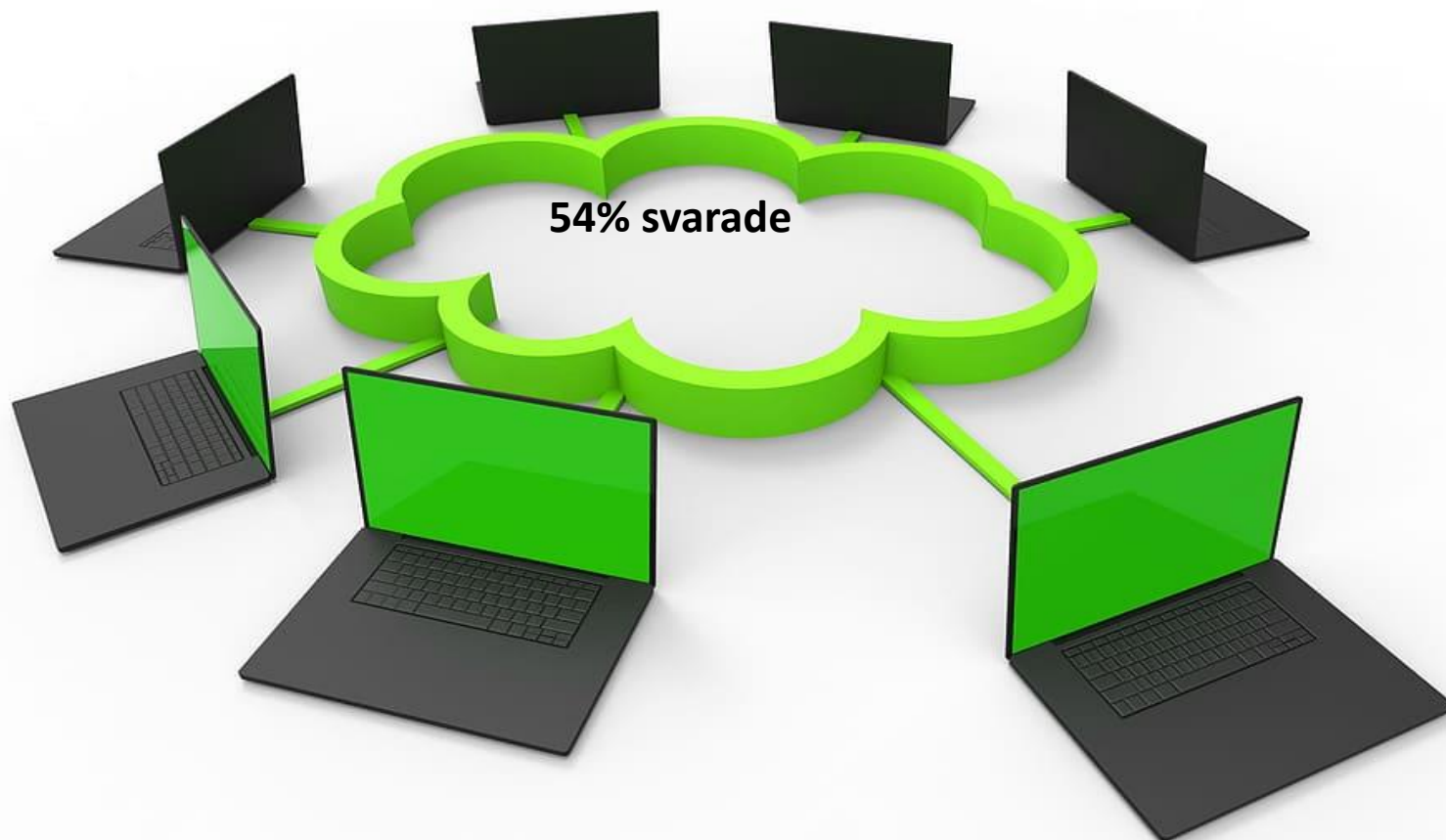
## Kvalitativ studie

- DeVitte, Carlbring et al (in press)

Online Consultations in Mental Healthcare During the Covid-19 Outbreak

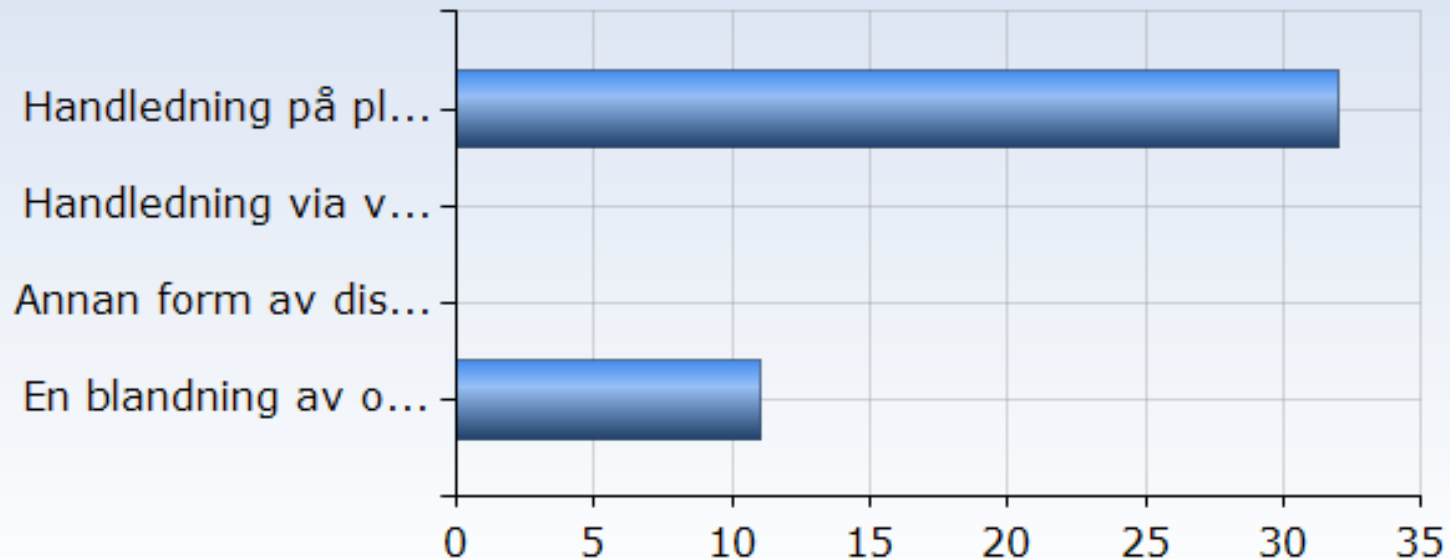


# Enkät till BTF-handledare\* mars 2021



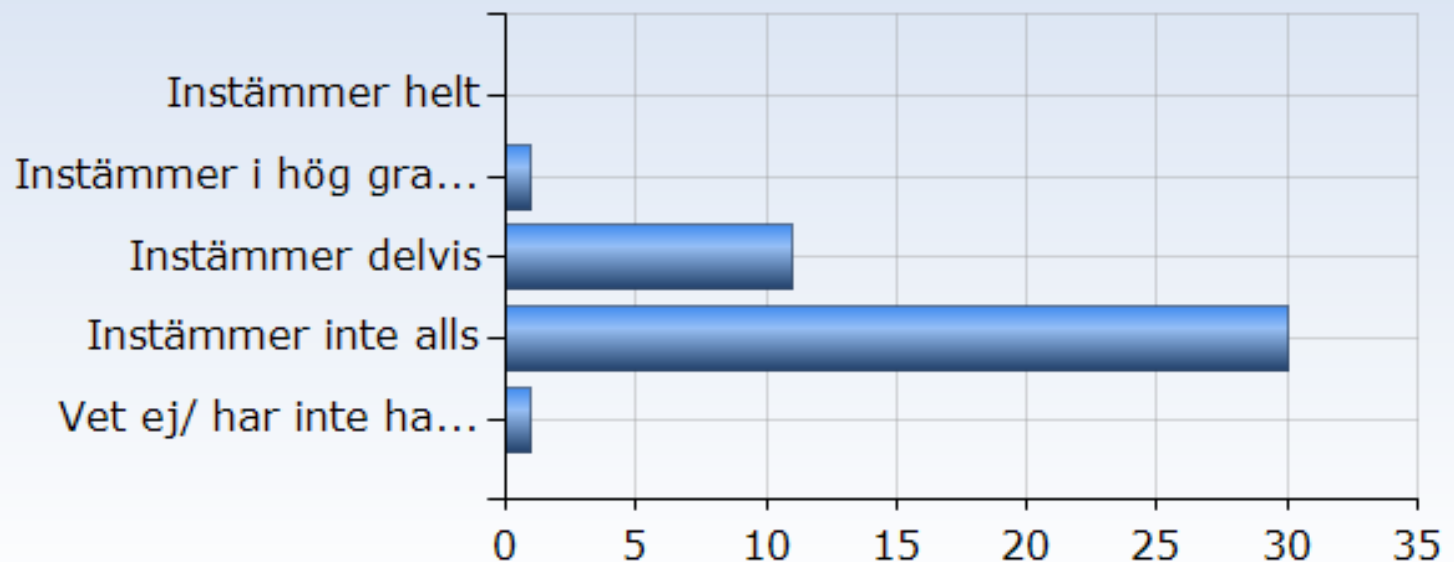
**86% har haft video-hj under 2020    72%  $\geq$  4 grupper    49% hade tidigare erfarenhet**

# Vilken form av handledning föredrar du?

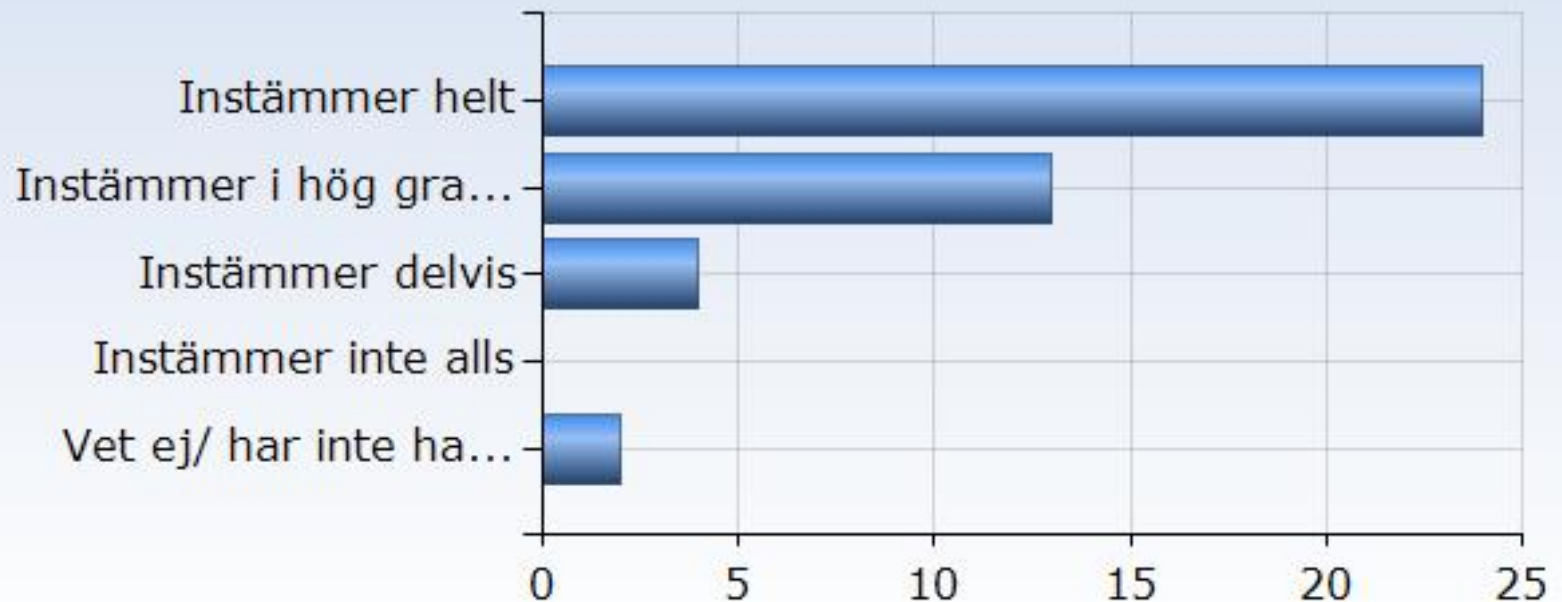


# Bättre pedagogiska förutsättningar i videohandledning?

ex. hålla agenda, rollspela, gå igenom rapporter etc.

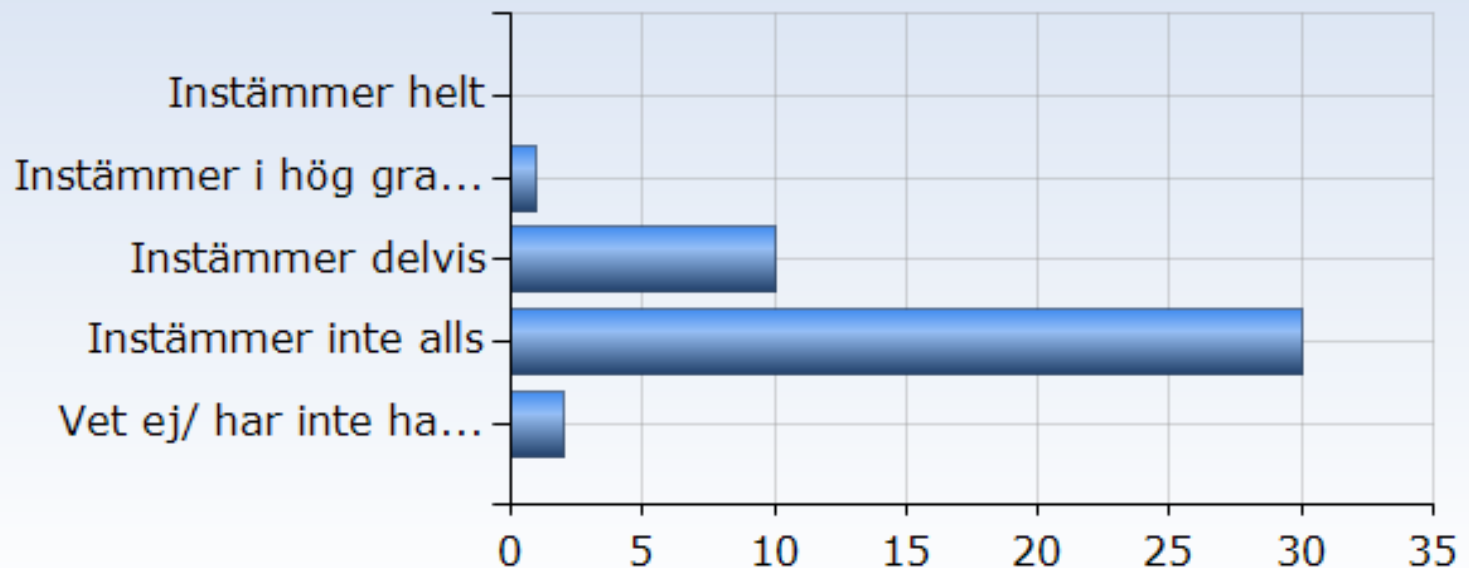


# Lättare att arbeta med gruppdynamik/ gruppklimat på plats?





# Lättare att bedöma de handleddas kompetens i videohandledning?

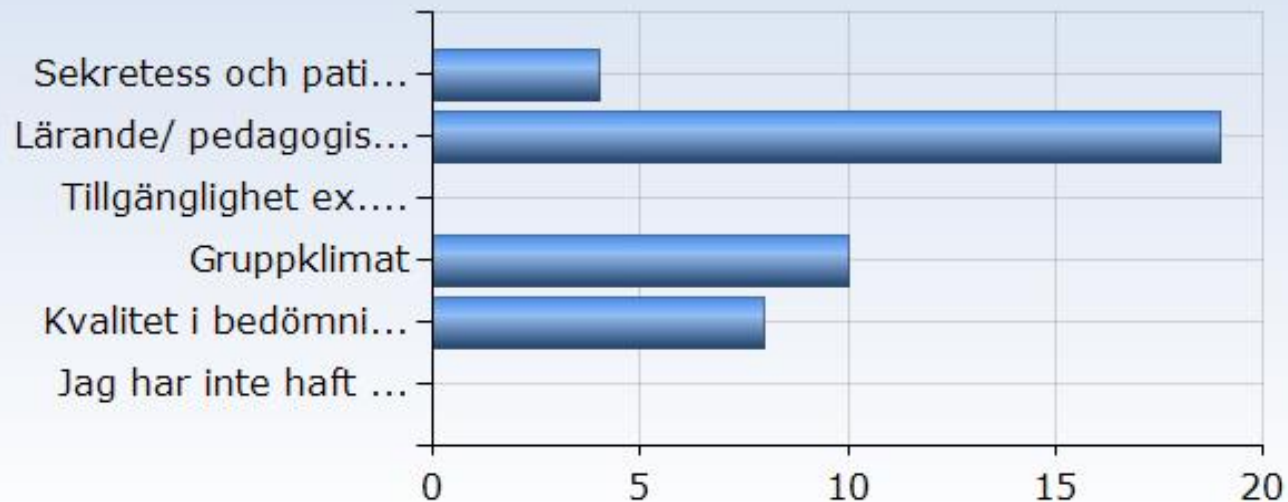


# Fördelar/ nackdelar med video-hl?

**Vad är den största fördelen med videohandledning:**

- 100% valde **Tillgänglighet**

**Vad är den största nackdelen med videohandledning:**



# Kommentarer om fördelar:

- Kostnadsbesparing, miljövänligt, tillgängligt oavsett var du bor, lättare hitta tider
- Den som har ordet blir ej avbruten, mer fokuserat, alla kan lättare delta och ge input
- Pedagogiska aspekter tex snabbt sätta igång rollspel och para ihop folk

# Kommentarer om nackdelar:

- Svårare att se ansiktsuttryck, hämmar samtalsdynamiken, handledning blir mer direktiv
- Svårt använda kreativa metoder ex. använda humor, rita på tavlan, göra spontana rollspel
- Ej lämpligt för grundläggande terapiutbildning, svårare lära ut hantverket
- Dålig uppkoppling/ teknik

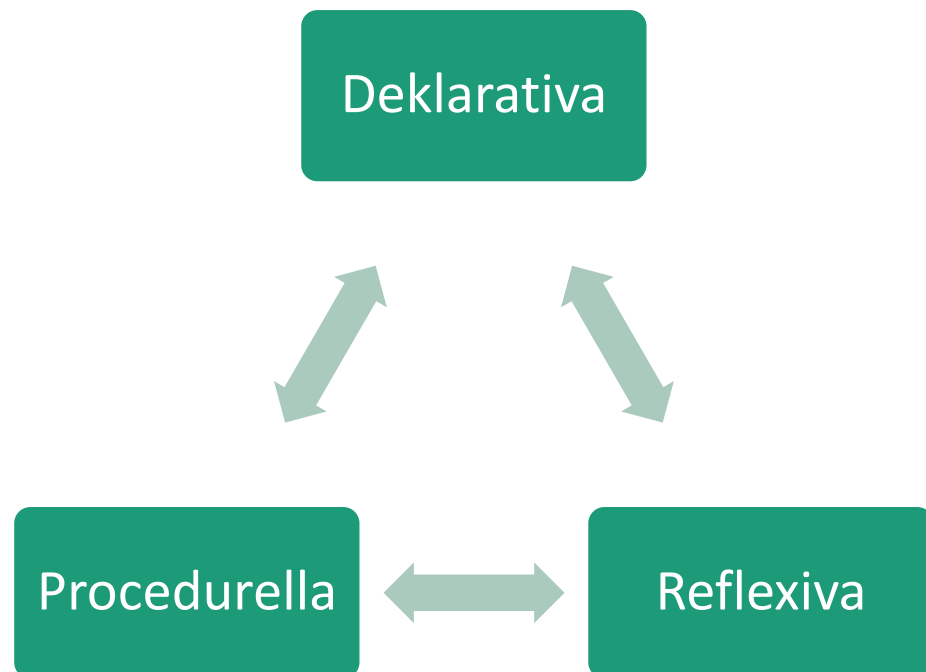
# Best practice...so far...

Cromarty et al (2020) Remote delivery of CBT training, clinical supervision and services: in times of crisis or business as usual. *The Cognitive Behaviour Therapist*, (vol. 13), pp.1-12.

# Pedagogisk utgångspunkt:

Bennet Levy's DPR-modell (2006)

- Deklarativa systemet
- Procedurella systemet
- Reflektiva systemet



# Exempel på hur DPR-modellen omsätts i online-undervisning

**1. Videoseminarium:** presentera en skriftlig rational (deklarativ inläring) och få skriftlig feedback

**2. Lärplattform:** titta på video, reflektera skriftligt kring feedbacken (reflektiv inläring).

**3. Videohandledning:** ge rational i rollspel (procedurell inläring) och få muntlig feedback från handledare

# Distansterapi – utmaningar och tips

Cromarty et al (2020)

- **Videoterapier**

- Goda möjligheter till icke-verbal feedback men sämre flow i samtalet

**Tips!** Gör regelbundna summeringar och be om återkoppling, be pat föra anteckningar/ rita bilder

- **Telefonterapier**

- Terapeuten behöver tona in och lyssna mer efter patientens tonfall, pauser och emotionella uttryck

**Tips!** Rollspela telefonsamtal i undervisning, träna att presentera rational i telefon, be pat rita samtidigt

- **Arbete med hemuppgifter**

- Mer självständigt än vid på plats-terapi

**Tips!** Använd webbaserat stödmaterial och självhjälpsböcker som komplement



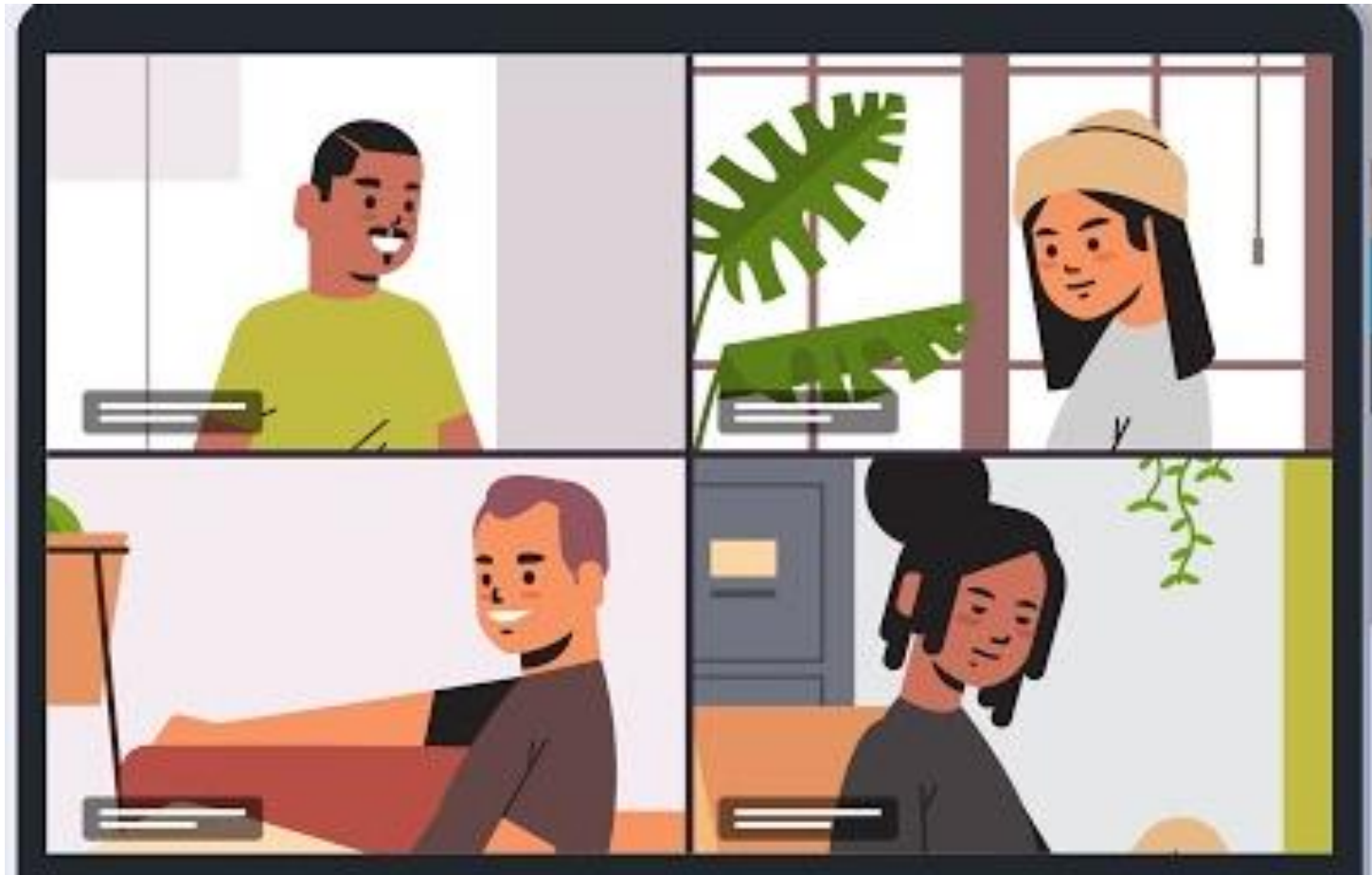
# Rekommendationer: (Cromarty et al, 2020)

- Samma pedagogiska principer gäller!
- Ta vara på fördelarna med tillgänglighet och flexibilitet!
- Förberedelse och adekvata system är viktigt!
- Pick and mix – synkrona och asynkrona metoder!
- Optimera säkerhet genom att handledare ges tillgång till system där pats hälsoutveckling kan följas

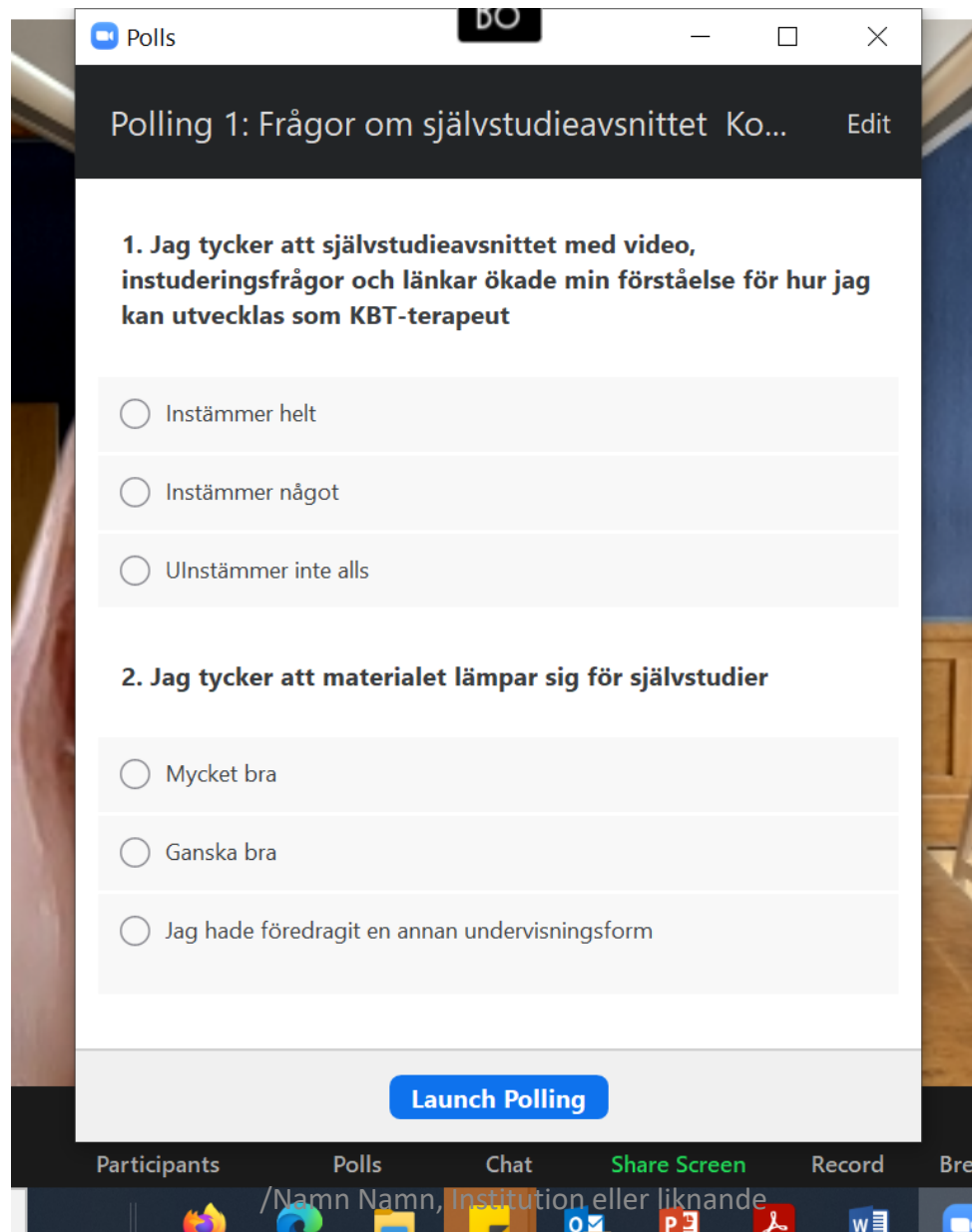
# Interaktiva funktioner



# Break-out rooms



# Polls



The screenshot shows a Zoom poll window titled "Polling 1: Frågor om självstudieavsnittet Ko...". The poll contains two questions with radio button options. At the bottom of the poll window is a blue "Launch Polling" button. Below the poll window, the Zoom meeting controls are visible, including "Participants", "Polls", "Chat", "Share Screen", "Record", and "Breakout Rooms". The Windows taskbar is also visible at the very bottom.

Polls

Polling 1: Frågor om självstudieavsnittet Ko... Edit

**1. Jag tycker att självstudieavsnittet med video, instuderingsfrågor och länkar ökade min förståelse för hur jag kan utvecklas som KBT-terapeut**

Instämmer helt

Instämmer något

Uinstämmer inte alls

**2. Jag tycker att materialet lämpar sig för självstudier**

Mycket bra

Ganska bra

Jag hade föredragit en annan undervisningsform

Launch Polling

Participants Polls Chat Share Screen Record Breakout Rooms

/Namn Namn, Institution eller liknande

# Erfarenhetsutbyte i grupper

- vilka utmaningar finns och hur har ni problemlöst?
- Egna tips kring videohandledning?

# Tips!

- Bra system - När tekniken funkar så blir det pedagogiskt!
- Enklaste är det bästa – använd blädderblock
- Rullande whiteboard
- Mini-whiteboard
- Att förbereda/ skicka in i förväg – ärenden, talarlista
- Ge rational för hur du vill att handledningen ska vara
- Testa tekniken i förväg!
- PAUS!! Och kortare pass...
- Göra sociala rast-rum!
- "Share portion of a screen" i zoom för att minska belastning av tunga videoklipp

- Dela skärm mycket och ofta
- Scanna in bilder i chatten i förväg
- Våga prova och inbjuda till aktivitet – göra rollspel, ge feedback
- Rollspel går bättre än en tror
- Träna på den teknik du ska använda
- Använd det du är bekväm med
- Kör korta pass, max 25 minuter sen kort paus
- Man behöver vara mer uttalad om hur man får med gruppen, för att bryta en-till-en-handledning, tendens att annars bli ordförande

- Lägga upp spelreglerna tydligare
- Skillnad om man aldrig har träffats före zoom-tiden eller ej – hur få till snicksnacket? T.ex bygga andra plattformar när man kan höras, facebook-grupp etc
- Använd det positiva med att man blir mer effektiv men hitta sätt att också vara lite mer lössläppt i kanten.
- Länk till googledrive-dokument som man delar och man ser vad de andra skriver.
- Använda mediet, t.ex att man kan göra förinspelade rollspel
- Dela skärm där de t.ex skriver funktionella analyser



- "Share portion of a screen" i zoom för att minska belastning av tunga videoklipp  
<https://www.google.com/search?q=share+portion+of+screen+zoom&oq=share+portion+&aqs=chrome.0.0i395l2j69i57j0i395l4j0j0i395l2.5402j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Pausgymna, exp med hjälp av you tube eller bara tillsammans
- Låta gruppen hålla i agendan vid sin egen tavla om de sitter tillsammans och handledaren är på distans.

- Aktivera gruppen mer exp: "diskutera i tre minuter på egen hand".
- Mini-whiteboard/ eller rullwhiteboard för att kunna skriva mera.
- Dela skärm och använd word för att göra analyser, exp genom att infoga tabell.
- För protokoll direkt, medan deltagarna diskuterar.
- I grupparbeten, skriv i google drive dokument.

# Take home!

- Vi gillar inte videohandledning...än....
- Samma pedagogiska principer som vid IRL kan tillämpas på distans!
- Studenter behöver öva/ träna att torrsimma distansterapi före skarpt läge!
- Ta hjälp från och tipsa varandra!

# Referenser och lästips

- Backhaus et al (2012). Videoconferencing psychotherapy: A systematic review. *Psychological Services* (Vol. 9:2) pp. 111–131.
- Bennett-Levy, J. (2006). Therapist skills: a cognitive model of their acquisition and refinement. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* (Vol 34), pp. 57–78.
- Cromarty et al (2020) Remote delivery of CBT training, clinical supervision and services: in times of crisis or business as usual. *The Cognitive Behaviour Therapist*, (vol. 13), pp.1-12.
- Cromarty et al (2016). New Access for depression and anxiety: adapting the UK Improving Access to Psychological Therapies Program across Australia. *AustrAlAsiAn Psychiatry* (1-4).
- De Witte,N et al. (in press, submitted dec 2020) Online Consultations in Mental Healthcare During the Covid-19 Outbreak: An International Survey Study on Uptake and Experiences. *Journal of Medical Internet Research*.
- Milne, D. (2009). *Evidence-Based Clinical Supervision: Principles and Practice*. Blackwell Publishing; British Psychological Society.