

# Gruppekonsultasjoner på video

- erfaringer med ferdighetsgruppe for ungdom og foreldre med Dialektisk atferdsterapi (DBT)

Marthe Stornes, BUP Lian  
marthe.stornes@st.olav.no

Utgangspunkt: dag 2 med lockdown på kontoret.  
Jeg går i treningstights og leter etter en antibac  
flaske..

- Vi er seks terapeuter i BUP som driver DBT for ungdom med vedvarende suicidalitet og trekk av emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse.
- DBT er en variant av kognitiv atferdsterapi
- Programmet er intensivt og går over 18 uker. Det består av ukentlige individualsamtaler for ungdom og ferdighetsgruppe der foreldre og ungdom deltar sammen, i tillegg til konsultasjonsteam for terapeutene, telefontilbud for pasientene utenfor kontortid, og familieterapi etter behov
- Sårbar pasientgruppe
- Pasienter og foreldre etterspurte gruppetilbudet
- Gode støttefunksjoner i Hemit og ikt-tjenesten
- Vi var spente og hadde en del tanker om at dette var ukjent og «dette blir for teknisk og distansert», samtidig var vi tilpasningsdyktige og fleksible, og fant retning i å «go with the flow»
- Ferdighetsgruppe i DBT er en opplæringsgruppe, ikke prosessgruppe

# Vår nye koronahverdag.

## Evalueringer fra ungdom og foreldre

- De fleste er positive og takknemlig for at tilbudet opprettholdes
- Flere opplever at det gikk «overraskende bra»
- En opplever lav lyd kvalitet og å bli «avglemt» ved gjennomgang av ferdighet
- En opplever mindfulnessøvelsen som utfordrende på video
- En melder om behov for tydeligere instruks ved gjennomgang ved øvelser
- En trekker fram som en styrke at lederen var tydelig og klar og strukturen var stram

# Nå er det lyden som gjelder. Og ansiktet.

## Innspill til endringer

- Struktur – sikre at alle blir hørt like lenge ved å ha navneliste med deltagere foran oss og fordele tiden bedre.
- Ha fast rekkefølge når vi inviterer deltagerne til å komme med erfaringer fra hjemmearbeid.
- En formalitet over gruppe på video som må balanseres med varme/humor?
- Balansere aktivitet fra gruppedeltagerne og undervisning fra gruppeleder med større vektlegging av sistnevnte. Mer «lærer-rolle» enn fysisk gruppe?
- Avtale et «tegn», eks rekke opp hånda når folk vil si noe.
- Teste utstyr i forkant.
- Ha en kort intro til nettbasert gruppe med kjøreregler:
  - Bli vant til å ikke få feedback «snakke til skjermen» - en trenings sak.
  - Orienterer om muligheten til å fjerne at man ser seg selv.
  - Kroppsspråk: fart, bevegelse og flyt!
  - Bruke mindfulness-ferdigheter på seg selv for å øke tilstedeværelse i øyeblikket.

# Rådyrsteg går også framover.

## Fortsette å evaluere og tilpasse oss

- Fordel at pasienter og foreldre sitter sammen? Eller ulempe?
- Varighet på ferdighetsgruppa. Slitsomt med to-timers økt?
- Mister mulighet til å gi feedback når de øver på nye ferdigheter, hvordan kompensere for dette?
- Faller noen i fra fordi de ikke er komfortable? «nå kommer både skolen og DBT rett inn på rommet mitt, før var det en frisione»

# Speil, speil på veggen der og sitte i samme båt

## Evalueringer fra gruppeledere

- Mestringsfølelse!
- Dømmende tanker om en selv – husk funksjon som fjerne ditt eget bilde
- Ringe opp de som ikke hadde god forbindelse i etterkant av gruppa, fremfor å bruke tid der og da
- Mute lyd og kamera i pausen, for å slippe å koble oss opp igjen. Må gjenta instruksjoner ved hver gruppeoppstart