

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

DBT som behandlingsmetode forutsetter at det etableres et team av DBT-behandlere som møtes ukentlig. DBT-utdanningen tar derfor opp hele behandlerteam til det vi kaller Standard DBT-utdanning – fullt utdanningsløp. Etablerte DBT-team kan søke om opptak av nye teammedlemmer som suppleringskandidat eller suppleringssteam – avhengig av om det ønskes grunnleggende opplæring eller Standard opplæring.

Hver enkelt søker må oppfylle et sett med opptakskrav, samtidig er det spesifikke krav til den samlede kompetansen innad i teamet: Minimum 50 % av teammedlemmene må ha profesjonsutdanning som lege eller psykolog. Dette gjelder både nye team og team som søker inn suppleringskandidat(er).

Man kan søke opptak til DBT-utdanningen som en av følgende:

- Del av et **nytt team**, og gå Standard DBT-utdanning – for terapeuter som vil danne et nytt DBT-team og implementere et DBT-tilbud på sin arbeidsplass
- **Suppleringskandidat** - for terapeuter som skal inn i et allerede etablert team på sin arbeidsplass, og ønsker grunnleggende DBT-opplæring
- Del av et **suppleringssteam**, og gå Standard DBT-utdanning – for flere terapeuter som skal inn i et allerede etablert team, og der det er et ønske om, eller behov for grundig DBT-opplæring, tilsvarende den opplæringen som gis nye team.

Standard DBT-utdanning består av to intensive undervisningsamlinger på fem dager hver (del 1 og del 2). Disse finner sted med ca. 8 måneders mellomrom. Mellom del 1 og del 2 skal kandidatene gjennomføre en rekke hjemmeoppgaver (både individuelt og som team) samt besvare en hjemmeeksamen. Samtidig skal teamet implementere et DBT-behandlingsprogram på sin arbeidsplass.

Alle deltakere på DBT-utdanningen deltar på den første undervisningsuken (del 1), som har et fokus på å lære grunnleggende prinsipper og teori knyttet til DBT. Etter endt undervisningsuke skal alle kandidater fullføre en skriftlig hjemmeeksamen og et sett med hjemmeoppgaver som primært omhandler klinisk praktisering av metoden. Suppleringskandidater har fullført sin utdanning når hjemmearbeidet er fullført, levert og godkjent. Nye team og suppleringssteam deltar i tillegg på den andre undervisningsuken (del 2), som har hovedfokus på implementering av et DBT-behandlingstilbud på egen arbeidsplass.

Nye team mottar månedlig veiledning fra en av våre veiledere i perioden mellom del 1 og del 2.

Suppleringskandidater og suppleringssteam må ha en mentor fra sitt eget team (et erfarent teammedlem), som kan veilede og støtte dem under utdanningsperioden.

## Opptakskrav

Hver enkelt søker må oppfylle opptakskrav vedrørende utdanningsbakgrunn, samtidig må teamet oppfylle opptakskrav vedrørende samlet kompetanse.

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

### Opptakskrav til hver enkelt kandidat:

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 og mastergrad i psykisk helsearbeid/barn og unges psykiske helse. Det er et krav at utdanningen er klinisk. Det er i tillegg ønskelig med klinisk spesialistgodkjenning. Videre må man ha minimum 2 års klinisk erfaring, dvs. utredning og behandling av pasienter med psykiske utfordringer.

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.

### Opptakskrav til teamet som helhet:

Et team må bestå av minimum 3 (helst 4) behandlere, og 50% av teamet må være profesjonsutdannet lege eller psykolog. Dette gjelder uavhengig av om det søkes inn et nytt team, eller om søkeren skal supplere et eksisterende team (enten som suppleringskandidat eller supplerings-team).

For de teamene som søker inn suppleringskandidat(er)/supplerings-team er det i tillegg et krav at minimum 2 av de eksisterende teammedlemmene tidligere har gått Standard DBT-utdanning, dvs har deltatt på både del 1 og del 2 av utdanningen. Videre må en av disse fungere som mentor for suppleringskandidaten(e)/supplerings-teamet før, under, og 6 måneder etter at utdanningen er avsluttet. Søkeren blir i søknadsskjema bedt om å oppgi både hvem på teamet som har Standard DBT-utdanning, samt hvem som skal fungere som mentor.

Det kan maksimalt søkes inn fire suppleringskandidater pr. gang fra samme team.

## Om utdanningsløpet

Ett av teammedlemmene utpekes på forhånd som teamleder, i supplerings-team utpekes en teamleder for utdanningsprosessen.

Det er forventet at alle deltakere har lest seg opp på obligatorisk litteratur i forkant av undervisningsstart. Listen over obligatorisk litteratur står på neste side, under overskriften «litteratur».

I første undervisningsuke (del 1) benyttes ulike undervisningsformer (forelesninger, video, øvelser ol) 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.

Etter del 1 er suppleringskandidater ferdig med sin undervisning, og skal så gjennomføre et sett med hjemmeoppgaver og en hjemmeeksamen som skal leveres inn elektronisk.

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

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. Erfaring med å drive et fullstendig DBT-tilbud, inkludert alle DBTs funksjoner, er viktig for å få en skikkelig opplæring i DBT, selv om behandlingsstedet eventuelt ikke kommer til å velge å opprettholde alle funksjoner og modaliteter i all fremtid. Teamet 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. Nye DBT-team får 60 minutters veiledning én gang pr. måned i perioden mellom del 1 og del 2 av en av våre DBT-veiledere. 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.

Kandidaten(e) får kursbevis og blir ansett som DBT-terapeuter dersom de deltar på undervisningen, fullfører nærmere angitte hjemmeoppgaver og består hjemmeeksamen.

## Litteratur

Det forventes at alle har lest seg opp på obligatorisk litteratur i forkant av første samling (del 1). Det er mye pensum, så det anbefales derfor at man starter å jobbe med litteraturen snarest mulig.

### **Obligatorisk litteratur – må lese FØR første undervisningsuke:**

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. Second Edition. New York: Guilford Press

Linehan, M. M. (2020). *DBT ferdighetstrening, faktaark og arbeidsark*. Oslo: Gyldendal

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press

### 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.

### **Ytterligere obligatorisk litteratur:**

Dimeff, L. Koerner, K. (2007). *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice: Application across Disorders and Settings*. New York: Guilford Press.

Koerner, K. & Linehan, M.M. (1997). Case formulation in dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. In T. Eells (Ed.) *Handbook of Psychotherapy Case Formulation* (pp. 340-367). Guilford Press.

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

Pryor, Karen (2002). Don't shoot the dog. The new art of teaching and training. Interpet publishing.  
ISBN/EAN: 9781860542381

Ramnero, J. Torneke (2008). The ABCs of human behavior. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Sayrs, J. H. R., & Linehan, M. M. (2019) DBT teams: development and practice. New York: The Guilford Press.

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

Miller, A. m.fl. (2006). Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescence. Guilford Press

### Anbefalt litteratur:

Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. H. (2019). Exposure therapy for anxiety: principles and practice (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Aitken, R. (1982). Taking the Path of Zen. San Francisco: North Point Press.

Barlow, D. H. (Ed.) (2007). Clinical handbook of psychological disorders (5<sup>th</sup> ed.). New York: The Guilford Press.

Berge, T. Repål, A. (2008). Håndbok i kognitiv terapi. Gyldendal.

Chapman, A. L. (2018). Phone Coaching in Dialectical Behavior Therapy. New York: The Guilford Press.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, 58, 10–23.

Farmer, R.F. & Chapman, A.L. (2016). Behavioral interventions in cognitive therapy: Practical guidance for putting theory into action (2nd ed.). American Psychological Association.

Feil, N & de Klerk-Rubin, V. (2003). V/F Validation: The Feil Method, How to Help Disoriented Old-Old. Jasper, OR: Edward Feil Productions. ISBN 1-878169-00-9

Foa, E.B., Chrestman, K.R., & Gilboa-Schechtman, E. (2008). *Prolonged Exposure Therapy for Adolescents with PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences* (Therapist Guide). New York: Oxford University Press.

Foa, E. B., Hembree, E., & Rothbaum, B. O. (2007). Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences therapist guide (Treatments That Work). New York: Oxford Press.

Heard, H.L. & Swales, M.A. (2016). *Changing Behavior in DBT: Problem Solving in Action*. Guilford Press.

Koerner, K. (2011). Doing Dialectical Behavior Therapy: A practical Guide. New York: Guilford

Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353-392). Washington, DC: American Psychological Association.

Linehan, M.M., & Schmidt, H. (1995). The dialectics of effective treatment of borderline personality disorder. In W. O. O'Donohue & L. Krasner (Eds.), *Theories in Behavior Therapy* (pp. 553-584). Washington D.C.: American Psychological Association.

Rizvi, S. L. (2019). Chain Analysis in Dialectical Behavior Therapy. New York: The Guilford Press.

Swales, M.A. (Ed.). (2019). *The Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy*. Oxford University Press.

Swales, M. A. Heard, H., (2009). Dialectical Behavior Therapy. Routedledge.

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

### Anbefalte artikler (ligger på dbt.no):

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

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

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!

## Praktisk informasjon

### Utdanningsavgift – digital undervisning

- Standard DBT-utdanning for nye team koster kr. 23.000,- pr. person. (Dette inkluderer veiledning.)
- Standard DBT-utdanning for suppleringssteam koster kr. 18.000,- pr. person. (Dette inkluderer ikke veiledning.)
- Suppleringskandidat-utdanning koster kr. 11.500,- pr. person. (Dette inkluderer ikke veiledning.)

### Utdanningsavgift – ordinær undervisning

- Standard DBT-utdanning for nye team koster kr. 30.000,- pr. person. (Dette inkluderer veiledning.)
- Standard DBT-utdanning for suppleringssteam koster kr. 25.000,- pr. person. (Dette inkluderer ikke veiledning.)
- Suppleringskandidat-utdanning koster kr. 15.000,- pr. person. (Dette inkluderer ikke veiledning.)

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

### 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 vedlikeholdsaktivitet for spesialister. Godkjenningene søkes forlenget før hvert kull.

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

### **Den norske legeforening:**

Standard DBT-utdanning:

Allmenntmedisin: 30 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanningen.

Barne- og ungdomspsykiatri: 70 timer for spesialistenes etterutdanning.

Psykiatri: 70 timer for spesialistenes etterutdanning.

Suppleringskandidat-utdanningen:

Allmenntmedisin: 30 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanningen.

Barne- og ungdomspsykiatri: 35 timer for spesialistenes etterutdanning.

Psykiatri: 35 timer for spesialistenes etterutdanning.

### **Norsk Psykologforening:**

Standard DBT-utdanning: vedlikeholdsaktivitet med 70 timer

Suppleringskandidat-utdanningen: 35 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.

## 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. 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

## Viktig informasjon om DBT-utdanningen ved NSSF

utdanningsprogrammet for barnefaglig sakkyndige. Hun har publisert flere artikler om ungdom, selvskading og DBT. [Les mer om Anita](#)

### **Gjertrud Kvalstad, psykologspesialist**

Gjertrud er til daglig seksjonssjef ved BUP Lian, St Olavs hospital, og har vært 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 initiativtager 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.

### **Marthe Stornes, psykologspesialist**

Marthe har vært DBT-terapeut siden 2009 parallelt med arbeid i ambulant akutteam. Hun er veileder ved NSSF og har 2-årig veilederutdanning fra Norsk psykologforening. Hun leder nå DBT-teamet ved BUP Lian, St Olavs hospital, og har deltatt i utprøving av STERK NOK-gruppe i Trondheim. Hun har lang erfaring med undervisning i ulike kontekster, og har nå et vikariat ved psykologutdanningen v/NTNU der hun bla veileder studenter på internpraksis. Har og utdanning i prolonged exposure (Foa).

### **Kristoffer Ødegård, psykologspesialist**

Kristoffer er leder for DBT programmet ved behandlingsseksjonen Bjerketun i BUPA Vestre Viken HF. Ved siden av arbeid med standard DBT-A har Kristoffer jobbet med implementering av DBT prinsipper i døgnavdeling for ungdom. Han har videreutdanning i psykoterapi, er veileder ved NSSF og sitter i prosjektgruppen for DBT-nettverk i Norge.

### **Tone Enge Bertelsen, psykologspesialist**

Tone er leder for DBT-team Søndre Oslo DPS, og er for tiden under opplæring for å bli lærer på DBT-utdanningsprogrammet.

Lærer- og veiledersammensetningen kan bli justert.

### **Ansatte ved NSSF tilknyttet utdanningsprogrammet i DBT:**

Tiril Fredriksen, MA - utdanningskoordinator

Tlf: 229 23 842 / 479 06 830

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