Från rum till skärm –
Patienter och terapeuter om PDT på distans

Camilla von Below

Lektor, leg. psykolog, leg psykoterapeut, handledarutbildad

Stockholm University

Till minne av Andrzej Werbart, professor och forskningsledare (1944-2025)



Stockholm University

Psykoterapi på distans

- Internetbaserad psykoterapi
  - Synkron
  - Asynkron
- Teleterapi (med flera termer): psykoterapi som var avsedd att vara på plats men har flyttat över till skärm/telefon

Stockholm University

Transitions eller *Övergångar*, Stockholms universitet www.su.se



Stockholm University

- Ahlström, K., von Below, C., Forsström, D., & Werbart, A. (2022). Therapeutic encounters at the onset of the COVID-19 pandemic: Psychodynamic therapists' experiences of transition to remote psychotherapy. *Psychoanalytic Psychotherapy, 36*(3), 256–274. doi:10.1080/02668734.2022.2058988 (Open access)

- Erlandsson, A., Forsström, D., Rozental, A., & Werbart, A. (2022). Accessibility at what price? Therapists' experiences of remote psychotherapy with children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Infant, Child and Adolescent Psychotherapy, 21*(4), 293–308. doi:10.1080/15289168.2022.2135935 (Open access)

- Reatto, L., Werbart, A., Oasi, O., De Salve, F., Ierardi, E., Giordano, M., & Riva Crugnola, C. (2023). Understanding psychoanalytic work online and back to the couch in the wake of the COVID-19 pandemic: An investigation among Italian psychoanalysts. *Frontiers in Psychology, 14*, 1167582. doi:10.3389/fpsyg.2023.1167582 (Open access)

- von Below, C., Bergsten, J., Midbris, T., Philips, B., & Werbart, A. (2023). It turned into something else: Patients' long-term experiences of transitions to or from telepsychotherapy during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 14*, 1142233. doi:10.3389/fpsyg.2023.1142233 (Open access)

- Werbart, A., Byléhn, L., Jansson, T.M., & Philips, B. (2022). Loss of rituals, boundaries, and relationship: Patient experiences of transition to telepsychotherapy following the onset of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 13*, 835214. (Research Topic; "Highlights in Psychology for Clinical Settings: The Ascent of Digital Psychotherapy") doi:10.3389/fpsyg.2022.835214 (Open access)

- Werbart, A., Jonsson, M., Jankowski, B., & Forsström, D. (2023). New skills for distance regulation: Therapists' experiences of remote psychotherapy following the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration* (Advance online publication). doi:10.1037/int0000310

Patienters perspektiv (t.ex. von Below, Bergsten, Midbris, Philips, & Werbart, 2023)

Allting som vi sa blev liksom mindre förankrat i mig på något sätt

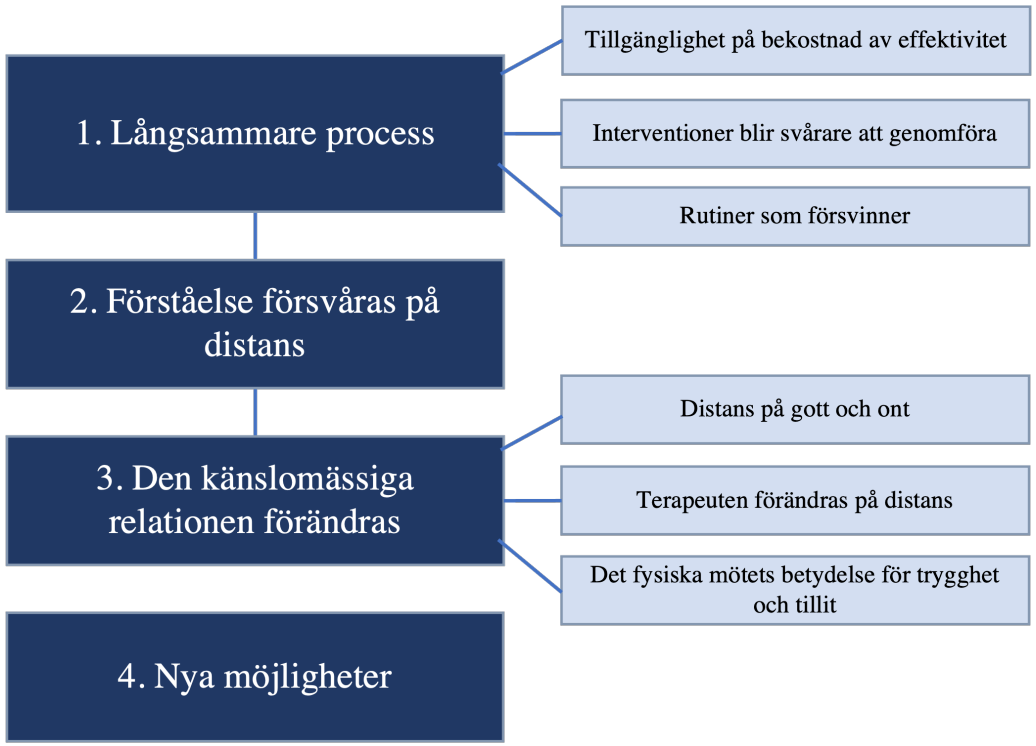
Då var det lite så här hej hej, tjena tjena då blev det en annan ton lite grann, i hans röst och i min röst, då var vi ett annat forum… mer privat forum

Det har varit ganska skönt att faktiskt få lov att bara såhär jag sitter bakom min skärm och jag kan välja om hon ska se mitt ansikte eller hur nära hon får komma mig liksom. Och på så sätt tror jag att det är ganska skönt att man liksom ändå fick välja på nåt sätt, samtidigt så visste jag om att det är en bättre utmaning just för mig att faktiskt ses för att det utmanar mig mer.

Det var som den terapeutiska processen blev svårare och det blev trögare… att nå och att komma in i ett sånt tillstånd och inte bara ett samtal om vad som har hänt och såna saker

Stockholm University

Patienters perspektiv (von Below, Bergsten, Midbris, Philips, & Werbart, 2023)



Stockholm University

Terapeuters perspektiv

Ahlström, von Below, Forsström, & Werbart (2022), Bijvoet Hellberg (2023)

Jag blir inte lika berörd.

Det är som vilket arbetsmöte som helst. [Patienten] bara klickar in sig i nästa möte och det råkar vara jag då, istället för en kollega.

Klienter som är svåra i rummet är ju ännu svårare på video.

Jag har inte upplevt någon skillnad i intensitet, eller fokus eller hastighet i mötena. Det går alldeles utmärkt att säga: ”Lägger du märke till att du undviker skärmen nu?” Eller att vid tystnad säga: ”Lägger du märke till att du blir tyst och drar dig undan och så där? Vad kan det vara som händer här mellan oss som får det att hända?”

Tyckte att jag inte riktigt fick kläm på vad det handlade om när vi samtalade. Oändligt mycket information förlorades. Det hade ju fungerat ändå när vi satt tillsammans för då kunde jag utifrån hennes ansikte ställa mera relevanta frågor tror jag. [På distans] tappade jag bort henne.

Stockholm University

Terapeuters perspektiv i sammanfattning

- Svårigheter i turtagning (”vart ska jag titta, får jag titta bort?”)
- Mer handlingsfokuserad och jagstödjande, mindre utforskande
- Svagare motöverföring
- Förlust av rummet
- Mindre engagemang på gott och ont
- Zoom fatigue
- Tekniska problem (tystnad eller att bilden frös?)



Stockholm University

Terapeutiska tips – kliniska implikationer

- Ha några inledande sessioner på plats för bedömning och alliansskapande
- Prata om hur patienten ska kunna ha en privat plats för terapi
- Var beredd på teknikstrul (bilden fryser, uppkopplingen svajar, program uppdateras, etc)
- Ge utrymme för tystnad och adressera att det ofta känns tystare på skärm när man är i samma rum
  - ”Även i tystnaden finns jag kvar här”
- Verbalisera det som annars hade varit ickeverbalt i kommunikationen
  - ”Jag känner mig arg när jag hör det här”
  - ”Jag ser dina ögon men jag förstår att du inte ser det”
- Var tydlig i ansiktsmimik och verbal spegling
  - ”Du ser ledsen ut”
  - ”Jag har svårt att se hur du känner dig, men jag tycker du ser ut att dra upp axlarna som för att skydda dig”
- Använd motstånd, överföring och motöverföring som i rummet
  - ” Du blir irriterad och tystnar när jag frågar om din relation till sin sambo, som du säger att du vill prata om. Jag har svårt att hjälpa dig då.”

Tack för att du lyssnade!

camilla.vonbelow@psychology.su.se

https://www.su.se/forskning/forskningskatalog/forskningsprojekt/9/overgangar-till-psykoterapi-pa-distans-under-covid-19-pandemin



Stockholm University

Övergångar vid psykoterapi: En blind fläck

Ulf Rådberg

Bakgrund

- Skiftet till teleterapi under Covid-19:

  →Ett utrymme mellan terapi och vardag gick förlorat

  Brist på begrepp inom psykoterapiforskningen



Utanför terapin *I terapin*

Övergripande frågeställning

Hur upplever och använder sig klienter av utrymmet i tid och rum mellan terapisamtal och vardag?



Tre intervjustudier

1. *Klienterfarenheter vid PDT*
2. *Klienterfarenheter vid KBT*
3. *Terapeuterfarenheter vid PDT*

Konturerna av ett okänt fenomen

Vardagsliv och terapi

- Olika ”sätt att vara” – modus
- Terapins sammanhang:
  - En plats i tid och rum
  - Ett särskilt tillstånd
  - En särskild roll

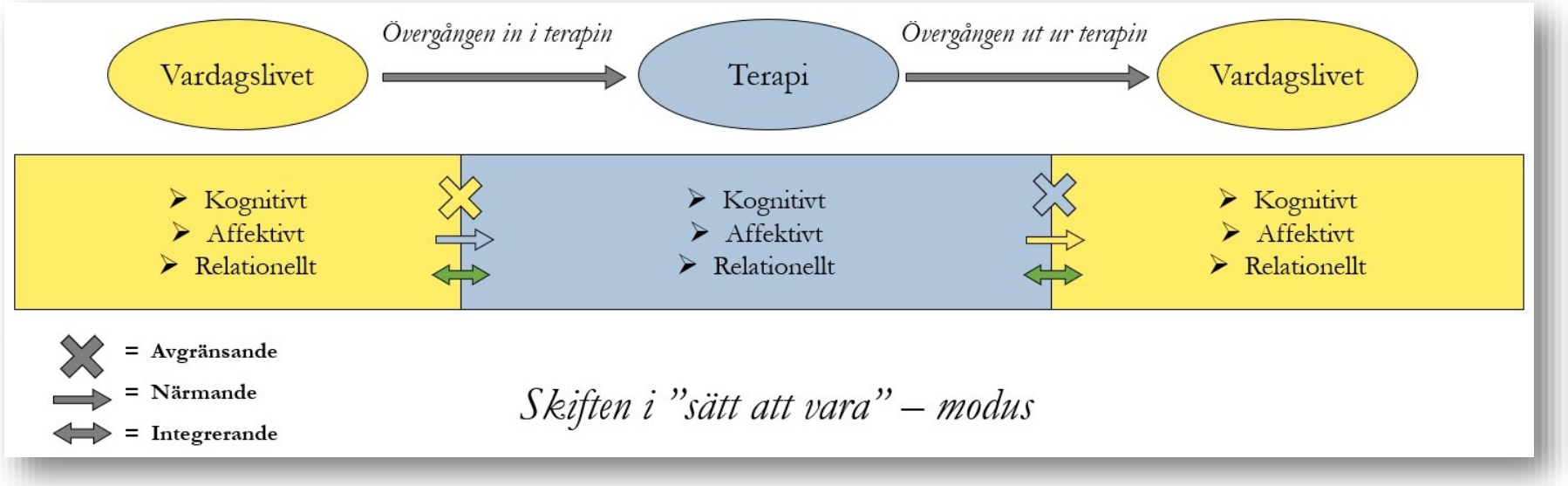


Övergångarna – att komma och gå i terapi

- Det mentala skiftet i ”sätt att vara”
  - Förberedelse och konsolidering
  - Ett mottagligt tillstånd

  → En nödvändig förutsättning för terapiarbetet
- Kräver ett visst utrymme i tid och rum

  → Underlättas av den fysiska färden
- Övergångsbeteenden
- Motstånd och rupturer



Relevant men otillräckligt uppmärksammat

- Klienterfarenheter (KBT och PDT):
  - Kliniskt relevant
  - Otillräckligt uppmärksammade
- Terapeuterfarenheter (PDT)
  - Kliniskt relevant
  - Implicit kunskap men avsaknad på koncept



”Jag kände att övergången blev lättare i och med att jag fick den här tiden i direkt anslutning till samtalen. Hade jag behövt fortsätta med min vardag, omgående efter, eller hålla på med något annat ända intill terapitimmen, så skulle den här övergången vara mycket svårare. Just att det är en rörelse, att jag lämnar det bakom mig rent fysiskt, gör på ett annat sätt att jag skärper sinnet: att jag går in och är närvarande i det som kommer, förbereder mig, och släpper det efteråt.”

– Deltagare

Klinisk tillämpning

1. En etablerande omständighet
2. En psykodiagnostisk indikator
3. Ett arbetsområde







Klinisk konsekvens

- Expansion av den terapeutiska situationen:

  Terapisessionen > Terapisamtalet

  → Breddat terapeutiskt ansvar



Framåtblickar

Ett preliminärt transteoretisk ramverk

Vidare forskning och diskussion



Övergångar och sköra patienter?

Terapeuters egna övergångar?

Övergångar vid digital terapi?

Kvantitativ forskning

(QR-kod till Frågelådan)



TACK!

Ulf.radberg@hotmail.com
och
Camilla.vonbelow@psychology.su.se