



VIDENSCENTER OM
**SPISEFORSTYRRELSER
OG SELVSKADE**

Evaluering af online BED-behandling

Juni 2020

ViOSS - Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade
Krumtappen 2, 5. sal
2500 Valby
Telefon: 5117 7585

Indholdsfortegnelse

Hovedresultater.....	2
Dokumentation af online BED-behandling.....	3
Spiseforstyrrelsen under corona-nedlukning.....	3
Individuelle samtaler	4
Online gruppeforløb.....	5
Deltagernes tilfredshed	6
Yderligere kommentarer	8

Hovedresultater

37 deltagerne ud af 47 besvarede spørgeskemaet efter deres deltagelse i online BED-behandling, hvilket giver en svarprocent på 79%. De fleste af deltagerne var glade og tilfredse med tilbuddet om online behandling under corona-nedlukningen, som de beskriver som et godt alternativ til den fysiske behandling, som de retrækker.

Størstedelen af deltagerne angav at de individuelle samtaler 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' (83%) havde en gavnlig effekt på dem. Ligeledes angav over halvdelen af deltagerne (57%), at den online gruppebehandling 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' havde en gavnlig effekt. Ydermere var deltagerne tilfredse med den støtte, de fik fra både behandlere og de øvrige deltagere, samt de praktiske foranstaltninger der var taget for, at de kunne føle sig trygge i det digitale grupperum. Resultaterne viser dog, at deltagerne havde svært ved at opnå en fællesskabsfølelse med de øvrige deltagere i det online grupperum. Flere deltagere skrev, at det ville være nemmere at opnå denne følelse, hvis der var flere gruppegange, og at de kunne se alle deltagere på skærmen på samme tid.

Dokumentation af online BED-behandling

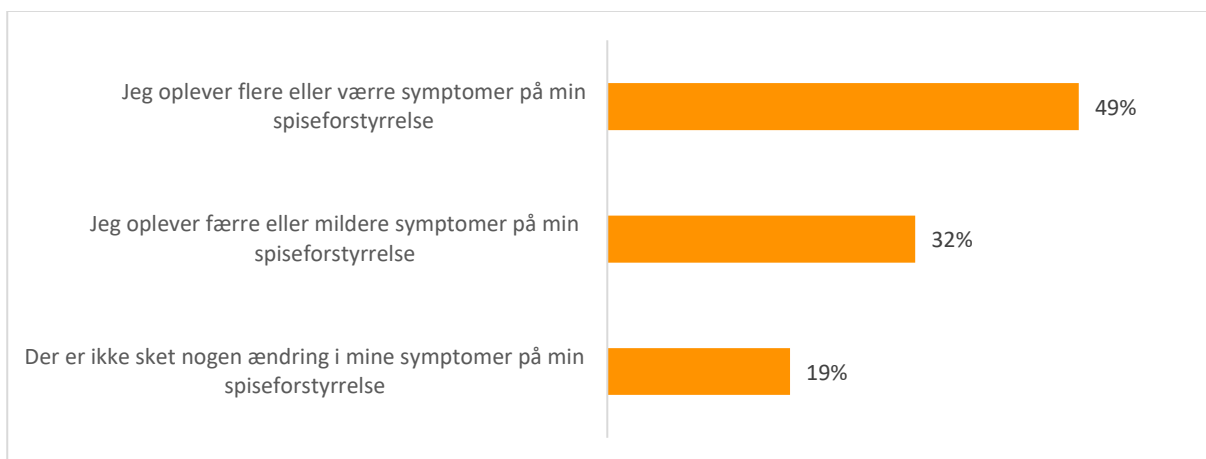
Følgende rapport dokumenterer LMS' online BED-behandling, der fandt sted under corona-nedlukningen i foråret 2020, og som bestod af både individuelle samtaler pr. telefon og online gruppebehandling. De individuelle samtaler fandt sted fra uge 12 og varede til med uge 16, hvorefter den online gruppebehandling startede i uge 17 og varede til med uge 20. Resultaterne dækker over spørgeskemabesvarelser fra 37 deltagere fordelt på 5 gruppeforløb; to i København (15) og et i Odense (8), Næstved (8), Aarhus (8) og Aalborg (8). Eftersom spørgeskemaet blev sendt ud til 47 deltagere, er svarprocenten 79%.

Indledningsvist giver rapporten et overblik over, hvilken indflydelse corona-nedlukningen har haft på deltageres spiseforstyrrelsessymptomer. Dernæst præsenteres det, hvilken effekt deltagerne oplever, at henholdsvis de individuelle samtaler og den online gruppebehandling har haft for dem. Rapporten belyser endvidere deltageres oplevelse af tryghed i det digitale grupperum, samt oplevelse af støtte fra terapeuter og øvrige deltagere. Til slut præsenteres deltageres skriftlige kommentarer til forløbet.

Spiseforstyrrelsen under corona-nedlukning

I evalueringsskemaet blev deltagerne først og fremmest bedt om at vurdere udviklingen af deres spiseforstyrrelsessymptomer under corona-nedlukningen. Som det fremgår af figur 1, angav knap halvdelen af deltagerne (49%), at de oplevede flere eller værre symptomer på deres spiseforstyrrelse under corona, mens 32% oplevede færre eller mildere symptomer. 19% angav at de ikke oplevede nogen ændring i deres spiseforstyrrelsessymptomer.

Figur 1: Deltageres spiseforstyrrelsessymptomer under corona, n=37



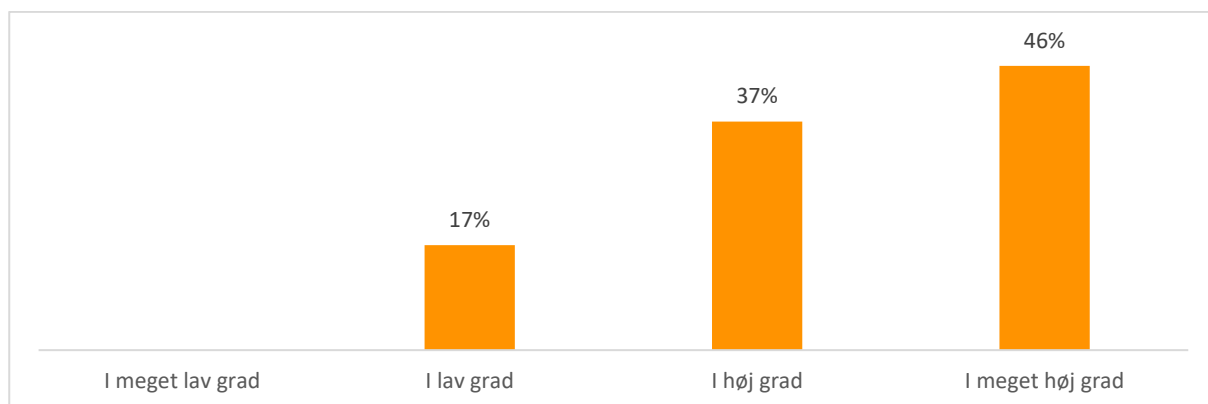
Deltagerne blev bedt om at uddybe, hvorfor de enten oplevede flere/værre eller færre/mildere spiseforstyrrelsessymptomer under corona-nedlukningen. Blandt dem der angav, at de oplevede flere eller værre symptomer, ses en tendens til at spiseforstyrrelsen blev en strategi til at håndtere de bekymringer, panik og utryghed, som corona medførte. Derudover beskrev flere, at det var svært at stå alene og være uden den støtte, som de normalt får af behandlingen. En enkel deltager påpeger, at vedkommende ikke synes, at det var tilstrækkeligt, at der kun var én online gruppegang.

Blandt dem der angav, at de oplevede færre eller mildere spiseforstyrrelsessymptomer, var det gennemgående, at de oplevede en ro i hverdagen som gjorde, at de kunne mærke deres egne behov og have mere fokus på behandlingen. Ligeledes skrev flere deltagere, at de som følge af den behandling, de allerede havde modtaget, havde fået nemmere ved at styre overspisninger, og de dermed lettere kunne håndtere spiseforstyrrelsen.

Individuelle samtaler

Hovedparten af deltagerne (95%) havde individuelle samtaler med deres behandler under corona-nedlukningen. Dette svarer til 35 ud af 37 deltagere. Disse deltagere blev bedt om at vurdere, hvilken effekt de individuelle samtaler havde for dem. Figur 2 viser i hvilken grad deltagerne vurderer, at disse samtaler havde en effekt for dem. Heraf fremgår det at størstedelen 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' (83%) vurderede, at samtalerne havde en gavnlig effekt på dem, mens kun 17% angav 'i lav grad' og ingen angav 'i meget lav grad'. Dette indikerer, at de individuelle samtaler generelt var til stor gavn for deltagerne.

Figur 2: Effekt af individuelle samtaler under corona, n=35

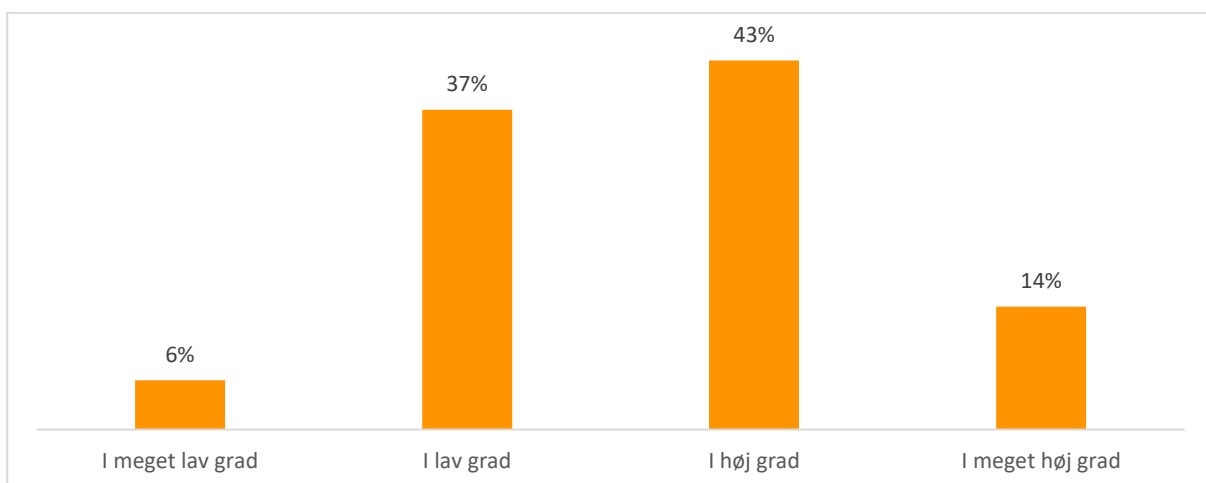


Online gruppeforløb

Ligeledes deltog hovedparten af deltagerne (95%) i online gruppeforløb hos LMS under corona-nedlukningen. Kun to deltagere blandt dem, der besvarede spørgeskemaet (begge tilknyttet København), valgte ikke at deltage. Som årsag til at de ikke deltog skrev den ene, at det skyldes, at der kun var én gruppebehandling, og at det blev varslet for sent således, at vedkommende ikke kunne nå at få fri for arbejde. Den anden derimod følte sig usikker særligt i forhold til, om der var andre til stede end dem, der er med i gruppen, og om der var nogle, der kunne finde på at optage eller tage skærbilleder.

Ligesom med de individuelle samtaler blev deltagerne bedt om at vurdere i hvilken grad, den online gruppebehandling havde en gavnlig effekt for dem. Fordelingen heraf er vist i figur 3, hvor det fremgår, at over halvdelen (57%) angav enten 'i høj grad' eller 'i meget høj grad', mens de resterende angav 'i lav grad' eller 'i meget lav grad' henholdsvis 37% og 6%. Dette indikerer, at den online gruppebehandling har haft en stor effekt for over halvdelen af deltagerne, mens den har haft en mindre effekt for andre deltagere.

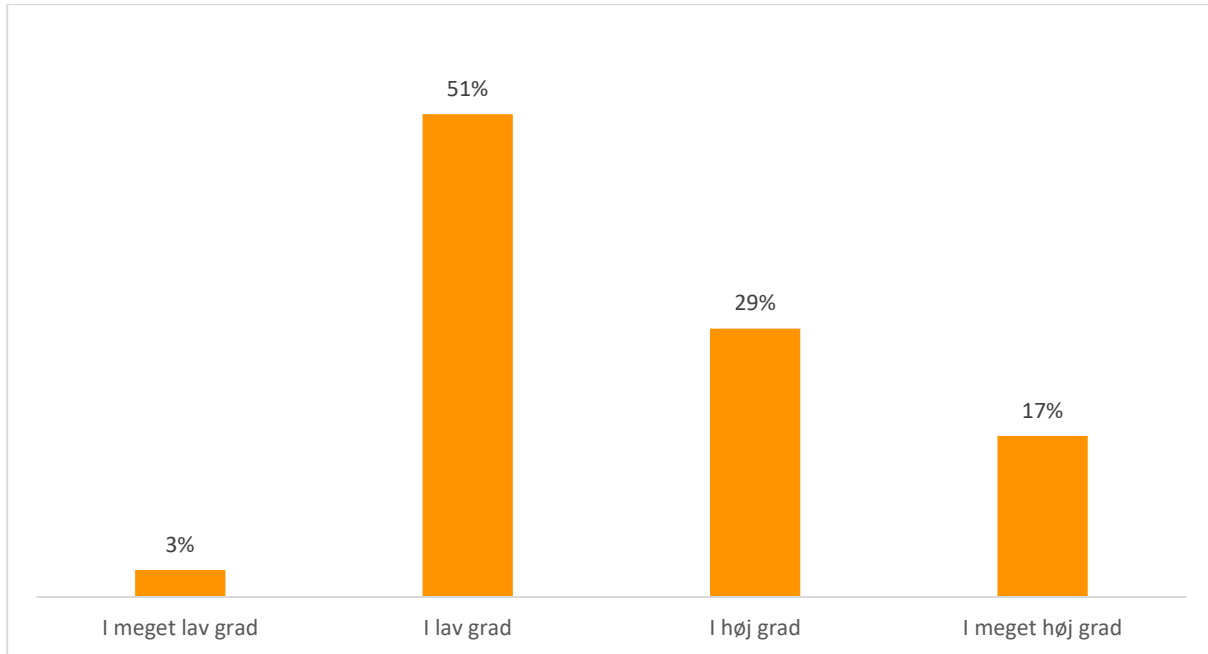
Figur 3: Effekt af online gruppebehandling, n=35



Figur 4 viser, i hvilken grad deltagerne følte en fællesskabsfølelse med de øvrige deltagere i det digitale grupperum. Heraf fremgår det, at ca. halvdelen (54%) 'i lav grad' eller 'i meget lav grad' følte at en fællesskabsfølelse, mens 47% angav 'i høj grad' eller 'i meget høj grad'. Såfremt deltagerne angav i 'i lav grad' eller 'i meget lav grad', blev de bedt om at uddybe, hvad der skal til for, at de oplever en større fællesskabsfølelse og forbundethed med de øvrige deltagere i det digitale grupperum. Her skrev flere af deltagerne, at det ville være bedre, hvis man kunne se alle deltagerne på én gang, men de understregede samtidigt, at det er svært at

opnå den samme følelse, som når man er fysisk til stede. Ligeledes skrev flere, at de manglede, at de kunne "mærke andre", og at det kræver flere online gruppegange for at opnå en fællesskabsfølelse. Derudover blev teknikken understreget af flere deltagere som et problem.

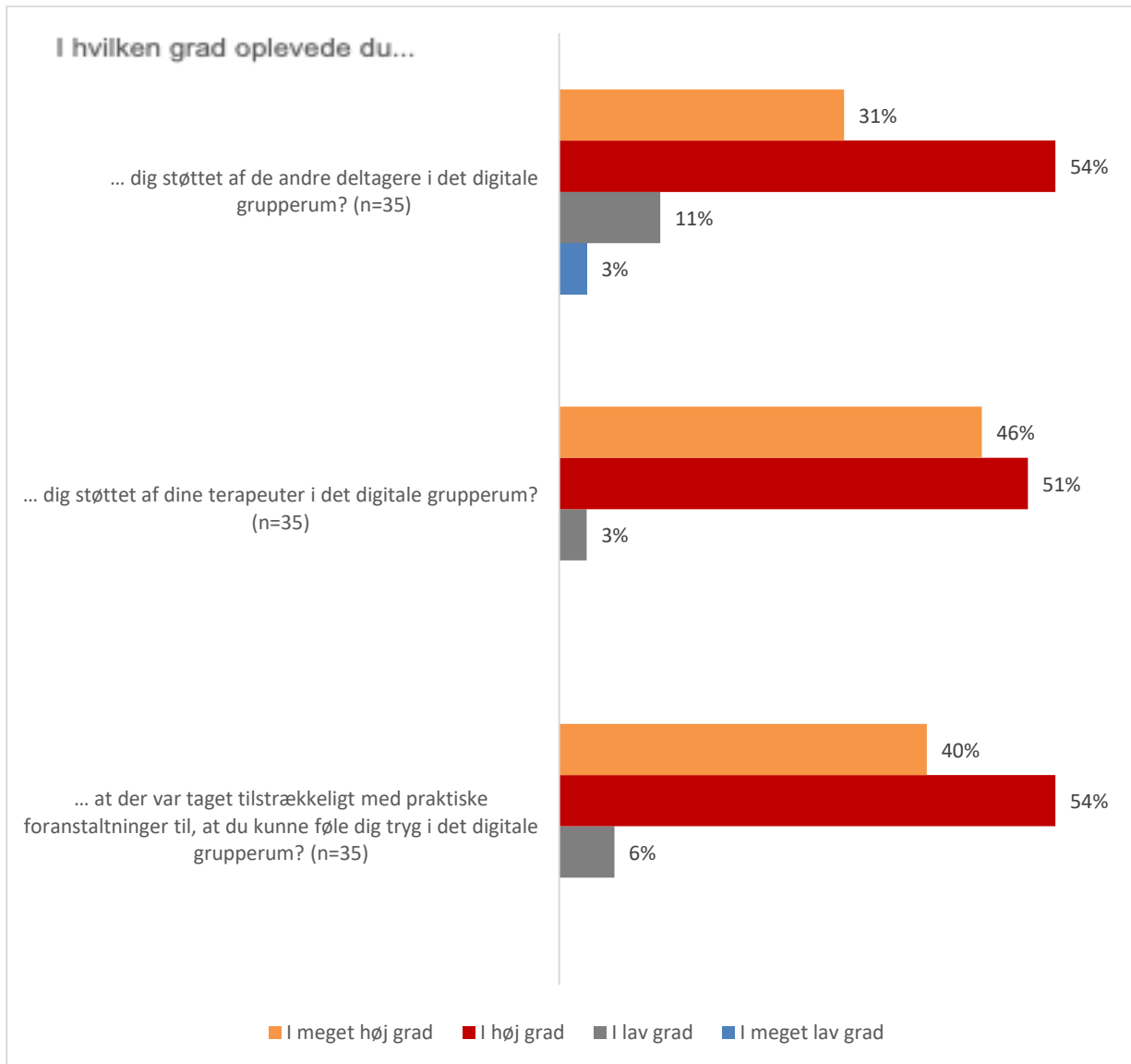
Figur 4: Fællesskabsfølelse med de øvrige deltagere i det digitale grupperum, n=35



Deltagernes tilfredshed

Deltagerne blev bedt om at vurdere, i hvilken grad de følte sig støttet af terapeuterne såvel som de øvrige deltagere. Som det fremgår af figur 5, angav størstedelen af deltagerne at de 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' følte sig støttet af terapeuterne (97%) og de øvrige deltagere (85%). Ligeledes vurderede langt størstedelen af deltagerne, at der var taget tilstrækkeligt med praktiske foranstaltninger til, at de kunne føle sig trygge i det digitale grupperum, hvor 94% angav 'i meget høj grad' eller 'i høj grad'.

Figur 5: Støtte og praktiske foranstaltninger.



Såfremt deltagerne angav 'i lav grad' eller 'i meget lav grad' til udsagnet om praktiske foranstaltninger og tryghed i det digitale grupperum, blev de bedt om at uddybe, hvad der skal til for, at de oplever større tryghed i det digitale grupperum. Her skrev en deltager fra Odense, at det bare ikke fungerer på samme måde digitalt [som i virkeligheden], idet der kommer en naturlig distance, mens en deltager fra Næstved skrev: "Mulighed for at se de andre deltagere på skærmen hele tiden og ikke kun når de taler. Men jeg synes det er uoptimalt digitalt ift. at kunne leve sig ind i andres fortællinger. Hvis jeg mødte nye gruppedeltagere digitalt, ville jeg slet ikke have samme tilhørsforhold, som jeg har ved at have mødtes med de andre gennem 8 mdr".

Yderligere kommentarer

Til slut i evalueringsskemaet havde deltagerne mulighed for at skrive yderligere kommentarer eller forslag til, hvordan LMS' online behandling kan gøres bedre. Blandt disse fremgår det, at deltagerne generelt var glade for tilbuddet om online behandling, hvilket de ser som et godt alternativt til den fysiske behandling, som de foretrækker. En deltager fra København skrev f.eks.: ” *Digital behandlingsforløbet har været supergodt og effektivt, men det kommer aldrig op på samme niveau, som ved fysiske gruppeforløb. Det var et supergodt alternativ, hvis man er forhindret i at deltage, dog kan det ikke fungere uden fysiske møder*”. Deltagerne var især glade for de individuelle samtaler, som enkelte fremhævede som særligt gavnlige. Et gennemgående ønske blandt deltagerne er, at der var flere individuelle samtaler og gruppegange. Her ønskede en deltager, at der var lige så mange gruppegange, som der ville være under normale omstændigheder. Derudover skrev flere deltagere, at det ville være rart, hvis de kunne se alle deltagere på skærmen på samme tid samt at alle rent faktisk deltog i gruppegangene. Ydermere savnede deltagerne mere information og kontakt med behandleren under corona-nedlukningen.