Dialektisk atferdsterapi

Ved Ingebjørg Hestetun

Senter for forebygging av selvmord i Nord-Norge arrangerte et todagers innføringsseminar i dialektisk atferdsterapi (DBT) i Tromsø 13. og 14. oktober 2004. Foreleser var Kicki Kyhle, psykolog og psykoterapeut med ansvar for DBT innen voksenpsykiatri i Dalarna i Sverige. Interessen for seminaret var stor. Flesteparten av de 75 deltakerne var behandlere innen psykisk helsevern, og de kom fra hele landet.

Kicki Kyhle ga en gjennomgang av teoriene bak DBT og refererte til forskningsresultater som viser at denne type terapi er effektiv. Hun viste også hvorledes DBT anvendes i en praktisk klinisk hverdag og ledet seminardeltakerne gjennom flere praktiske øvelser.

Dialektisk atferdsterapi er en behandlingsform som er utviklet spesielt for mennesker med borderline personlighetsforstyrrelse og som sliter med repeterende selvskading og selvmordsatferd. Tradisjonelle behandlingsmetoder er ofte utilstrekkelige for å hjelpe denne gruppa. DBT bygger på kognitiv teori og atferdsterapi, med innslag av dialektisk tenkning og Zen-buddisme. Den er utviklet av Marsha M. Linehan, psykolog og professor ved University of Washington i Seattle, USA. Alec Miller i New York har tilpasset DBT til ungdom, og en artikkel om dette er tidligere publisert i Suicidologi (Miller & Hartstein, 2002).

I følge teorien bak DBT er selvskadingen uttrykk for vansker med emosjonell regulering, der selvskading ses som en uhensiktsmessig reaksjon på overveldende og intenst smertefulle følelser. I behandlingsopplegget lærer pasientene å få kontakt med sine egne følelser og å

håndtere disse. Det arbeides også med utvikling av kompetanse når det gjelder å forholde seg til andre mennesker. Disse ferdighetene arbeider en med i grupper. Parallelt med dette har pasientene et individualterapeutisk tilbud.

Som regel har disse pasientene svært omfattende problemer. Den primære målsettingen med behandlingen er derfor ikke å "helbrede", men at pasienten skal bli i stand til å bruke de nye ferdighetene i krisesituasjoner i stedet for å skade seg selv eller prøve å ta sitt liv. Den overgripende målsettingen med behandlingen kan formuleres slik: "Å få et liv verdt å leve".

Det gis i dag behandlingstilbud med utgangspunkt i DBT til voksne i Fauske/Bodø og Tromsø, og til ungdom i Skien. Deltakere fra disse stedene informerte om sin virksomhet og erfaringer. Forutsetningene for å starte opp et tilbud med dialektisk atferdsterapi er at man er minst to behandlere, helst tre. Behandlerne må gis mulighet til å få opplæring i dialektisk atferdsterapi. Fordi det er krevende å gi behandlingstilbud til pasienter med kronisk suicidalitet og selvskading, er det også avgjørende at behandlingsteamet opplever støtte fra overordnede i systemet. Behovet for et slikt behandlingstilbud er så absolutt til stede, og interessen blant fagfolk er stor.

Umiddelbar positiv tilbakemelding til foreleser og arrangør gir grunn til å tro at seminaret var vellykket. Det eneste som er å beklage er at mange ikke fikk mulighet til å delta på grunn av plassbegrensning.

Litteraturtips:

Kåver, A. & Nilsson, Å. (2002). **Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning**. Stockholm: Natur och kultur.

Linehan, M.M. (2000). **Dialektisk beteendeterapi: färdighetsträningsmanual**. Stockholm: Natur och kultur.

Linehan, M.M. (1993). **Cognitive-behavior treatment of borderline personality disorder**. New York: The Guilford Press.

Miller, A. & Hartstein, J. (2002). **Fremskritt i dialektisk atferdsterapi for suicidal ungdom**. Suicidologi 7(3): 7-10.
<http://www.med.uio.no/ipsy/ssff/tids0203/Miller.pdf>

Innføringskurs i Dialektisk atferdsterapi (DBT) 6.-7. april 2005

Follo DPS i Ski vil i samarbeid med Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging ved Universitetet i Oslo arrangere det første innføringskurset i Sør-Norge om denne terapiformen.

Kursleder: Leg. psykolog/terapeut Kicki Kyhle fra Sverige

Dialektisk atferdsterapi er utviklet av Marsha Linehan i Seattle, og brukes i stadig større grad i arbeid med emosjonelt ustabile og selvskadende klienter. Det blir også noen innlegg om praktisk bruk av DBT i Norge.

Maks. 80 deltakere.

Påmelding innen 15. februar til: postmottak@folloklinikken.no

Pris: kr 1700,- for 2 dager, og lunsj ca 235,- pr dag

Sted: Ski kinosenter / Rainbow hotell Ski

Overnatting: Rainbow hotell Ski, kr 820,- pr natt/enkeltrom

Kontaktperson:

Sekretær Tone Haug,
Gruppeterapienheten,
Follo DPS, tlf. 64 85 21 50