

# Virtuell terapi

*PRIMA har starka värderingar som resulterar i en kultur där man aldrig stagnerar. En sådan är att patienten alltid är i centrum. En annan är att ta till sig ny forskning och våga gå nya vägar som kan hjälpa och lindra. PRIMA Handen använder sig av virtuell terapi och PRIMA Hemma, två metoder som banar vägen för nytänkande.*

Tänk dig ett klassrum. Du känner rädsla och ångest inför att räcka upp handen och tala inför kamraterna. Kanske ska du också hålla en presentation och bara tanken gör dig illa till mods. Även att vara ensam på skolgården gör dig orolig, utan en vän bredvid blir det otroligt jobbigt för dig.

Så här kan det kännas. Då är virtuell terapi en lösning. Inger Gynning är kurator, legitimerad psykoterapeut och enhetschef på PRIMA Handen. Hon berättar hur patienter som tidigare har påbörjat KBT-behandling, men inte kunnat fullfölja den, nu får hjälp tack vare virtuell reality-behandling.

– Det fungerar väl för patienter med framför allt social fobi och ångslan, säger Inger. Många av våra patienter har svårt att ta till sig behandling som kan bli alltför teoretisk och det kan då vara svårt att omsätta teori i praktisk verklighet. Med filmerna blir situationer konkreta och du kan lära dig genom att göra. Det blir en väldigt kraftfull exponering.

svårighetsgraden. Hon håller en presentation om något hon tycker mycket om för att sedan hålla ett föredrag om något svårt. Avslutningsvis handlar föredraget om något pinsamt. För varje behandlingsnivå minskade ångestnivån och efter avslutad behandling upplevde patienten sig mindre begränsad i vardagen.

– Det är otroligt bra med filmerna. Våra patienter upplever dem som oerhört realistiska. Och våra patienter är barn som har vana av film och dator. Det är inte ett hinder utan en hjälp för en patientgrupp som i vanliga fall har svårt att exponera sig i verkliga livet på egen hand, säger Inger.

I teorin finns oändliga möjligheter inom området, en önskan är att utarbeta materialet så att det blir mer interaktivt men det kräver resurser, tid och teknik. PRIMA bygger nu upp ett kartotek av filmer som kan hjälpa patienter och minska deras upplevda begränsning i vardagen.

## HUR GÅR DET TILL?

Liksom i exemplet ovan görs först en kartläggning av när patienten upplever oro. Man använder sig av en tiogradig skala för att förstå graden av ångest. Därefter rangordnar man situationerna och gör tillsammans upp en plan för hur exponeringen ska ske.

Patienten tar på sig VR-glasögon och behandlaren startar den film de kommit överens om via en Ipad. Samtidigt som filmen visas och patienten utsätts för de olika situationerna kan behandlaren samtala med patienten om upplevelsen. Om filmen kräver att patienten svarar eller pratar, kan man bearbeta tillsammans efteråt, och även öva flera gånger på samma sekvens med olika sätt att agera. Avslutningsvis kan samtalen också rikta in sig på att eventuellt öva på situationen i verkliga livet innan nästa session.

– Jag tror och hoppas att vi kan utveckla detta enormt, betonar Inger. Det är ett fantastiskt verktyg som verkligen gör skillnad för många av våra patienter.



Inger Gynning, enhetschef, kurator, leg psykoterapeut.

## PRIMA HEMMA

Ibland är det så svårt att komma ur sängen eller ta sig ut, över tröskeln, att patienten inte klarar av att komma till PRIMA. Andra gånger fungerar inte öppenvården tillfredsställande, även om patienten kommer. När samtalet blir för intellektuellt eller läxan och andningsövningen inte fungerar utanför hemmet eller PRIMAs behandlingsrum, då kan det behövas andra metoder.

– Vi har länge haft en idé om att skapa en verksamhet som kan fungera som ett mellanting, det vill säga en verksamhet som kunde skapa mer möjligheter både vad gäller behandlingsformer men också vad gäller tid, intensitet och flexibilitet, säger Inger. I vårt dagliga arbete kunde vi se att öppenvårdsinsatserna hade sina begränsningar, vi kunde identifiera behov hos våra patienter som vi på nuvarande arbetssätt inte kunde tillgodose. Mot den bakgrunden växte idén om PRIMA Hemma fram, och vid årsskiftet 2020 var det dags att implementera den nya arbetsmodellen.

Behandlaren från PRIMA kan nu åka hem till barnet och möta till exempel hemmasittare och deras föräldrar på plats. Det ger ett stöd till hela familjen i barnets trygga miljö.

– Att möta patienterna i deras hemmiljö ger också värdefull information om hur deras svårigheter ter sig i verkliga livet. Vi ges möjlighet att som exempel arbeta med ångesten där och då den uppstår. Behandlingsinsatserna kan både handla om att erbjuda medicinering och/eller terapeutisk behandling. Då projektet fortfarande är i uppstart ser vi stora

möjligheter att utveckla arbetsmetoderna efterhand.

Tanken är att PRIMA Hemma ska vara under en tremånadersperiod, som en kortare insats. Föräldrar ska kunna få stöd och råd via telefon och mejl. I krissituationer upplever många föräldrar en stor oro kring föräldrarollen. PRIMA Hemma kan i dessa situationer stötta föräldrarna genom utökad tillgänglighet med rådgivning och stöd.

En central del i modellen bygger på att erbjuda patientcentrerad behandling och PRIMA försöker i möjligaste mån skraddarsy utifrån varje patient. Det är viktigt att börja behandlingen där patienten befinner sig, vilket kan vara alltifrån att skapa kontakt med sängliggande deprimerade ungdomar, till att initialt fungera som katalysator för patienter som inte får till sin beteendeaktivering. Här finns ingen fast modell utan PRIMA skraddarsyr utifrån varje patient. Mer patientorienterat kan det inte bli.

– Några kommer akut till vår mottagning, då kan vi hjälpa till direkt och undvika att barnet läggs in. Men det finns en svårighet i att ha kalendrar som tillåter detta. Vi har en utmaning i att ha flexibla utrymmen under veckorna, betonar Inger. Här får vi utarbeta helt nya metoder och hitta balansen, vi kommer inte att kunna klara av alla typer av patienter.

Reaktionen har varit väldigt positiv från patienterna och deras familjer. Målsättningen är också att samverka med socialtjänsten och skolan. Snart går en bra och värdefull idé till att utformas till en etablerad och väl fungerande metod. Precis såsom PRIMA arbetar.



**Att möta patienterna i deras hemmiljö ger också värdefull information om hur deras svårigheter ter sig i verkliga livet.**

Marie Händig, pedagog, kognitiv beteendeterapeut.

Victoria Thun, leg sjuksköterska  
Åsa Söderström, leg sjuksköterska.



Camilla Söderberg, leg psykolog.

## FILMERNAS UPPLEVS SOM VERKLIGHET

PRIMA har två psykologer med filmbakgrund som i samarbete med Film Stockholm har utarbetat professionella filmer med olika svårighetsgrader. Tillbaka till klassrummet och en patient där behandlingen varit till stor hjälp och haft god effekt. I första filmen är hon i klassrummet, får skatta sin ångest på en skala och beskriva sina tankar. Vartefter minskar ångesten och parallellt ökar

