

**UTDANNING I**

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

NYTT KULL STARTER HØSTEN 2011



**DBT** DIALEKTISK  
ATFERDSTERAPI



UiO : Universitetet i Oslo

NSSF  nasjonalt senter for  
selvmordsforskning  
og -forebygging

# Hva er dialektisk atferdsterapi (DBT)

Dialektisk atferdsterapi (DBT) ble utviklet av Marsha M. Linehan, Ph.D., ABPP, University of Washington, Seattle. Behandlingen ble spesielt utviklet for voksne pasienter med emosjonell reguleringsvikt og suicidalitet, noe som blant annet er vanlig ved ustabil personlighetsforstyrrelse.

Professor Linehan og hennes forskningsteam fant i sin empiriske forskning at standard kognitiv terapi (CBT) ikke møtte denne pasientgruppens behov i tilstrekkelig grad. Forskningsteamet utarbeidet signifikante modifikasjoner til CBT ved blant annet å tilføre nye strategier (aksepterings- og dialektiske strategier) og omformulere strukturen på behandlingen. En ny behandlingsform (DBT) ble utviklet.

DBT integrerer kunnskap fra atferdsterapi, kognitiv terapi, læringsteori og et filosofisk grunnlag fra dialektikk og zen. Behandlingen kombinerer individualterapi og gruppebasert terapi der det undervises og trenes på ferdigheter i regulering av emosjoner og i mer effektiv mellommenneskelig fungering. I tråd med den dialektiske tenkningen søker man å balansere mellom krav til endring på den ene siden og støtte og aksept av pasienten på den andre. Behandlingen fokuserer spesifikt på å motvirke selvskading og livstruende atferd og hjelpe pasienten å finne andre og mer konstruktive måter å regulere følelser på.

DBT benyttes i dag også ved angst, depresjoner, spiseforstyrrelser og overfor ungdommer med gjentatt selvskadende atferd og emosjonell dysregulering. For tiden utføres effektstudier også av disse tilpasningene av DBT, blant annet gjennom en norsk studie av effekten av dialektisk atferdsterapi for ungdommer. DBT er i utgangspunktet en poliklinisk behandlingsform, men kan også tilpasses til bruk i døgn- eller dagavdelinger.



FOTO. SCANPIX

# Utdanningstilbud i DBT ved NSSF

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) ved Universitetet i Oslo har på oppdrag fra Helsedirektoratet (HDIR) tilbudt utdanning i dialektisk atferdsterapi (DBT) siden 2008. Det er utdannet ett kull hvert år med team fra både barne-, ungdoms- og voksenpsykiatrien.

Målsetningen med utdanningen er å heve kunnskaps- og ferdighetsnivået i behandlingen av pasienter med gjentatt villet egenskade, suicidalitet og emosjonell dysregulering.

DBT har i flere studier vist seg som en behandlingsform som gir gode resultater i form av reduksjon i selvdestruktiv atferd, reduksjon av psykisk symptombelastning og betydelig bedring i pasientenes evne til å samarbeide om behandlingsopplegget. Det er en voksende interesse for behandlingsformen i norske kliniske miljøer.

## BESKRIVELSE AV UTDANNINGSLØPET

DBT som behandlingsform forutsetter at terapeuter samarbeider i team. For å etablere et tilbud om DBT-behandling bør klinikkene etablere og utdanne DBT-team bestående av minimum tre behandlere, hvorav en er leder.

NSSF har etablert et nært samarbeid med Behavioral Tech LLC (BTECH) som bidrar med undervisning og veiledning på utdanningen. BTECH holder til i Seattle, USA, og har i flere år utdannet DBT-terapeuter i USA og Europa. BTECH er grunnlagt av professor Marsha M. Linehan (utvikler av DBT).

Utdanningen er lagt opp som to intensivuker med en periode på 6–9 måneder imellom. All undervisning foregår i Oslo, og undervisningsspråket er engelsk.

# BESKRIVELSE AV UTDANNINGSLØPET (forts.)

I **første intensivuke** benyttes forelesninger, video og smågruppeøvelser til grundig læring av DBT-teori og behandlingsstrategier. Det er hjemmelekser enkelte dager.

I **perioden mellom intensivukene** skal det enkelte DBT-team under utdanning, utforme og implementere DBT som terapiform på sin arbeidsplass, gjøre hjemmelektse/-eksamen og forberede seg til andre intensivuke for presentasjon av DBT-program og pasientcase.

Som del av implementeringen må det enkelte DBT-team tilby sine pasienter ukentlige møter i ferdighetsgruppe, ukentlig individualterapi og mulighet for telefonisk kontakt mellom behandlingstimene. I psykisk helsevern for barn og unge må ungdommene og foreldrene sammen delta i ferdighetsgruppene.

Hver fjerde uke vil hvert DBT-team få veiledning pr. telefon fra sine lærere. Dette er til stor hjelp for det enkelte team for etablering og implementering av DBT i praksis.

I **andre intensivuke** presenterer hvert team sitt DBT-program og pasientcase og får tilbakemeldinger og konsultasjon på konkrete kasus. Protokoller for spesifikke behandlingsproblemer og tilpasninger presenteres.

## Opptakskrav

DBT er en behandlingsform som forutsetter at terapeuter samarbeider i team. Det tas derfor ikke opp enkeltkandidater til utdanningen med mindre man skal supplere et allerede eksisterende team på arbeidsplassen. Egne vilkår gjelder da. For opptak til DBT-utdanningen kreves:

- lege- eller psykologutdanning og minimum to års klinisk erfaring
- eller 3-årig helse- eller sosialfaglig høyskoleutdanning med klinisk spesialistgodkjenning i psykisk helsearbeid, eller barn og unges psykiske helse.

Teamene som søker opptak til utdanningen må bestå av minimum 3 behandlere, hvorav minimum 50 % må ha profesjonsutdanning som lege eller psykolog. Mindre unntak fra opptakskravene kan gjøres etter en individuell kompetansevurdering av team og enkeltbehandlerne i teamet.

## Undervisningsuker

Første intensivuke: 05.-09. desember 2011

Andre intensivuke: 17.-21. september 2012

## Utdanningsavgift

kr. 30.000,- pr. person som dekker undervisning, teamveiledning pr. telefon (en time pr. mnd. i 12 mnd.), opplæringsmateriale/-perm, lunsj og studieadministrasjon. Avgiften dekker ikke deltakernes reise- og oppholdsutgifter eller pensumlitteratur.

## Søknad om opptak

Søknadspapirer ligger på vår nettside [www.dbt.no](http://www.dbt.no)

## Søknadsfrist: 10. oktober 2011

Det er løpende opptak til utdanningen. Det kan derfor lønne seg å søke i god tid før søknadsfrist. Det er begrenset antall plasser.

## Mer informasjon får du ved å henvende

deg til: Anniken Dønvoid, tlf 22 92 38 42, e-post: [anniken.donvoid@medisin.uio.no](mailto:anniken.donvoid@medisin.uio.no)



**DBT** DIALEKTISK  
ATFERDSTERAPI