4.-5. april 2011:

7. nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging

Ved Kim Larsen

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) ved Universitetet i Oslo kunne, i april 2011, sammen med Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) ønske nærmere 300 deltakere velkommen til 7. nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging.

Konferansen ble avholdt på Rica Clarion Hotell, Oslo, og tema for konferansen var **“Psykotераpeutiske intervensjoner i selvmordsforebygging”**.

Formiddagene begge dager var avsatt til plenarsesjoner, mens ettermiddagene bestod av parallellsesjoner og workshops, hvor en også kunne stifte nærmere bekjentskap med foredragsholderne fra plenarsesjonene i en mer intim setting. Konferansen inneholdt 6 parallellsesjoner med 29 ulike foredrag og 3 workshops, slik at det var mye å velge mellom.

Den første dagen ble innledet med plenarforedrag om DBT av professor Lars Mehlum. Dialektisk atferdsterapi er en høyt spesialisert terapiform ved kronisk suicidalitet og borderline personlighetsforstyrrelse som foreløpig er tilgjengelig for relativt få, siden programmet er under oppbygging i Norge. Det er likevel vesentlige poenger fra programmet en kan ta med seg inn i generell psykotераpeutisk praksis. Etter mitt skjønn klarer DBT å forene en sympatisk menneskelighet med terapeutisk instrumentalitet. Kronisk suicidalitet og suicidal kommunikasjon skaper ofte voldssomme emosjonelle reaksjoner i pasientens omgivelser som det er vanskelig, om ikke umulig, for

pasientens miljø å leve med over tid uten å bli fullstendig utslitt. Suicidal kommunikasjon kan nok gi umiddelbare og ønskede effekter for pasienten på kort sikt (oppmerksomhet, sympati, “får viljen sin”, etc), men virker uovergerlig dysfunksjonelt over tid, fordi det sliter ut omgivelsene. På den annen side har en slik væremåte og kommunikasjonsmodus en forankring i pasientens psykopatologi som det er avgjørende å analysere. DBT legger stor vekt på å validere og støtte pasienten for å behandle defektpatologi, samtidig som terapeutene “ikke legger fingrene imellom” når det gjelder å tydeliggjøre konsekvensene av den suicidale kommunikasjonen for pasienten. Kjedefanalyse har som formål å hjelpe pasienten til å lære om sårbarhetsfaktorer i forhold til suicidal/selvskadende atferd, utløsende hendelser/faktorer og andre individuelle eller miljømessige faktorer som kan lede frem til atferden, og videre lære mer om konsekvensene av atferden. Alle disse forholdene er viktige å få mer oversikt over for at pasienten med støtte i terapeuten kan bygge opp alternative kommunikasjonsformer som fungerer langt bedre over tid. Terapien består av både individuelle sesjoner og gruppeses-

joner og inneholder øvelser i mindfulness. Det er også utviklet en variant av DBT spesielt tilpasset ungdom, og professor Mehlum fremla foreløpige resultater av en effektstudie som indikerer at denne varianten leder til en signifikant sterkere reduksjon av selvskadingsepisoder og selvmordstanker i løpet av behandlingsperioden sammenlignet med vanlig behandling. Effektstudien av denne varianten av DBT er den første av sitt slag i verden. DBT er en fascinerende blanding av humanisme à la Carl Rogers og konfronterende realitetsterapi à la William Glasser. De tusenvis av psykotераpeutiske systemer som eksisterer i dag gir et grunnlag for kreative synteser ved å kombinere elementer i en unik blanding, litt på samme måte som Freud skapte psykoanalysen ved å sette sammen elementer fra sin vitenskapelige og kulturelle kontekst i et unikt teoretisk og terapeutisk byggverk. Denne kombinasjonen av elementer er karakteristisk for DBT og de andre psykotераpeutiske intervensjonene som ble presentert på konferansen. De overlapper betraktelig, men har også elementer som er spesielt hensiktsmessige for de pasientgrupper de sikter seg inn mot.

Fra venstre: Generalsekretær for LEVE og medlem av programkomiteen, Lillian Erichsen, professor Katherine Shear, professor og senterleder ved NSSF Lars Mehlum og professor Barbara Stanley.

Foto: Bjørn Christensen

Professor Sigmund Karterud fulgte opp med å fremlegge resultater fra studier utført av Batemangruppen om effekten av mentaliseringsbasert terapi for pasienter med suicidalitetsproblematikk (MBT), og fremla innholdet i denne terapiformen. Resultatene er svært imponerende når vi samtidig vet at personlighetspatologi og karakternevroses er langt mer resistente overfor psykoterapeutiske intervensjoner enn symptomnevroses. Seniorforsker Pravin Israel avsluttet dagens plenariesesjon ved å presentere tilknytningsbasert familierapi (ABFT) for ungdom.

Den andre dagen startet med foredrag av professor Barbara Stanley fra Columbia University, New York, om kognitiv atferdsterapi (CBT) for ungdom som hadde utført selvmordsforsøk. Førti prosent av gjentakelsene av selvmords-episoder (enten selvmordstanker eller selvmordsforsøk) forekom i de fire første ukene etter inntak i terapiprogrammet, og prediktorer for slik repetisjon ble analysert opp mot bakgrunnsvariabler, som for eksempel seksuell mishandling og sosioøkonomisk status. Stanleys pasientpopulasjon er en krevende multi-problem-populasjon fra indre bydeler i New York. Således er hennes resultater også et eksempel på at psykoterapi kan utrette mye selv i en kontekst av svært komplekse problemer. Plenarsesjonen fortsatte med professor Katherine Shear, også fra Columbia University, som foredro om komplisert sorg og sorgterapi. Sorgen etter et selvmord vil ofte være av en mer utvidet og komplisert type i forhold til vanlig sorg. Hun fremla en psykoterapeutisk tilnærming som kombinerte blant annet kognitiv atferdsterapi og motiverende intervju. Alle foreleserne kombinerte akademisk og vitenskapelig sofistikasjon med en levende og pedagogisk tilgjengelig fremstillingsform.

I pausene begge dager var det tilbud om å delta i mindfulness-øvelser ved DBT-terapeutene Maria Ramberg og Anita Tørmoen. Mindfulness benyttet i psykoterapi er et interessant eksempel på at østlige og vestlige idéstrømninger møtes i nyere psykoterapisystemer (se for eksempel Germer et. al. (2005) og Safran (2003) for en utvidet diskusjon av dette psykoterapeutiske kulturmettet).

Ingrid Nesje, RVTS/N (t.v.) mottar blomster fra seniorrådgiver Ewa Næss for beste poster.

I pausen på konferansens første dag var det postervandring med seniorrådgiver Ewa Næss, hvor posteren "Evaluering av sikringstiltak på Tromsøbroa etter fem år" (Nesje et. al., 2011) fra RVTS/N ble kåret til beste poster. At selvmordsforebyggende tiltak, som kommer så sent i den suicidale prosess, like før selvmordet skjer, kan ha effekt, er overraskende for folk flest. Man vil være tilbøyelig til å tro at slike tiltak bare vil kunne utsette selvmordet, siden personen likevel hadde "bestemt seg". Slik er det ikke; av de som har utført et alvorlig selvmordsforsøk vil 10–15 prosent senere dø i selvmord, mens de aller fleste dør av andre årsaker. Derfor vil også tiltak som kommer sent i den suicidale prosess, og som innebærer å "kjøpe tid", slik at den suicidale impuls kan forandre karakter, ha effekt. Det er derfor avgjørende med en bredspektret tilnærming og å sette inn selvmordsforebyggende tiltak på alle trinn i den suicidale prosessen (Larsen, 2010, Mehlum, 2005).

Ved å fokusere tematisk på forskjellige kombinasjoner av psykoterapi og suicidalitet oppnådde arrangøren å kombinere et konstruktivt tematisk fokus med praksisnærhet og nytteverdi. Foredragene var interessante per se og gav også noe å "putte i lomma" i forhold til egen praksis. I et klassisk dikt av Walt Whitman fra 1865 kontrasterer han den knusktørre kjedeligheten ved å overvære en forelesning i astronomi med den følelsen av undring og magi han fikk ved å kikke

opp på stjernehimmelen. En lignende kontrast oppstod ikke her, idet konferansen forente akademisk sofistikasjon med praktisk nytteverdi. 7. nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging lover også godt i forhold til den internasjonale konferansen i suicidologi som skal arrangeres av Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging i Oslo i 2013.

Kim Larsen er psykologspesialist ved Sykehuset Østfold og RVTS/Ø. Han er spesialist i klinisk samfunnspsykologi og arbeids- og organisasjonspsykologi. Faglige spesialinteresser er: sosialpsykologi, Freudbiografi og psykoanalysens historie, psykiatrihistorie og suicidologi.

Referanser:

- Germer, C. et. al. (Red.). (2005). **Mindfulness and psychotherapy**. London: Guilford Press.
- Larsen, K. (2010). **Selvmordsforebygging: Balansegang mellom realisme og optimisme**. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 47, 906–907.
- Mehlum, L. (2005). **Forebygging gjennom begrensning av tilgangen til selvmordsmetoder**. Suicidologi, 10 (2), 3–7.
- Nesje, I. et. al. (2011). **Evaluering av sikringstiltak på Tromsøbroa etter fem år**. Poster presentert på 7. nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging, Oslo. 4.–5. april.
- Safran, J.D. (Red.). (2003). **Psychoanalysis and Buddhism. An unfolding dialogue**. Boston: Wisdom Publications.