

We2U – Hvordan opplever ungdom med emosjonelt ustabile trekk å delta i hybrid mentaliseringsbasert gruppeterapi?

Mathea Fretheim Walle

Prosjektmedarbeider FoU, divisjon psykisk
helse og rus, Akershus universitetssykehus
PhD stipendiat Universitetet i Oslo



Agenda

- Behandlingsopplegget We2U
- Kort om studien
- Resultater
- Kliniske implikasjoner

We2U – Hybrid Mentalization-Based Group Therapy for Adolescents

Mathea Fretheim Walle, Cand. Psychol. , Knut-Asbjørn Ulstein, MD, Benjamin Hummelen, PhD, MD , and Line Indrevoll Stänicke, PhD 

ABSTRACT

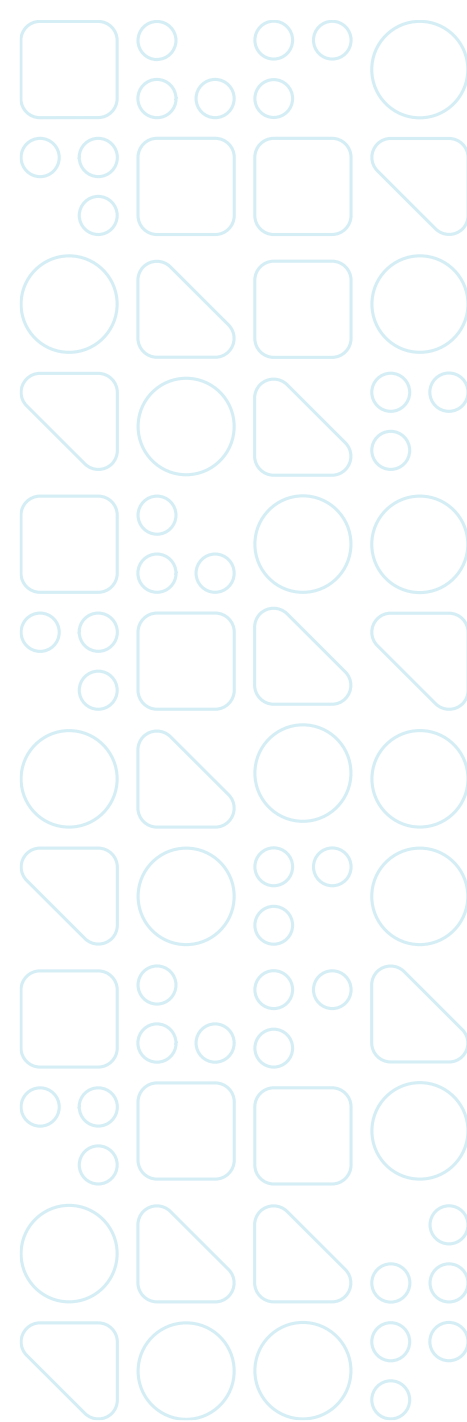
Access to specialized treatment programs for adolescents with personality problems is limited in rural areas. A hybrid mentalization-based group therapy called We2U was developed for adolescents with borderline personality disorder (BPD), combining a three-day weekend with weekly online group therapy sessions for 16 weeks and a closing one-day gathering. This pilot study aimed at exploring how adolescents experienced being part of We2U, focusing on how they experienced the therapeutic process. Five young women (15–18 years) with BPD/sub-threshold BPD participated in semi-structured personal interviews and four participated in a focus group. The interviews were analyzed with reflexive thematic analysis. The analysis resulted in three main themes: (1) “Overcoming primary obstacles – To be supported in hybrid group therapy” (2), “Finding togetherness – To become emotionally involved in the online group process,” and (3) “Exploring relational challenges – To dare facing the outside world.” Although the participants experienced the weekend as challenging, it appears to have potential to establish a bond with the other group members, facilitated by flexibility in the therapeutic structures. This bond, in turn, seemed to increase motivation to continue the treatment and enhance their willingness to explore relationships and resolve conflicts in subsequent online therapy.

KEYWORDS

Adolescents; group therapy; mentalization-based therapy; online therapy; personality disorder

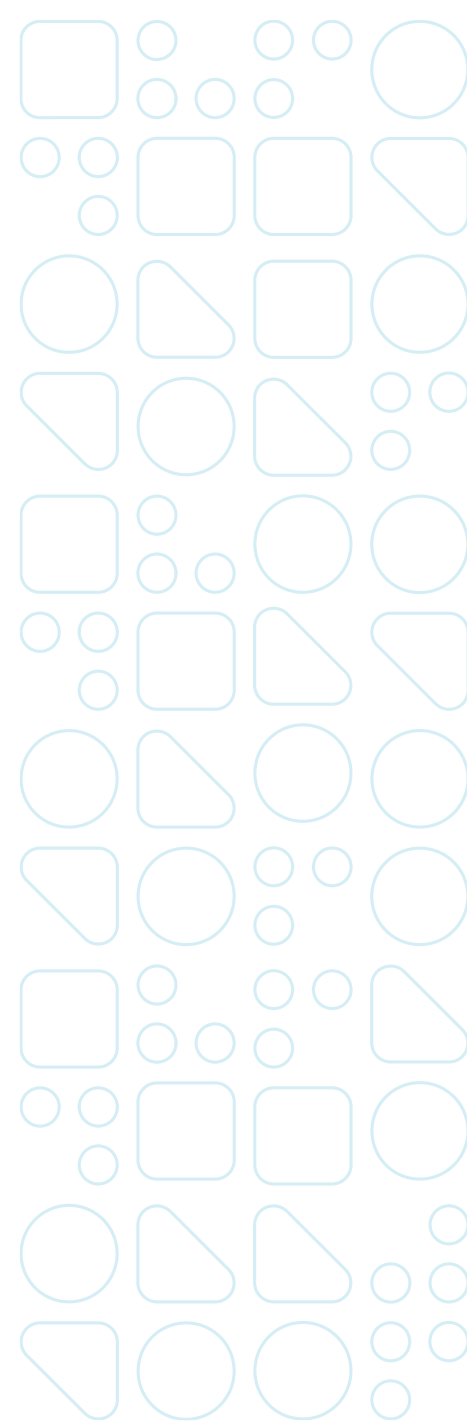
Behandlingsopplegget We2U

- Tre deler:
 - Weekendsamling (3 dager)
 - Ukentlig online MBT gruppeterapi i 16 uker
 - Avsluttende samling (1 dag)
- Oppfølging ved lokal BUP parallelt



Studien

- 5 unge kvinner (15-18 år)
- Fokusgruppeintervju (fysisk) og personlig intervju (digitalt)
- Refleksiv tematisk analyse
- Forskningsspørsmålet: Hvordan opplever ungdom med emosjonelt ustabile trekk den terapeutiske prosessen i en hybrid gruppeterapi?



Første tema: Å overvinne utfordringene – Føle seg støttet i hybrid gruppeterapi

Weekend-samlingen var utfordrende, men viktig for å motivere for onlinegruppa

To netter, eller to døgn, det blir for mye på en gang, hvertfall med tanke på at det var første gangen. (...) Det var veldig godt og greit at vi fikk møttes og sånn, for du merket jo hvor fort vi var like hverandre, hvor fort vi relaterte på alt, og det gjorde jo litt mer at sånn, ok, jeg vil være med i den gruppa her. (Clara)

Det var viktig å balansere involveringen av de voksne i de sosiale aktivitetene

Det var både vanskelig og behagelig å delta i gruppeterapi hjemmefra

Det eneste jeg kan si som negativt på en måte, var egentlig bare det der med at det var litt rart i starten. Med tanke på at det var over web, og det at man da ikke kjente hverandre like godt, og ikke forstod hverandre like godt, og det kom jo, det var jo behandler også, ikke skjønte eller forstod alt på en måte. Men nå liksom, så er det ingenting negativt. (Clara)

Viktig at gruppeterapeuten laget en struktur som ga plass til alle

Andre hovedtema: Å finne sammen – Bli emosjonelt involvert i gruppeterapiprosessen

De laget sin egen form for gruppeterapi

Det var ikke den der "la oss sitte i en ring og snakke om alle følelsene, og så trykker vi hverandre ned i gjørma." For det kan jo bli litt sånn når tenåringer driver og prater om sine problemer, litt sånn "å stakkars deg, å stakkars deg." (Eva)

Det føltes nyttig å snakke med ungdommer som hadde lignende erfaringer

Bare det å liksom høre på andre, og liksom.. å prøve å hjelpe dem, og at de på en måte gir sine innblikk i hva du har opplevd og sånt. Det hjelper veldig mye. I stedet for å sitte der med en voksen person som ikke går gjennom det samme nå, på en måte. For at, ja, dere sier "ja vi har jo vært unge vi også", men... Det er lenge siden. (Anna)

De stolte på hverandre, men ikke helt

De var skeptiske til å endre på gruppestrukturen

Tredje tema: Å utforske relasjonelle utfordringer - Tørre å møte verden

Opplevelse av å kunne håndtere følelsene sine bedre

Da tenkte jeg litt sånn.. På grunn av mentaliseringa da. Hvis jeg lar alle følelsene bare gå.. Alle disse bryterne på dette miksebordet, gå opp og ned og tilbake og fram, så hjalp det ikke uansett. Så da tok jeg det rolig og sa vi snakker om det når jeg hadde roet meg ned. (Anna)

Lettere å være sammen med jevnaldrende

Lettere å dele det vanskelige med viktige andre

Det løste ikke alle problemene deres

Kliniske implikasjoner

Viktig med et fysisk møte før online terapi

- Etablere terapeutisk relasjon – bli kjent på egne premisser
- Motivere til å begynne i gruppa

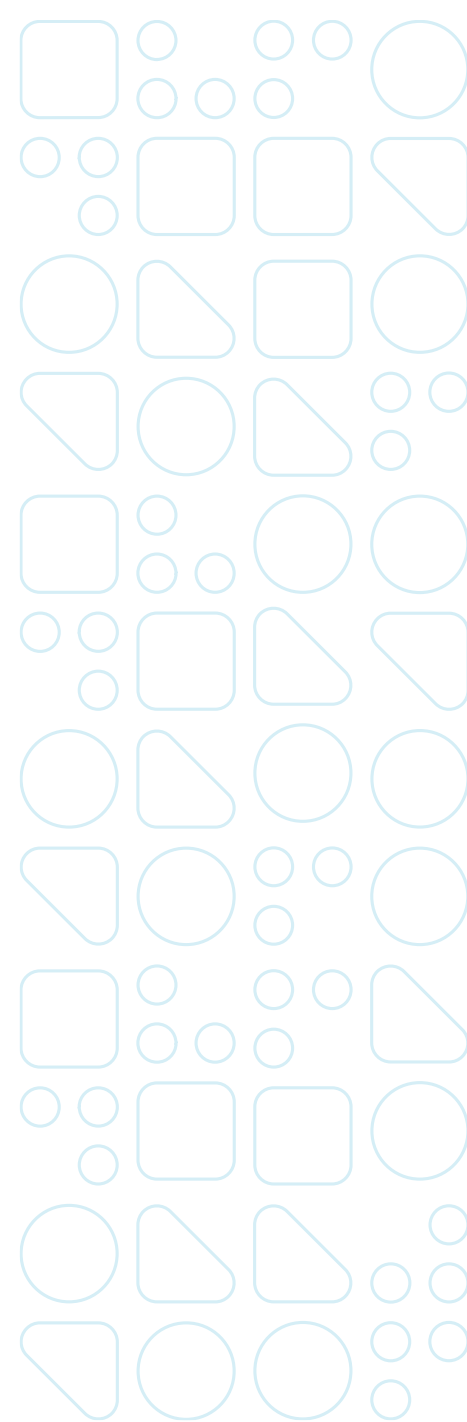
Fleksibilitet i de terapeutiske strukturene

- Kontakt på sosiale medier
- Initiere egne aktiviteter

Individuell oppfølging ved hybrid gruppebehandling

- Lett å overse eller misforstå i online terapi

Etablere tillit, adressere konfidensialitet og drop-out





Kontakt: mathea.fretheim.walle@ahus.no