

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-



I-NAVIGATOR ACT

internetbehandling för föräldrar till barn med
funktionsnedsättning

*Claudia Chaves Martins Kurator, Behandlare i Navigator ACT
Habilitering & Hälsa Region Stockholm – Hjärnteamet Barn*

Agenda

- Föräldraskap
- Navigator ACT för föräldrar
- Övergripande bakgrund om behandling insatser
- Vad är I-Navigator ACT?
- Hur gemoförs behandlingsinsatser
- Behandlarares roll
- Föräldrarnas upplevelser

Föräldraskap...

- Vad egentligen krävs för att vara föräldrar?
- Hur behöver vi handskas med våra barn?
- Var är vår uppgift som föräldrar?

Föräldrar till barn med funktionsnedsättning

- Stress, oro, depression
- Känslor av skuld, skam och otillräcklighet
- Minskad livskvalité
- Konflikter i relationer
- Upplevelsemässigt undvikande

Navigator ACT för föräldrar



Två olika insatser:

Navigator ACT
Föräldragrupp



&

I-Navigator ACT





NAVIGATOR ACT

Navigator ACT – föräldragrupp och
I-Navigator ACT internetbehandling
är ett samarbetsforskningsprojekt
mellan:

Habilitering & Hälsa i Region Stockholm
&

KIND – Karolinska Institutet Centret
Neurodevelopmental disorders

Navigator ACT projekt



NAVIGATOR ACT

- Navigator ACT baseras på Acceptance – and Commitment Therapy (ACT)
- Behandlingsinsatser ges i gruppformat till föräldrar som har barn med funktionsnedsättning
- Föräldrar som upplever stress, oro eller nedstämdhet i sitt föräldraskap

Navigator ACT- föräldragrupp

- Föräldrar var bättre rustade att bemöta utmaningar i föräldraskapet
- Användning av undvikande som coping-strategi minskade
- Föräldrar var mer flexibla och mer nöjda med sitt föräldraskap

Eftersom jag mår bättre och kan acceptera mina egna känslor, har jag mer tålamod med mitt barn och blir inte lika arg!

Jag kan se mitt barn som han är – inte bara diagnosen

"ACT-gruppen är det bästa som hänt mig, jag hade inte klarat av min nuvarande situation annars!"

Referens

- Holmberg Bergman T., Berg, B., Renhorn, E., Lappalainen, P., Ghaderi, A., Hirvikoski, P.
- Acceptance and Commitment Therapy Group for Parents of Children with Disabilities (Navigator ACT) – An Open Feasibility Trial. Submitted to Journal of Autism and Developmental Disorders in September 2021.

På gång: RCT: I-Navigator vs Navigator ACT



Hälften till Navigator i grupp



Hälften till I-Navigator via internet

Vad är I-Navigator ACT



I-NAVIGATOR ACT

- En internetbaserad behandling för föräldrar till ett eller fler barn mellan 2-18 år med funktionsnedsättning.
- Föräldrar som upplever stress, nedstämdhet eller oro som kan kopplas till föräldraskap.
- Behovsbedömning som vanligt (20-min intervju och HADS/PSS)
- Kort skriftligt stöd från behandlare 1 gång per vecka via meddelandefunktionen i Stöd och behandlingsplattformen



I-NAVIGATOR ACT

I-Navigator ACT, internetförmädlad insats

- Manual-baserad
- Individuell internetbehandling
- En helt digital behandling som erbjuds via nationella plattformen Stöd och behandlingsplattformen (SOB) 1177.se
- Habilitering & Hälsa FoUU enhet och KIND Karolinska Institutet
- Treårigt projekt med start 2021
- Forskningshuvudman för projektet är Habilitering & Hälsa, Region Stockholm

SOB

- 1177.se - "SoB" = Stöd och Behandling



The screenshot shows the Inera website page for 'Stöd och behandling'. The header includes the Inera logo and navigation links: 'Tjänster', 'Utveckling', 'Kontakta oss', and 'Om Inera'. Below the header, the breadcrumb trail reads 'DU ÄR HÄR: Start / Tjänster / Alla tjänster A-O / Stöd och behandling'. The main heading is 'Stöd och behandling', followed by a paragraph: 'Med Stöd och behandling kan regionerna och privata vårdgivare med offentlig finansiering erbjuda stöd, behandlingar och utbildningar till invånarna på ett säkert sätt via 1177 Vårdguidens e-tjänster.' Below the text is a photograph of a person's back being massaged. On the right side, there is a 'HITTA PÅ SIDAN' (Find on page) menu with a list of links. The link 'Förvaltning' is highlighted with a red box.

Inera

DRIFTSTATUS EYSSNA SOK

[Tjänster](#) [Utveckling](#) [Kontakta oss](#) [Om Inera](#)

DU ÄR HÄR: [Start](#) / [Tjänster](#) / [Alla tjänster A-O](#) / [Stöd och behandling](#)

Stöd och behandling

Med Stöd och behandling kan regionerna och privata vårdgivare med offentlig finansiering erbjuda stöd, behandlingar och utbildningar till invånarna på ett säkert sätt via 1177 Vårdguidens e-tjänster.



HITTA PÅ SIDAN

- [Om stöd och behandling](#)
- [Statistik över tjänstens användning](#)
- [Så fungerar tjänsten](#)
- [Förutsättningar](#)
- [Det här behöver din organisation göra](#)
- [Beställ tjänst](#)
- [Införande](#)
- [Förvaltning](#)
- [Att använda tjänsten](#)
- [Driftstatus och felanmälan](#)

I-Navigator ACT strävar efter



I-NAVIGATOR ACT

- Syftet är att främja välmående och ett flexibelt förhållningssätt i föräldraskap
- Minska stress och psykisk ohälsa hos föräldrar, och därmed även påverka barnets utveckling och välmående
- Stödja föräldrar i att skapa återhämtning, vila och meningsfulla aktiviteter trots en stressig vardag
- Stödja upprätthållande av fungerande föräldraskap

I-Navigator ACT ska man



I-NAVIGATOR ACT

- Öka tillgängligheten
- Undersöka hur nöjda föräldrarna är
- Undersöka vilka faktorer som kan påverka
- Hur mycket nytta man har av I-Navigator ACT

Upplägg

- 10 moduler med var sitt tema – 10 veckors behandlingstid
- Individuellt hur lång tid det tar att gå igenom en modul, ca 30-45 min.
- I varje modul ingår hemuppgifter, vi kallar dem Vardagsuppgifter i I-Navigator ACT
- En arbetsbok ingår
- I slutet av behandlingen kommer patienten ha möjlighet att ladda ner en samling (i PDF-format) av alla reflektions- och flervalssfrågor de har besvarat i alla moduler.

Hur går studien till?

- Behandlingsprogrammet sker via internet
- En intervju tillsammans med en behandlare som ser över förutsättningarna att delta i behandlingsprojekt
- Fylla i olika skattningsskalor och frågeformulär
- Om behandlare bedömer att deltagande i Navigator ACT är aktuellt för förälder
- Behandling ska genomföras under 10 veckor

Hur går studien till?

- Självskattningsskalor om stress och mående vid tre olika tillfällen
- Första tillfället precis innan påbörjad behandling
- Andra tillfället vid det sista behandlingstillfället
- Tredje tillfället är tre månader efter att insatsen är avslutad.
- Alla samtal, intervjuer och tillfällen för att fylla i formulär görs på distans via videolänk eller telefon

Hur går studien till?

- Information och egen reflektion varvat med upplevelsebaserade övningar
- Förälder/behandlare kommunicerar via SOB – stöd och behandling
1177.se meddelande funktion

Tema	Session innehåll i Navigator ACT	Moduler i I-Navigator
1 "Var är jag?"	Psykoedukation om stress, sorg, återhämtning och vila; Verklighetsglapp och föräldraskap till ett barn med funktionsnedsättning; Vad gör jag och hur fungerar det för mig?; Kontrollstrategier och acceptans som ett alternativ.	Modul 1: Stress i föräldraskap Modul 2: Vad gör jag och hur fungerar det för mig?
2 "Vad är viktigt?"	Språkets betydelse vid lidande; Hälsosamt betraktelseavstånd till tankar och känslor; Värderad riktning & viktiga livsområden; Medkänsla för sig själv som förälder.	Modul 3: Betraktelseavstånd till tankar och känslor Modul 4: Värden och viktiga livsområden Modul 5: Min Navigator för livet
3 "Vad hindrar mig?"	Navigator för livet: fortsatt arbete med värden; Identifiera hinder på vägen mot värderad riktning; Triggers i utmanande föräldraskapssituationer.	Modul 6: Att hantera hinder
4 "Vad behöver jag göra?"	Betrakta sig själv utifrån och barnets perspektiv; Kasta ankar: Medveten närvaro i utmanande föräldraskapssituationer och agera enligt värderad riktning i föräldraskap; Medkänsla med sig själv.	Modul 7: Mitt och barnets perspektiv Modul 8: Kasta ankar i svåra situationer
5 "Vad vill jag lova mig själv?"	Energiskattning: Planera aktiviteter utifrån ork och stöd; Medveten närvaro vid njutning; Färdigheter för psykologiskt flexibelt föräldraskap.	Modul 9: Återhämtning och medkänsla för mig som förälder Modul 10: Meningsfulla åtaganden

Tema	Innehåll i I-Navigator ACT-modulerna
Modul 1: Stress i föräldraskap	Introduktion till behandlingen; psykoedukation om stress.
Modul 2: Vad gör jag och hur fungerar det för mig?	Introduktion till verklighetsglappet, sorg och föräldraskap till ett barn med funktionsnedsättning; kontrollstrategier och acceptans som ett alternativ.
Modul 3: Betraktelseavstånd till tankar och känslor	Språkets betydelse vid lidande; hälsosamt betraktelseavstånd till tankar och känslor; medveten närvaro.
Modul 4: Värden och viktiga livsområden	Värderad riktning och viktiga livsområden; medkänsla för sig själv som förälder.
Modul 5: Min Navigator för livet	Navigator för livet: värden, mål och måsten; börja identifiera hinder på vägen mot värderad riktning.
Modul 6: Att hantera hinder	Fortsätta att identifiera hinder på vägen och övning av färdigheter för att hantera hinder; olika handlingsalternativ; medkänsla med sig själv.
Modul 7: Mitt och barnets perspektiv	Betrakta sig själv utifrån och barnets perspektiv; känslor och att hantera känslor.
Modul 8: Kasta ankar i svåra situationer	Kasta ankar: färdigheter för psykologiskt flexibelt föräldraskap; medveten närvaro i utmanande föräldraskapssituationer
Modul 9: Återhämtning och medkänsla för mig som förälder	Energiskattning: planera aktiviteter utifrån ork och stöd.
Modul 10: Meningsfulla åtaganden	Vad vill jag lova mig själv? Agera enligt värderad riktning i föräldraskap; repetition av hela I-Navigator ACT

Skillnader mellan Navigator ACT i grupp och I-Navigator – för föräldrar

NAVIGATOR I GRUPP	I-NAVIGATOR
Kan dela sina erfarenheter med varandra.	Kan göra och lyssna på övningar i egen takt och i lugn och ro. Kan göra övningarna flera gånger.
Får lära känna andra i en liknande situation.	Ensamhet och musik bidrar till bättre koncentration vid upplevelsebaserade övningar.
Kommentarer från andra kan föra processen framåt för egen del.	Fler kan delta.
Kan få en mer nyanserad, direkt feedback från behandlaren.	Lättare för vissa patienter med utländsk bakgrund.
Kommer iväg från hemmet.	Slipper nackdelar med gruppformat.

Skillnader mellan Navigator ACT i grupp och I-Navigator – för behandlare

NAVIGATOR I GRUPP	I-NAVIGATOR
Kan ta del av patientens framtoning som person.	Behandlaren har tid att fundera på sina svar utifrån ACT-tänket
Kan se patientens reaktioner i realtid.	Svarsbank finns som stöd.
Kan ge mer komplex feedback, och tydliggöra.	Behandlaren hinner vid behov konsultera en kollega.
Patienten får feedback direkt.	Det kan bli väldigt olika om man har en patient som skriver mycket, personligt, många frågor vs ingen kontakt

Innehåll och övningar i olika medium

- Videoklipp
- Ljudspår
- Animerade bildspel
- Text och frågor
- Endast text

Behandlares Roll i I-Navigator ACT

- Vid behovsbedömning
- Definiera problembild och dysfunktionella processer
- Uppmärksamma måendet
- Inhämta samtycke för att arbeta enligt ACT
- Beskriva behandlares roll
- Vid hinder hos behandlare eller deltagare förtydliga vad det gäller.

Behandlarens roll i Navigator ACT

- Stötta och vägleda föräldern genom behandlingens gång:
- Skapa allians
- Hjälpa med och uppmuntra användning av ACT-processerna
- Förstärka, motivera och ge kort feedback
- Meddela när man släpper en modul
- Besvara frågor patienten funderar över

Behandlares uppgifter under behandling på plattformen

- Reflektera över var patienten befinner sig i förhållande till de 6 ACT processerna och i förhållande till processen i aktuell modul.
- Skriv på meddelandefunktionen dina kommenterar varje vecka

Stödinsatser vid behov

- Om förälder behov stödinsatser under behandling finns möjlighet till samtalsstöd.
- Förälder som behöver ytterligare stöd och hjälp efter avslutad I-Navigator ACT följs upp.

Några kommentar från föräldrar från I-Navigator ACT

- "Saknar andra att dela med tankar och funderingar med"
- "Jag har kommit närmare med att acceptera vad som har hänt och det inte har blivit som jag tänkte mig"
- "Jag tar hand om mig genom att vila dvs energibalansering"
- "Jag saknar interaktion och bli "peppad". Kanske lägga till någon mera telefonåterkoppling, videosamtal och diskussion för att kunna reflektera och prata lite mera om övningar"

Forskningsresultat:

- Resultat från forskningsprojektet och studien kommer att publiceras i vetenskapliga artiklar, via Habilitering & Hälsa hemsida och tidning
- Habilitering.se – Funktion i Fokus (gratis att prenumerera)

TACK!