

“Det er slitsomt når det er så stor forskjell på hvordan ting ser ut og hvordan man har det inni seg; DBT kan hjelpe til å få det mer likt.”

En samtale med en familie som har gjennomført DBT-behandling. Ved Ruth-Kari Ramleth

Emma var elleve år da hun begynte å kutte seg. Selvskadingen hjalp når hun var trist, og det hadde hun vært i perioder så lenge hun kunne huske.

Selv syntes ikke Emma selvskadingen var noe problem; hun syntes hun hadde kontroll. Hun kuttet seg på steder som var lite synlige. Emma var skoleflink, hadde venner og levde et aktivt liv. Hun hadde et godt forhold til foreldrene. Ingen kunne forstå at jenta hadde det så vanskelig. Utad stemte det meste. Det skulle gå fire år før hun fortalte noen om selvskadingen. I en gymtime høsten i 9. klasse oppdaget læreren og klassekamerater at det blødde gjennom treningsbuksa. Da de så kuttene ble de bekymret og presset henne til å oppsøke helsesøster. Foreldrene ble overrasket og forvirret da helsesøster ringte og informerte dem om selvskadingen. Mor hadde nok stusset litt over hvor ofte jenta barberte leggene og at hun var så klossete med høvelen, men det hadde aldri slått henne at dette dreide seg om selvskading.

Gjennom hele 9. klasse hadde Emma regelmessige samtaler med helsesøster. De utforsket selvskadingens funksjon, og de jobbet med selvtillitte til Emma. Emma forteller at det ble mindre selvskading etter at hun begynte å snakke med helsesøster. Derimot ble forholdet til mat vanskelig, og Emma tenker nå at sultingen overtok for selvskadingen som metode for følelsesregulering. Høsten i 10. klasse, begynte Emma å erkjenne at hun hadde et problem. Hun kuttet seg fremdeles. Og hun sultet seg. Da helsesøster fortalte om selvskadingsprosjektet, samtykket hun til henvisning. Emma sier hun ønsket hjelp til “ikke å føle seg så gal og annerledes”. DBT-behandlingen innebar et 16 ukers behandlingsprogram med ukentlig individualterapi og ferdighetsgruppe, samt sporadiske familiesamtaler.

Jeg møter Emma og foreldrene to år etter avsluttet DBT-behandling. Jeg forklarer at jeg ønsker tilbakemeldinger på hvordan DBT har vært for dem; hva som var nyttig, hva som var mindre nyttig, om de bruker ferdighetene fremdeles, etc. Jeg får knapt fullført setningen før far sier: “Det siste er lett å svare på – det er hver dag!” Far forteller at han egentlig ikke vet helt når han bruker ferdighetene, de har bare blitt en del av hans bevissthet. Noe av det han har blitt opptatt av er å være konkret og beskrivende, og dessuten å bidra til at andre kan være mer konkrete. Han ser at dette kan bidra til å løse problemer før det kommer til konflikt, og at ferdighetene er nyttige både hjemme og på jobb. Emma legger til at hun merker at faren nå lettere får frem det han mener, og at det gjør at han virker mer sikker. Dette tror hun er bra både for far og for hele familien – “det at han er mer sikker smitter over på familien”, sier hun. Emma tror hun selv bruker alle ferdighetene, og trekker spesielt frem

“hvordan få noen til å gjøre noe for deg” som en viktig ferdighet for å få det bedre i familien. Emma forteller at mens det tidligere var mye kranling og slåssing med broren, så har de fått et bedre forhold etter at hun har blitt mer bevisst på å tilby noe mot å få noe tilbake, for eksempel at hun tilbyr seg å lage middag mot at broren tar lufteturen med hunden.

Emma sier at selv om hun tror det er “hele pakka”; kombinasjonen av individualterapi, ferdighetsgruppe og familiesamtalene som gjør DBT så bra, så var ferdighetsgruppa det aller viktigste for henne. Emma og foreldrene ser på hverandre og ler når Emma minner dem om første ferdighetsgruppe. “Vi var litt småsjokka over mindfulness-øvelsen», sier hun, og foreldrene nikker. Far synes det hele var greit, men at det som forskrekket han var “plingingen i bolla”; han fikk assosiasjoner til Hare Krishna og noe litt mystisk.



Emma og foreldrene er imidlertid enige om at mindfulness var en av de viktigste og mest nyttige ferdighetene de lærte, og at "plingingen i bolla" etter hvert var helt OK og fungerte som et signal til å gå over i en annen modus. Mor sier hun synes ferdighetsgruppa kunne være utfordrende, og får støtte av Emma og far. De tror noen mennesker kan ha vanskeligheter med å takle ferdighetsgruppa, og trekker spesielt frem at reglene i forhold til fravær er strenge. De mener samtidig at selv om reglene kjentes urimelig til å begynne med, så var de med på å gjøre gruppa til noe viktig og seriøst. I den ferdighetsgruppa denne familien deltok, møtte ungdommene og foresatte sammen. Jeg spør Emma om hvordan hun synes det fungerte. Emma sier at selv om det innimellom kunne være vanskelig å være i gruppe med foreldrene, så tror hun det var helt nødvendig, og at man taper mye dersom foreldrene ikke er med; "man skal jo ha foreldrene resten av livet ...". Emma sier hun tror "gruppa nok er lettere for familier som samarbeider bra, sånn som oss". Mor mener ferdighetsgruppa har gjort dem til bedre foreldre, både i forhold til det datteren strever med, men også generelt. Emma forteller at hun nå, to år etter avsluttet behandling, selvskader veldig mye mindre. Hun har et aktivt liv; går på skole og jobber ved siden av. Hun har mange planer for fremtiden. Hun har fremdeles selvskadingsimpulser, men håndterer impulsene bedre. Hun bruker mindfulness-øvelser og distraherer seg med kreative aktiviteter og fysisk aktivitet. Hun forsøker å "handle motsatt av impulsen"; å gjøre noe hyggelig for seg selv – som å lage seg en kopp godte. Hun går fremdeles regelmessig i individualterapi, men får ikke lenger DBT-behandling. Hun jobber nå hovedsakelig med å bearbeide tidligere traumer. Hun sier hun tenker det er viktig å ta tak i det som har vært, og at man også har en verktøykasse for hvordan



klare en hverdag som psykisk syk. For henne fungerer DBT-ferdighetene som en slik verktøykasse; Emma sier ferdighetene hjelper henne til å holde ut i terapi og hverdag.

“Vi føler oss så heldige som har fått være med på selvskadingsprosjektet, og fordi vi ble trukket ut til DBT”, sier Emma og foreldrene. De sier de opplevde behandlingen som svært intens, noe som var slitsomt, men også bra. De skulle ønske behandlingen varte lenger enn 16 uker, spesielt kunne de ønsket seg en mer gradvis nedtrapping og tilbud om et par oppfriskningstimer i året. “Vi tror alle kan ha nytte av DBT, uansett om man selvskader eller ikke”, sier Emma og foreldrene. Spesielt tror mor at alle kan ha nytte av å bli mer bevisst på det å akseptere og bekrefte hverandre. Mor sier hun skulle ønske hun skjønte tidligere hvor sårbar datteren var; at hun på den måten skilte seg litt ut i familien.

Mor mener hun har lært å være mer bevisst på hvordan Emma har det, og at hun i større grad evner å bekrefte datterens følelser istedenfor å be henne ta seg sammen. Mor tror at når hun selv klarer å holde ut og tåler å se datterens smerte; så blir hun en bedre støtte og hjelp for datteren. Emma bekrefter dette, og legger til: “Det er slitsomt når det er så stor forskjell på hvordan ting ser ut og hvordan man har det inni seg; DBT kan hjelpe til å få det mer likt.”

Takk til Emma og foreldrene som ville dele sine erfaringer med oss!



Ruth-Kari Ramleth er barne- og ungdomspsykiater og stipendiat ved NSSF.