

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

## Opptakskrav og informasjon

### Generelle opptakskrav

For opptak til DBT-utdanningen kreves kompetansen i punkt 1) eller 2) nedenfor:

1. Lege- eller psykologutdanning og minimum to års klinisk erfaring
2. Treårig helse- eller sosialfaglig høgskoleutdanning med klinisk spesialistgodkjenning og/eller videreutdanning i psykisk helsearbeid/barn og unges psykiske helse

Iblant kan mindre unntak gjøres etter en individuell kompetansevurdering av team og enkeltbehandlere. I tillegg til kompetansekravet, kreves det at utdanningskandidater under utdanningen vil arbeide klinisk med pasienter som tilhører målgruppene for DBT.

### Tilleggskrav, Standard DBT-utdanning (nye team og suppleringssteam)

Kandidatene deltar både på del 1 og del 2 av utdanningen.

DBT forutsetter at terapeuter samarbeider i konsultasjonsteam som møtes ukentlig. Utdanningen tar vanligvis derfor opp hele behandlerteam til Standard DBT-utdanning. Slike team må bestå av minimum tre, og helst fire, behandlere. Minimum 50 % av teammedlemmene må ha profesjonsutdanning som lege eller psykolog. Ett av teammedlemmene må utpekes som teamleder. Kandidatene i teamet får kursbevis og blir ansett som DBT-terapeuter dersom de i tillegg til deltagelse på undervisningen utfører nærmere angitte hjemmeoppgaver og består hjemmeeksamen. Dersom minimum tre kandidater i teamet består denne eksamenen er teamet å anse som et DBT-team. Hjemmeoppgaver/-eksamen leveres inn under utdanningens del 2.

### Tilleggskrav, Suppleringskandidat-utdanningen (supplerer eksisterende DBT-team)

Kandidatene deltar kun på del 1 av utdanningen.

Etablerte DBT-team kan søke om opptak av nye kandidater på Suppleringskandidat-utdanningen. Suppleringskandidater deltar i undervisningen til DBT-utdanningens del 1, eller på spesielt tilrettelagt suppleringskandidat-undervisning. Kandidaten(e) får kursbevis og blir ansett som suppleringskandidat i DBT dersom de i tillegg til undervisningen utfører nærmere angitte hjemmeoppgaver og består hjemmeeksamen innen tre måneder etter siste undervisningsdag, dato gis. For en slik godkjenning kreves det at suppleringskandidaten(e) får utpekt en veileder fra DBT-teamet sitt så snart vedkommende starter DBT-utdanningen. Veileders oppgave er å følge opp kandidaten(e) både i forkant av, underveis og i seks måneder etter avsluttet utdanning.

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

For at en kandidat skal godkjennes som suppleringskandidat må vedkommende tilhøre et etablert DBT-team som kan dokumentere at det har tilstrekkelig kompetanse gjennom den utdannelsen eksisterende teammedlemmer har mottatt. Når det søkes må kandidaten oppgi hvem av teammedlemmene som har Standard DBT-utdanning.

Følgende krav gjelder:

- teamet må ha to DBT-terapeuter som har Standard DBT-utdanning (både del 1 og del 2).
- det kan maksimalt søkes inn fire suppleringskandidater pr. gang fra samme team.
- de som skal veilede suppleringskandidater må ha gjennomført og bestått Standard DBT-utdanning.

## Tilleggskrav, Supplerings-team-utdanningen

Kandidatene deltar både på del 1 og del 2 av utdanningen.

Etablerte DBT-team som ønsker å utdanne flere enn to suppleringskandidater, kan søke sine kandidater opptatt til Standard DBT-utdanningen som såkalt Supplerings-team, dvs. team som skal inn i eksisterende team. Ett av medlemmene i supplerings-teamet må da utpekes som teamleder i utdanningsprosessen. Kandidatene i teamet får kursbevis og blir ansett som DBT-terapeuter dersom de i tillegg til undervisningen utfører nærmere angitte hjemmeoppgaver og består hjemmeeksamen. Hjemmeoppgaver/-eksamen leveres inn da under utdanningens del 2. Teamet må ha to DBT-terapeuter som har Standard DBT-utdanning.

## Generelt

- Det er løpende opptak til utdanningen, men opptaket skjer etter en kvotefordeling etter de tre kategoriene ovenfor.
- Undervisningsspråket er norsk.

DBT som behandlingsform forutsetter at terapeuter samarbeider i team. Hvert team må bestå av minimum tre, og helst fire, behandlere, og en av dem leder teamet. I første undervisningsuke benyttes forelesninger, video og gruppeøvelser for grundig læring av DBT-teori og behandlingsstrategier. Undervisningen bygger på at deltagerne allerede i forkant av utdanningen har lest relevant litteratur (se litteraturoversikt). Det forutsettes også at deltagerne har lagt til rette for å kunne være til stede i alle undervisningstimene.

## Om utdanningsløpet

I perioden mellom undervisningsukene (del 1 og del 2) skal det enkelte DBT-team under utdanning utforme og implementere et fullstendig DBT-tilbud. Implementeringen fortsetter under veiledning frem til hele utdannelsen offisielt avrundes. Erfaringen med å drive et DBT-tilbud som inkluderer alle DBTs funksjoner er viktig for å ha fått en skikkelig opplæring i DBT, selv om behandlingsstedet eventuelt ikke kommer til å velge å opprettholde alle funksjoner og modaliteter i all fremtid. Teamet

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

skal i denne perioden også forberede muntlig og skriftlig presentasjon av sitt behandlingsopplegg samt et kasus de har arbeidet med. I tillegg skal en skriftlig hjemmeeksamen gjennomføres. En gang pr. måned i 12 måneder fra oppstart av første undervisningsuke vil DBT-teamene som tar Standard DBT-utdanning (nye team og suppleringssteam), få veiledning pr. telefon fra en av DBT-lærerne. Mange har erfart at slik veiledning har vært til stor hjelp i etableringen og implementeringen av DBT i klinikken. NSSF tilbyr videre veiledning også etter avsluttet utdanning.

I andre undervisningsuke (del 2) presenterer hvert team sitt DBT-program, inklusive eventuelle tilpasninger og protokoller for spesifikke pasientpopulasjoner og et pasientkasus. Teamene får tilbakemeldinger/konsultasjon på problemstillinger og tips om hvordan de kan videreutvikle både programmet og konkrete behandlingsløp.

## Målsetting

Ved gjennomført utdanning skal deltakerne være kvalifisert til å tilby DBT-behandling og implementere et DBT-program i klinikk.

## Godkjenning av utdanningen

DBT-utdanningen har hittil hatt følgende godkjenninger for timer som kan inngå i spesialistutdanningen og timer til vedlikeholds aktivitet for spesialister. Godkjenningene søkes forlenget før hvert kull.

### Den norske legeforening:

Standard DBT-utdanning:

- Allmenntidning: 60 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanningen.
- Barne- og ungdomspsykiatri: 82 timer for spesialistenes etterutdanning.
- Psykiatri: 82 timer for spesialistenes etterutdanning.

Suppleringskandidat-utdanningen:

- Allmenntidning: 41 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanningen.
- Barne- og ungdomspsykiatri: 41 timer for spesialistenes etterutdanning.
- Psykiatri: 41 timer for spesialistenes etterutdanning.

### Norsk Psykologforening:

- Standard DBT-utdanning: 72 timers vedlikeholdsaktivitet.
- Suppleringskandidat-utdanningen: 41 timers vedlikeholdsaktivitet.

### Norsk Sykepleierforbund:

- Standard DBT-utdanning og suppleringskandidat-utdanningen:  
Godkjent som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie med totalt 30 timer.

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

## Utdanningsavgift

- Standard DBT-utdanning koster kr. 30.000,- pr. person. (Dette inkluderer veiledning.)
- Suppleringskandidat-utdanning: kr. 20.000,- pr. person. (Dette inkluderer ikke veiledning.)

Utdanningsavgiften dekker undervisning, teamveiledning pr. telefon (kun for Standard DBT-utdanningskandidater), opplæringsmateriale, lunsj og studieadministrasjon. Avgiften dekker ikke deltakernes reise- og oppholdsutgifter eller pensumlitteratur.

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur:

- Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual. Second Edition. New York: Guilford Press
- Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handout and Worksheets. Second Edition. New York: Guilford Press. Norsk digital versjon av denne må også bestilles, bestill på [www.dbt.no](http://www.dbt.no)
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press
- Pryor, Karen (2002). Ikke skyt hunden. En innføring i praktisk læringspsykologi. Canis forlag. Det blir nok ikke flere opplag på norsk, så kjøp den på engelsk her: <http://www.adlibris.com/no/bok/dont-shoot-the-dog-9780553380392>
- Dimeff, L. Koerner, K. (2007). Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice: Application across Disorders and Settings. New York: Guilford Press.
- Ramnero, J. Torneke (2008). The ABCs of human behavior. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

I tillegg - for de som jobber med barn og ungdom:

- Rathus, J.H. Miller, A.L (2014). DBT Skills Manual for Adolescents. New York: Guilford Press. Norsk digital versjon av denne må også bestilles, bestill på [www.dbt.no](http://www.dbt.no)
- Miller, A. m.fl. (2006). Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescence. Guilford Press

Linehans Skills Training Manual må leses før oppstart. Den andre boken til Linehan er tyngre å komme igjennom. Man trenger ikke å lese hele før oppstart, men noe må være lest. Det vil underveis i utdanningen tilkomme ytterligere litteratur.

### Anbefalt litteratur:

- Koerner, K. (2011). Doing Dialectical Behavior Therapy: A practical Guide. New York: Guilford
- Swales, Michaela A. Heard, Heidi (2009). Dialectical Behavior Therapy. Routledge.
- Berge, T. Repål, A. (2008). Håndbok i kognitiv terapi. Gyldendal.

### Anbefalte artikler (ligger på [dbt.no](http://www.dbt.no)):

Mehlum, L. m.fl. Dialektisk atferdsterapi for ungdommer med gjentatt suicidal og selvskadende atferd – en randomisert kontrollert undersøkelse.

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

Haga, E. m.fl. Økonomisk evaluering av behandling for ungdom med villet egenskade – hvorfor og hvordan?

Tørmoen, A. m.fl. Feasibility of Dialectical Behavior Therapy with Suicidal and Self-harming Adolescents with Multi-problems: Training, Adherence and Retention. Arch Suicide Res. 2014 May 19. (Epub ahead of print).

Det kan tilkomme mer på litteraturlisten, også etter oppstart på utdanningen!

## Ansatte ved NSSF tilknyttet utdanningsprogrammet i DBT:

Anita Johanna Tørmoen, førsteamanuensis, PhD

E-post: [a.j.tormoen@medisin.uio.no](mailto:a.j.tormoen@medisin.uio.no)

Leder

Tiril Fredriksen, MA

Tlf: 229 23 842

E-post: [tiril.fredriksen@medisin.uio.no](mailto:tiril.fredriksen@medisin.uio.no)

Utdanningskoordinator

## DBT-lærere

Utdanningsprogrammet i DBT ved NSSF har norske DBT-lærere, disse er også veiledere:

### Lars Mehlum, professor dr.med., leder av NSSF

Lars er professor i psykiatri og leder av Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. Han er spesialist i psykiatri og har hatt en rekke ledende stillinger og verv innen klinisk psykiatri, selvmordsforebygging og psykiatrisk forskning. Han har publisert om lag 200 vitenskapelige arbeider samt flere bøker og har mottatt flere norske og internasjonale priser for sitt arbeid. Han har vært president for the International Association for Suicide Prevention og er for tiden president-elect for the European Society for the Study of Personality Disorders. Han er godkjent DBT-terapeut og grunnla utdanningsprogrammet i DBT i Norge. Han ledet den omfattende studien av effekten av Dialektisk atferdsterapi tilpasset for ungdom, og samarbeider aktivt med Marsha Linehans gruppe ved University of Washington i Seattle, samt med en rekke forskere på DBT og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse i Europa og USA. Mehlum har lang erfaring som lærer og veileder for studenter og klinikere gjennom mange år, og har i flere år holdt DBT-seminarer i inn- og utland.

[Les mer om Lars](#)

### Anita Johanna Tørmoen, førsteamanuensis, PhD

Anita er førsteamanuensis og DBT-lærer ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF). Hun har vært DBT-terapeut siden 2007, og er godkjent DBT-lærer/veileder ved NSSF. Anita J.

# Dialektisk atferdsterapi (DBT)

Tørmoen er også tilknyttet Oslo universitetssykehus som DBT-terapeut. Hun er spesialist i pedagogisk-psykologisk rådgivning/cand.paed og har to års etterutdanning i nevropsykiatri ved R-BUP, samt fullført utdanningsprogrammet for barnefaglig sakkyndige. Hun har publisert flere artikler om ungdom, selvskading og DBT. [Les mer om Anita](#)

## **Gjertrud Kvalstad**, psykologspesialist

Gjertrud er psykologspesialist og til daglig seksjonssjef ved BUP Lian, St Olavs hospital, og mangeårig leder av deres DBT-team. Hun har vært DBT-terapeut siden 2009 og er DBT-lærer og -veileder ved NSSF. Gjertrud har vært sentral under arbeidet med den norske versjonen av manualen til M. Linehan; «DBT ferdighetstrening – Faktaark og arbeidsark». Av andre DBT-prosjekter var hun initiativtaker til å prøve ut en STERK NOK- gruppe i Trondheim, ledet en av de nasjonale konferansene i DBT, og Gjertrud har vært sentral under utvikling av et standardisert pasientforløp for pasienter med suicidalitet/selvskading og trekk fra emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Gjertrud sitter også i prosjektgruppen for DBT-nettverket i Norge.

## **Eksterne veiledere ved DBT i Norge:**

Marthe Stornes, psykologspesialist

Kristoffer Ødegård, psykologspesialist

Kristin Espenes, psykolog

Lærer- og veiledersammensetningen kan bli justert.