

Dialektisk atferdsterapi

«Hvordan kan man hjelpe ungdom med store reguleringsvansker, selvdestruktiv atferd og vedvarende suicidalitet?»

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk
Nordlandssykehuset HF

Psykisk helse hos barn og unge med tiltak i barnevernstjenesten

- Forskning viser en høy risiko og forekomst av psykiske vansker og lidelser hos barn i barnevernet (NTNU Kayed, 2015).
- Barn med tiltak fra barnevern har samme rett til nødvendig helsehjelp som andre barn.
- Det har vært utfordringer i samarbeidet mellom barnevern og psykisk helsevern i mange år. Hvem gjør hva og når?
- Tilsynsrapport fra september 2016 - «*Dei forsto meg ikkje*» (Glassjentesaken).

Utfordringer med ungdom som faller utenfor behandlingstilbud

- Ustabile rammer rundt ungdom.
- Behovet for tverrfaglig samarbeid.
- Barnevern, politi og psykisk helsevern strever med samarbeidet rundt barn og ungdom.
- Endring av tvangsparagraf i psykisk helsevern.
- Motivasjon er ofte en stor del av behandlingsforløpet.



Forskning på DBT

- NICE guidelines 2009:
 - DBT eneste anbefalte spesialiserte behandlingsmetode for BPD
- DBT er effektivt for:
 - Mange ulike aldersgrupper og diagnosegrupper.
- Evidensbasert behandling for Borderline PF, i følge Cochrane Review, 2012:
 - *«In sum, the DBT and related treatments provide the most solid ... evidence of efficacy relative to all treatments for BPD that have been investigated in RCTs so far».*



DBT ved Bodø behandlingssenter (BBS)

- Helseteamet i BUPA tilbyr DBT/OEM som en integrert del av behandlingen ved BBS i samarbeid med Bufetat
- Oppstart i 2019.
- Består av to psykologer, en helsepsykepleier og overlege/psykologspesialistressurs.
- Ungdommene bor på BBS i 6-12 måneder (etter barnevernsloven).
- Frivillig poliklinisk tilbud gis fra helseteamet BUPA.
- Norges offentlige utredninger 2023:24



DBT team BUP i Nordland



- DBT team ungdom ved Nordlandssykehuset (Bodø/Salten/Lofoten/Vesterålen)
- DBT team ungdom BUP Rana
- DBT team ungdom og voksne Sandnessjøen

Bakgrunn for opprettelsen av DBT ungdom ved Nordlandssykehuset



Implementering av DBT ved BUP Nordlandssykehuset

- Første pasienter startet opp med DBT i februar 2022
- 5 psykologer startet samtidig utdanning i DBT.
- DBT var først et tilbud til pasienter bosatt i Salten kommunene Bodø, Fauske, Saltdal, Beiarn, Sørfold, Hamarøy, Steigen, Gildeskål, Meløy, Værøy og Røst.

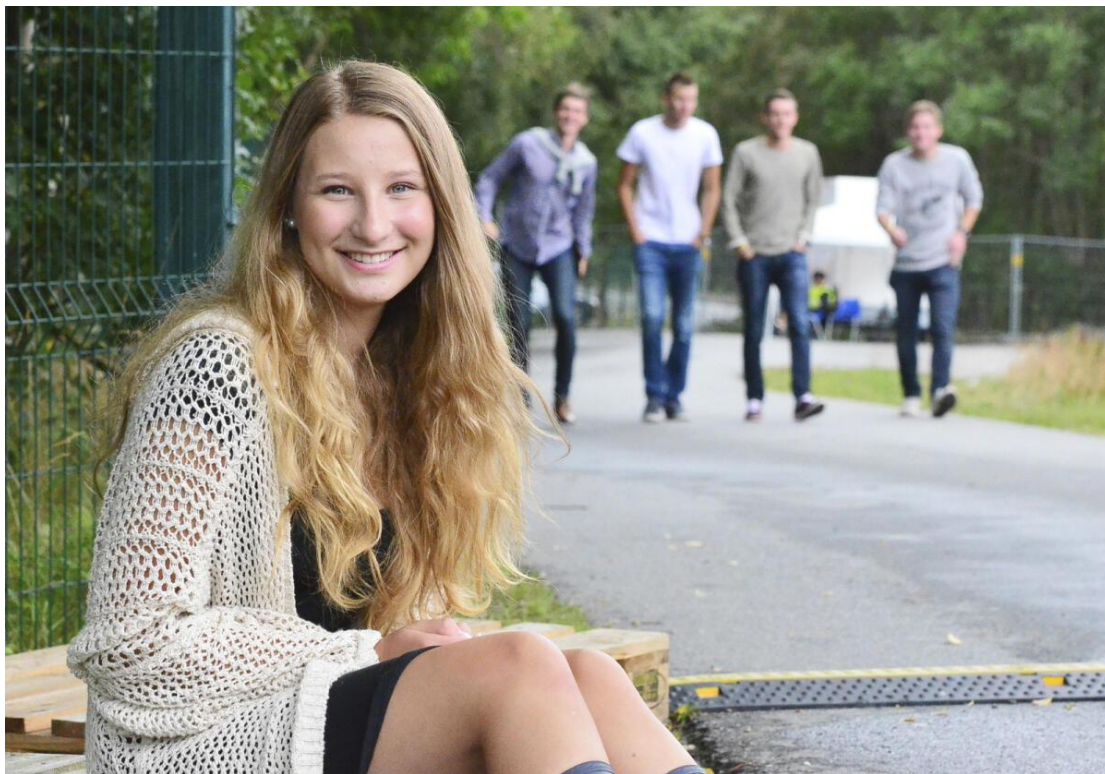


Hvem passer DBT for?

- Vonde følelser blir intense, varer lenge eller veksler raskt.
- Destruktive handlinger som selvskading, rus, overspising, sulting, blir ofte løsningen.
- Selvmordstanker kommer stadig tilbake.
- Det blir ofte vanskelig å beholde en god relasjon til venner, kjæreste eller familien.
- Motivert
- Forpliktet



Fiktivt kasus: Tine



- 16 år
- Henvist BUP fra akuttenhet med symptomer på depresjon og selvmordsrisiko.
- Føler seg mye ensom, kutter seg og har tatt overdose m/paracet, truer med å ta livet sitt, stikker hjemmefra, stadig konflikter med venner, stort skolefravær, overspiser.

Løfte til Gud

«Hvis jeg finner en vei ut av dette helvete skal jeg finne en vei ut for andre også»

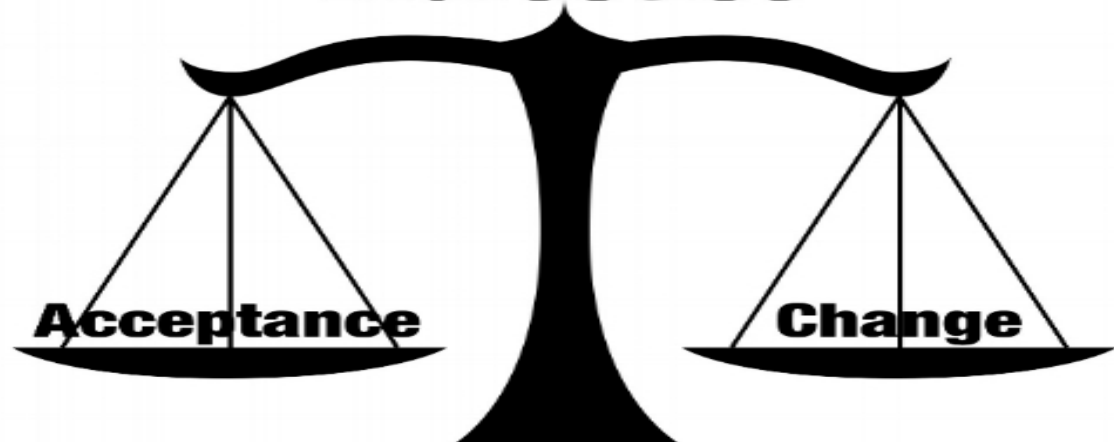
- Marsha Linehan



Utviklingen av en terapi mot selvmordsvansker

- Behaviorist på sin hals, atferdsterapi mot selvmordsvansker. Hva ble utfordringen her?
- Forsøkte deretter Rogers humanistiske klinientsentrerte terapi. Hva ble utfordringene da?

Dialectics



Validering/aksept

Atferdsendring



LØSNINGEN: EN DIALEKTISK TERAPI

- Å balansere aksept og endrings strategier i terapi.
- Behaviorismen, dialektisk filosofi og Zen praksis.
- I tillegg teknikker hentet fra: psykodynamisk-, familie-, klientsentrerte- og kognitiv- terapi.

WALKING THE MIDDLE PATH

finding the synthesis between opposites



HVA ER DIALEKTIKK

- Betyr kunsten å diskutere
- Utvikling/endring skjer når en klarer å se sannheten i hver motsetning og integrere disse.
- Den nye endringen vil igjen innholdet motsetninger.
- Alt er i evig forandring og er det eneste konstante.

HVA ER DIALEKTIKK

Dialektikk lærer oss at:

1. Det er alltid mer enn en måte å se en situasjon på og mer enn én måte å løse problemet på.
2. Ingen eier sannheten.
3. To ting som ser ut som motsetninger, kan begge deler være riktig samtidig.



Dialektisk = lære å være fleksibel.

- Gå over til både og tenkning. Istedenfor svart-hvitt (sånn er det bare»), enten eller og i «alt eller ingenting».
- Leve med motsetningsfulle aspekter i livet.
- Anerkjenn sannhet på begge sider i en konflikt.
- Ikke bli fastlåst i et perspektiv
- Se virkeligheten i et større perspektiv





Hvordan utvikles
personlighetsforstyrrelser,
selvmords- og selvskadings-
problematikk?

Dialektikk mellom barns
biologi og
omsorgsbetingelser.

BIOSOSIAL TEORI

BIO:

- A. Mer biologisk sårbar for følelser: Reagerer lettere, sterkere og bruker lang tid på å roe ned.
- B. Mangler ferdigheter for å regulere følelsene



SOSIAL:

Invalidierende omgivelser: Det du føler, tenker eller gjør er uforståelig eller feil.

Forsterker og straffer feil atferd: Overser de små følelssignalene, belønner sterke følelser eller straffer personen for å vise følelser.

Over tid fører dette til....

emosjonelle reguleringsvansker i form av:



- Tør ikke stole på egne følelser, vurderinger og tolkninger av en selv og andre.
- Forvirring rundt hvem en er, hva en liker og egne verdier.
- Humøret endrer seg raskt
- Impulsive handlinger
- Sterke følelser
- Vansker og konflikter med venner og familie.

DBT består av:

Individualterapi

```
graph TD; A[Individualterapi] --> B[Undervisning av ferdigheter i gruppe]; B --> C[Telefonkonsultasjoner]; C --> D[Terapeut konsultasjonsteam]; D --> E[Hjelp til å endre sosiale- eller familie-situasjon med familieintervensjoner.];
```

Undervisning av ferdigheter i gruppe

Telefonkonsultasjoner

Terapeut konsultasjonsteam

Hjelp til å endre sin sosiale- eller familie- situasjon med familieintervensjoner.

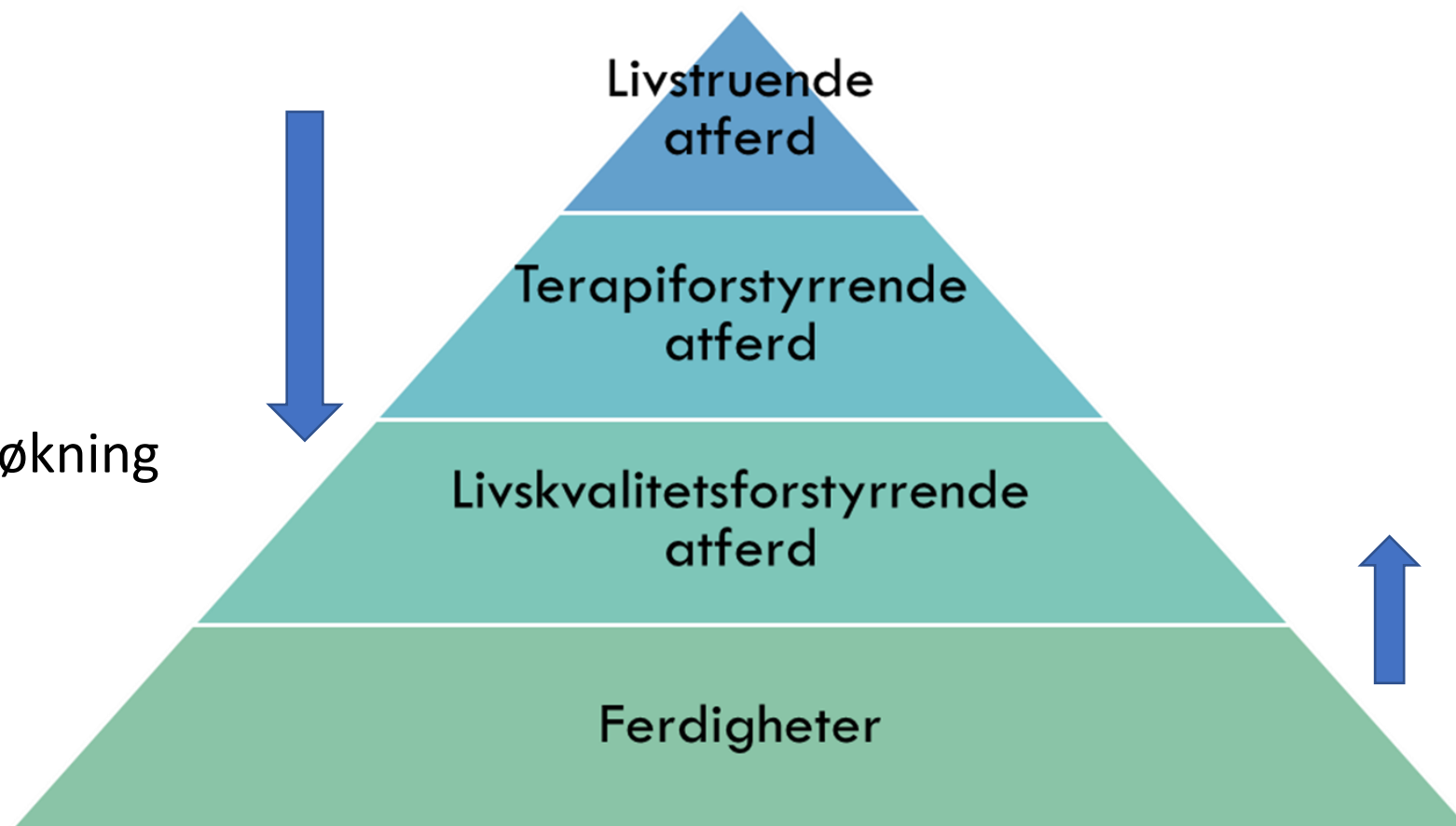
Livet verdt å leve-mål

- Gir retning i behandlingen
- Skal gi mening i livet
- Skal gi motivasjon til å stå i krevende behandling



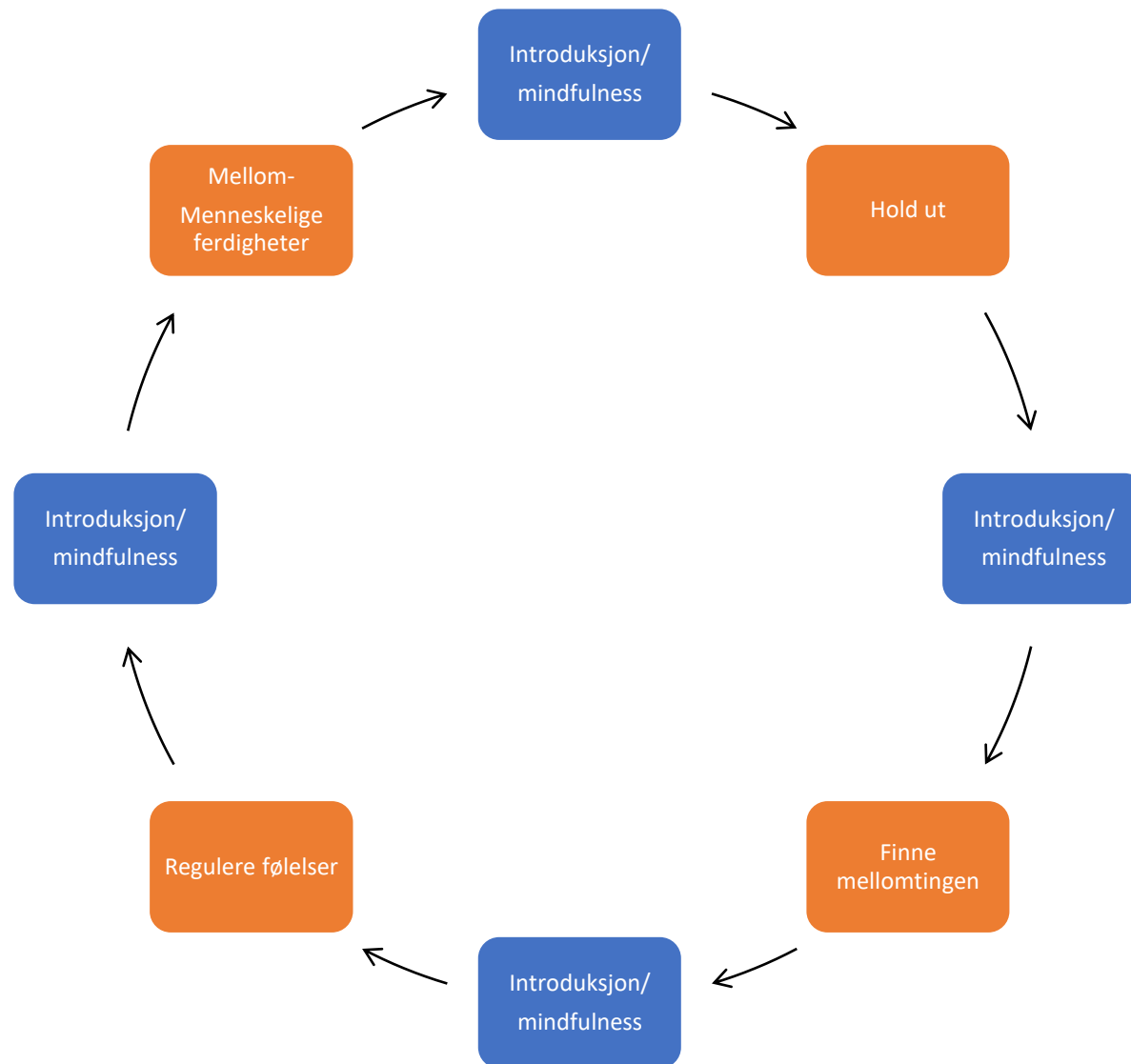
Individualterapi

- Ukentlig
- 45-60 minutter
- En fast individualterapeut
- Fokus på problematferd, og økning av ferdigheter
- Hjemmelekser – øve på ferdigheter



Ferdighetsgruppe

- Ukentlig i 20 uker
- Ungdom deltar sammen med foresatt
- Innlæring av ferdigheter
- Hjemmelekser



Telefonkonsultasjoner



- Mulighet for å ta kontakt med individualterapeut på ettermiddag i hverdager.
- Generalisering av ferdigheter, informere om gode nyheter, ordne opp i relasjon med terapeut.
- Ikke en krisetelefon!

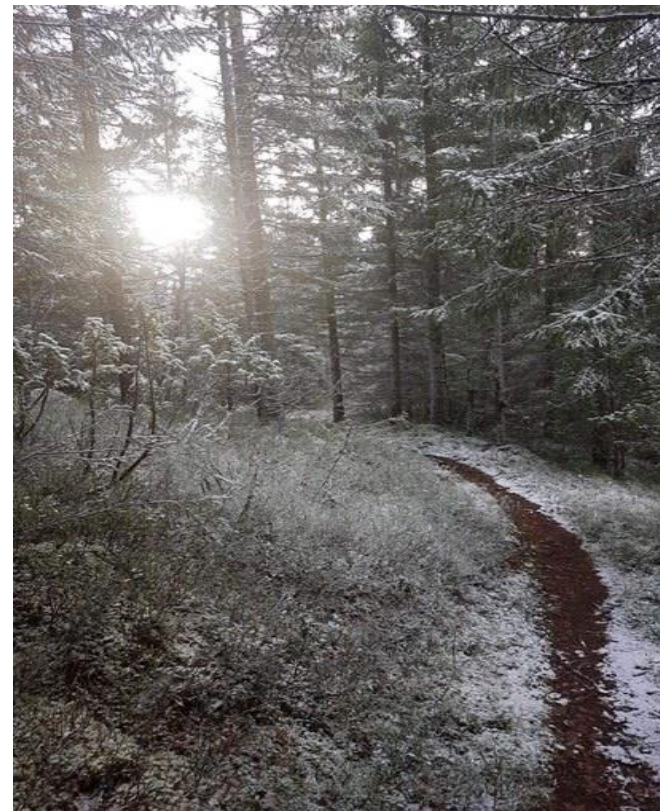
Strukturering av miljøet

- Familieterapi
- Samarbeid med de som har omsorg for og kontakt med ungdommen



Erfaringer med pasientene som har fullført DBT:

- Ungdommene er tilfreds med DBT behandlingen.
- Ingen nye akuttinnleggelser.
- Ingen kjente selvmordsforsøk under behandlingen.
- Klar reduksjon eller ingen selvskading.
- Økt funksjon i hverdagen.
- Ungdommene bruker DBT ferdighetene.
- De første gruppemøtene er krevende.
- Nyttig å ha med foreldrene i ferdighetsgruppen.
- Behandlingen anbefales til andre.





TUSEN TAKK FOR OSS!

