



# Vil du anbefale gruppa til andre som sliter med selvdestruktiv atferd?

En gjennomgang av 40 evalueringsskjemaer fra ungdom og 40 fra foreldre etter gjennomført ferdighetstreningsgruppe

# DBT-team ungdom Tromsø

Vegard Slettli, psykologspesialist

Astrid Lorem, psykologspesialist

Mariken Gulbrandsen, psykologspesialist

Siv Strand, psykiatrisk sykepleier

Anja Riise, barnevernspedagog

Trine Høylo, psykiatrisk sykepleier



## Evalueringsskjema for ungdommer

Siden oppstart i DBT-gruppa, (ring rundt seg som passer best)

1. Hvordan har du hatt det i forhold til tanker om å ta livet ditt?



Mye bedre



Litt bedre



Som før



Litt verre



Mye verre

2. Hvor mye skader du deg selv der planen ikke er å ta livet ditt (risping, kutting, overspising/oppkast, rus, destruktiv seksuell atferd)?



Mye mindre



Litt mindre



Som før



Litt mer



Mye mer

3. Hvor mye krangler du og foreldrene dine/din forelder?



Mye mindre



Litt mindre



Som før



Litt mer



Mye mer

4. Hvordan regulerer du følelsene dine?



Mye bedre



Litt bedre



Som før



Litt verre



Mye verre

5. Hvor mye har du vært borte fra skolen eller arbeid på grunn av psykiske årsaker (ikke kroppslig sykdom)?



Mye mindre



Litt mindre



Som før



Litt mer



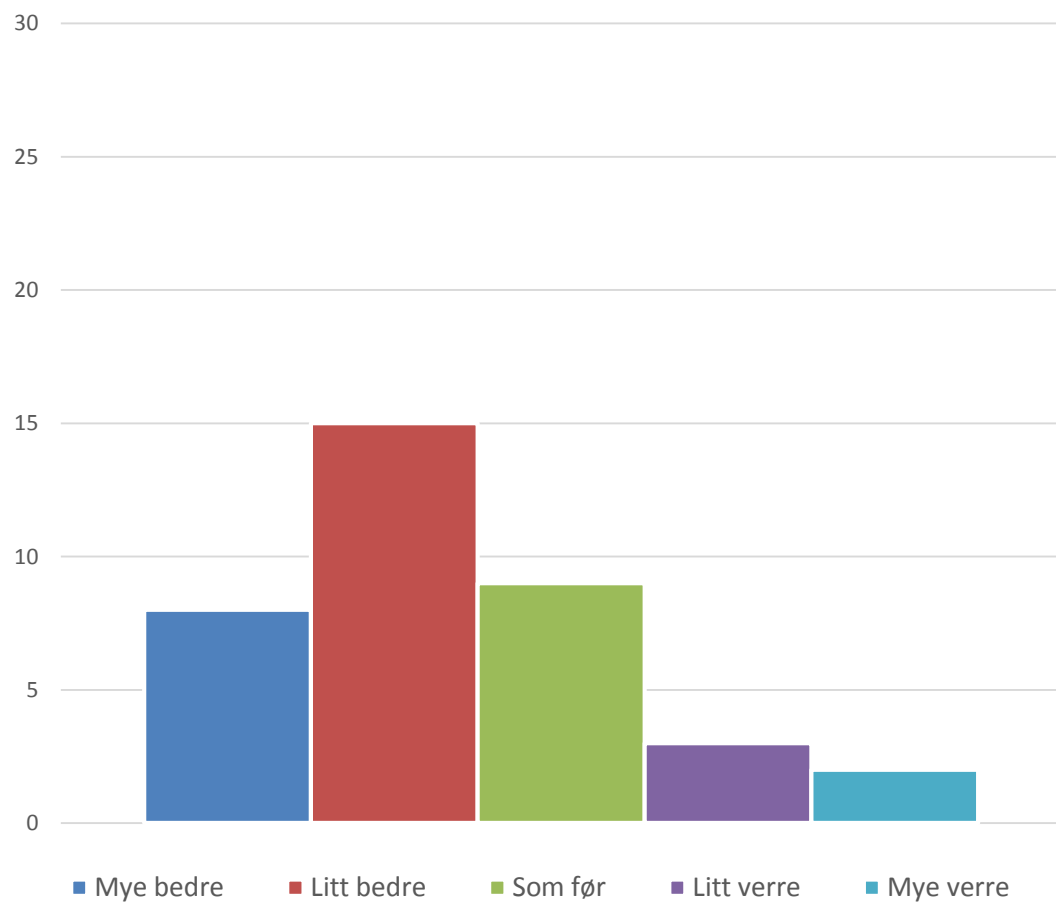
Mye mer

### Evalueringsskjema

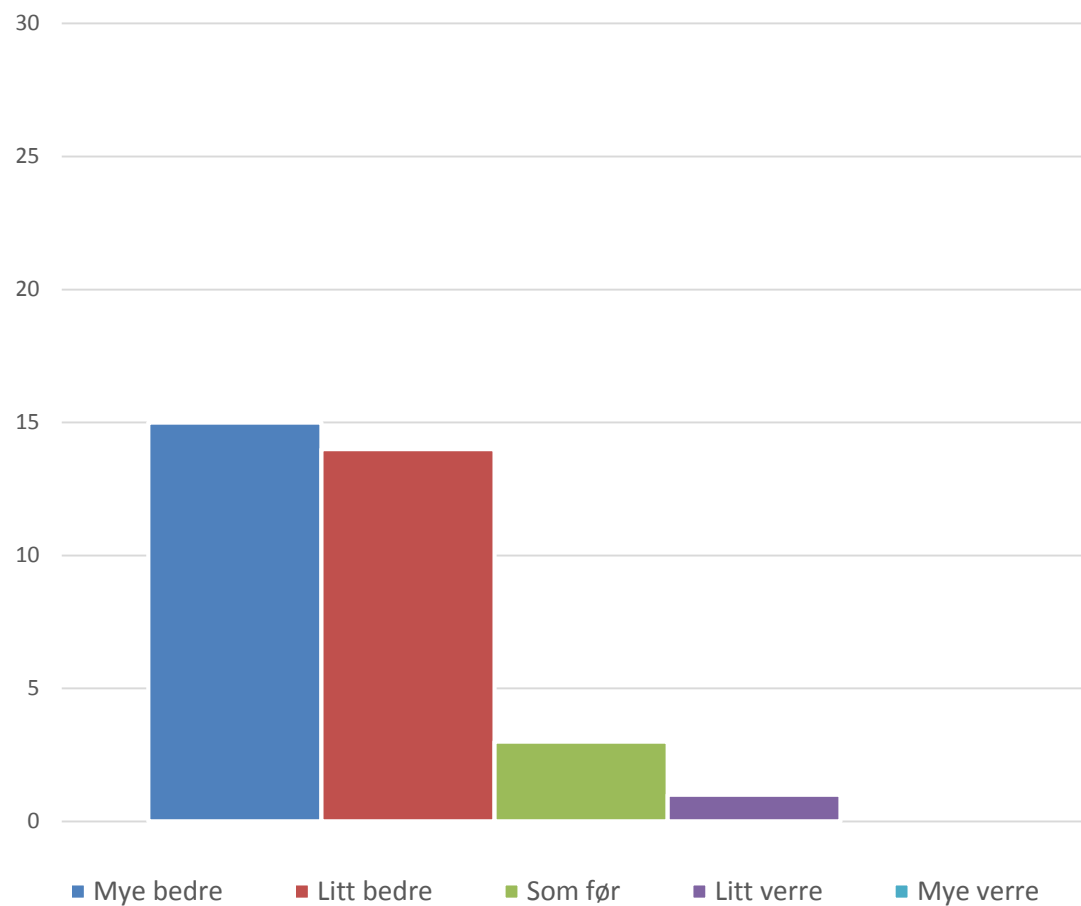
1. Hvordan er du fornøyd med det vi har presentert av undervisning i gruppa?
  - Mengde?
  - Innhold?
  - Presentasjon (bruk av videosnutter, rollespill etc)
2. Har du brukt noen av ferdighetene/triksene du har lært? Hvilke?
3. Hva tenker du om å ha felles gruppe med ungdommer og foreldre?
4. Hvordan er gruppestørrelsen?
5. Hva kan vi som terapeuter gjøre for at gruppa skal bli enda bedre?
6. Hva har du likt best med å være med i gruppa?
7. Vil du anbefale gruppa til andre ungdommer som sliter med selvd destruktiv atferd?

Plass til andre kommentarer:

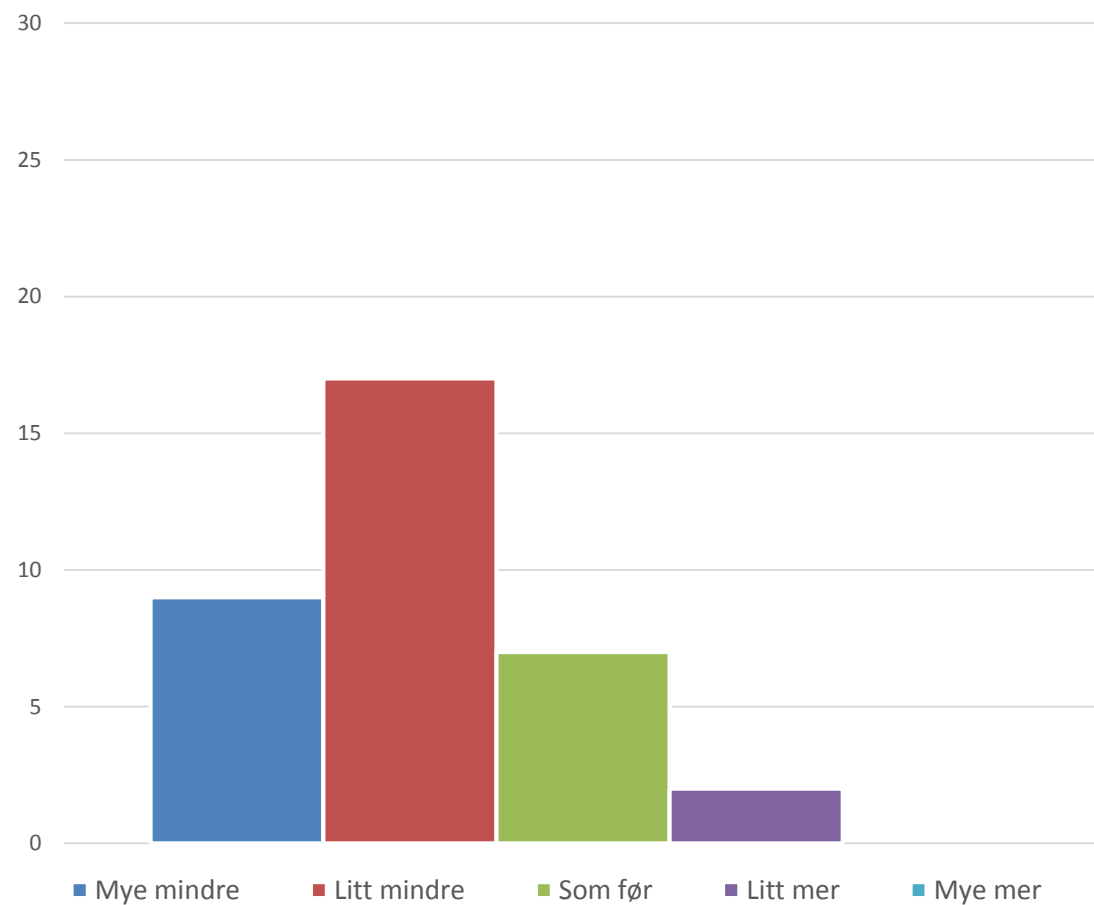
## Hvordan har du hatt det mht tanker om å ta livet ditt? Ungdom (N= 37)



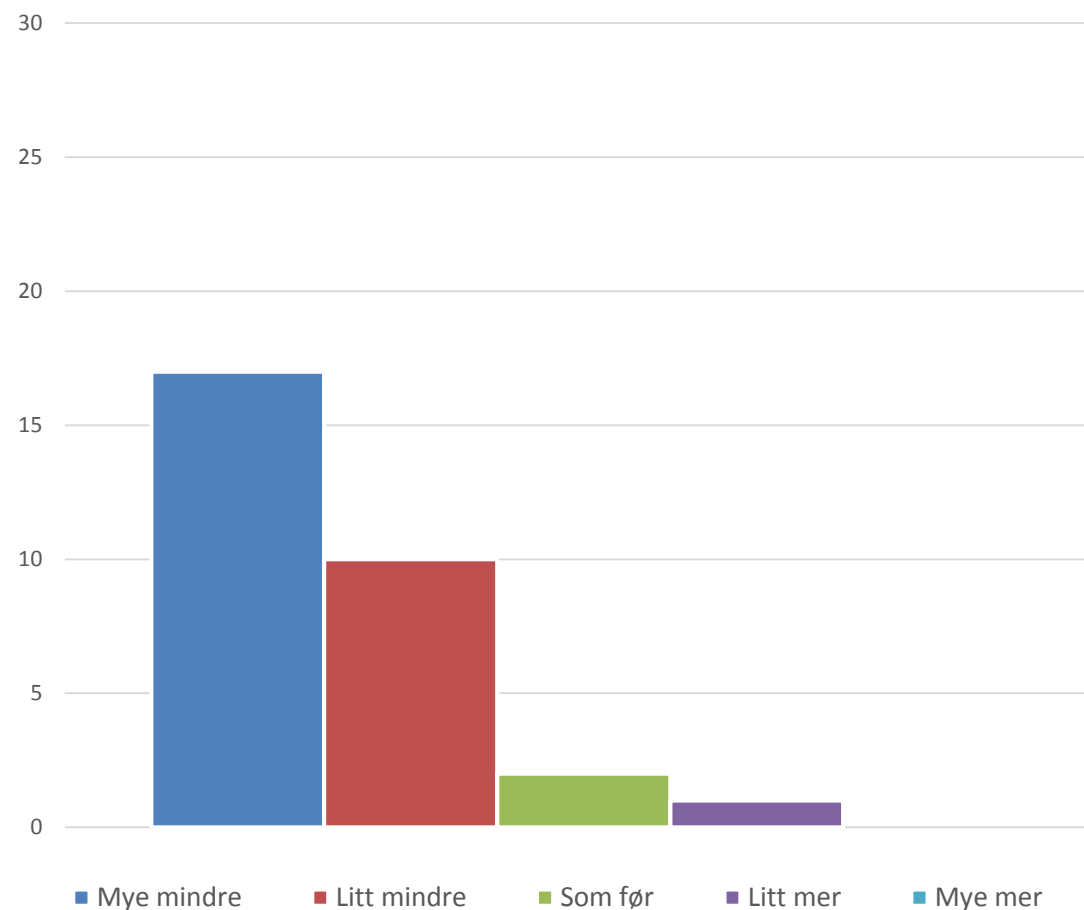
## Hvordan har ungdommen din hatt det mht tanker om å ta livet sitt? Forelder (N = 33)



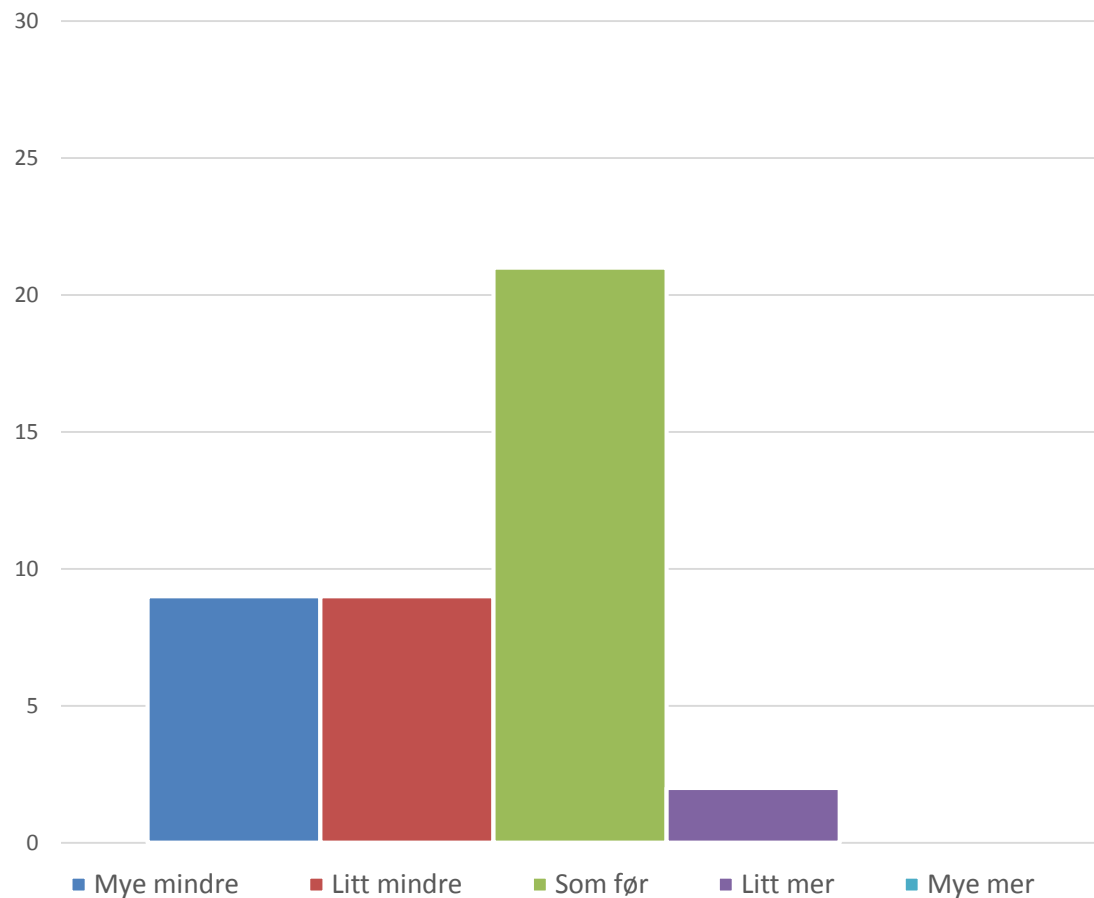
Hvor mye skader du deg selv der planen ikke er å ta livet ditt? Ungdom (N = 34)



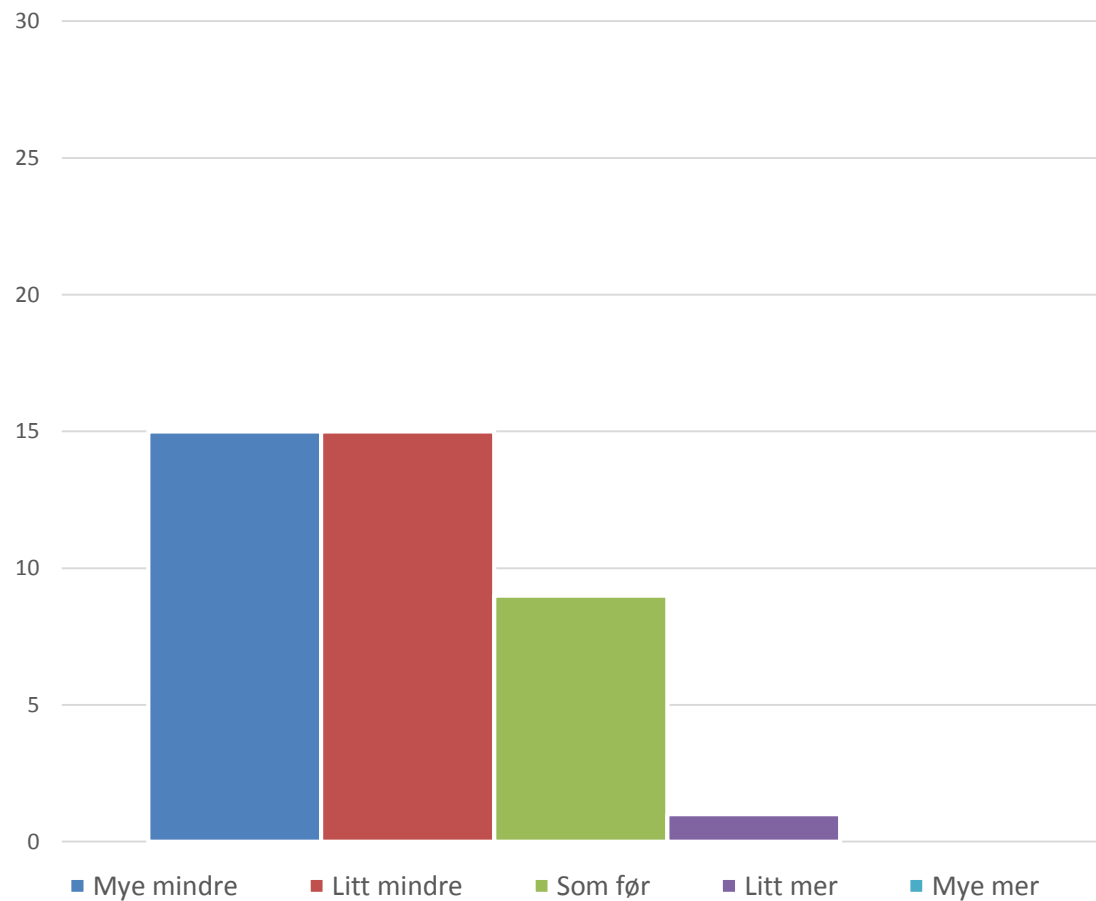
Hvor mye skader ungdommen din seg selv der planen ikke er å ta livet sitt? Forelder (N =30)



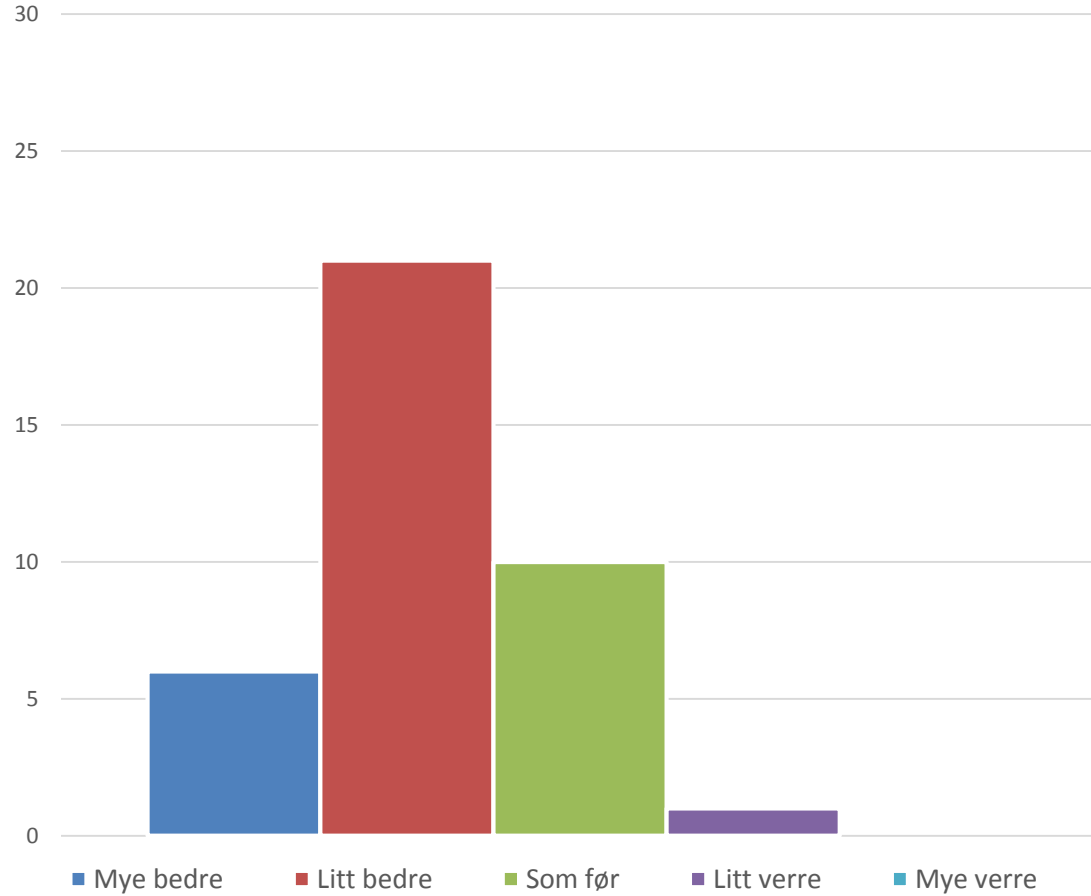
## Hvor mye krangler du og foreldrene dine/din forelder? Ungdom (N = 40)



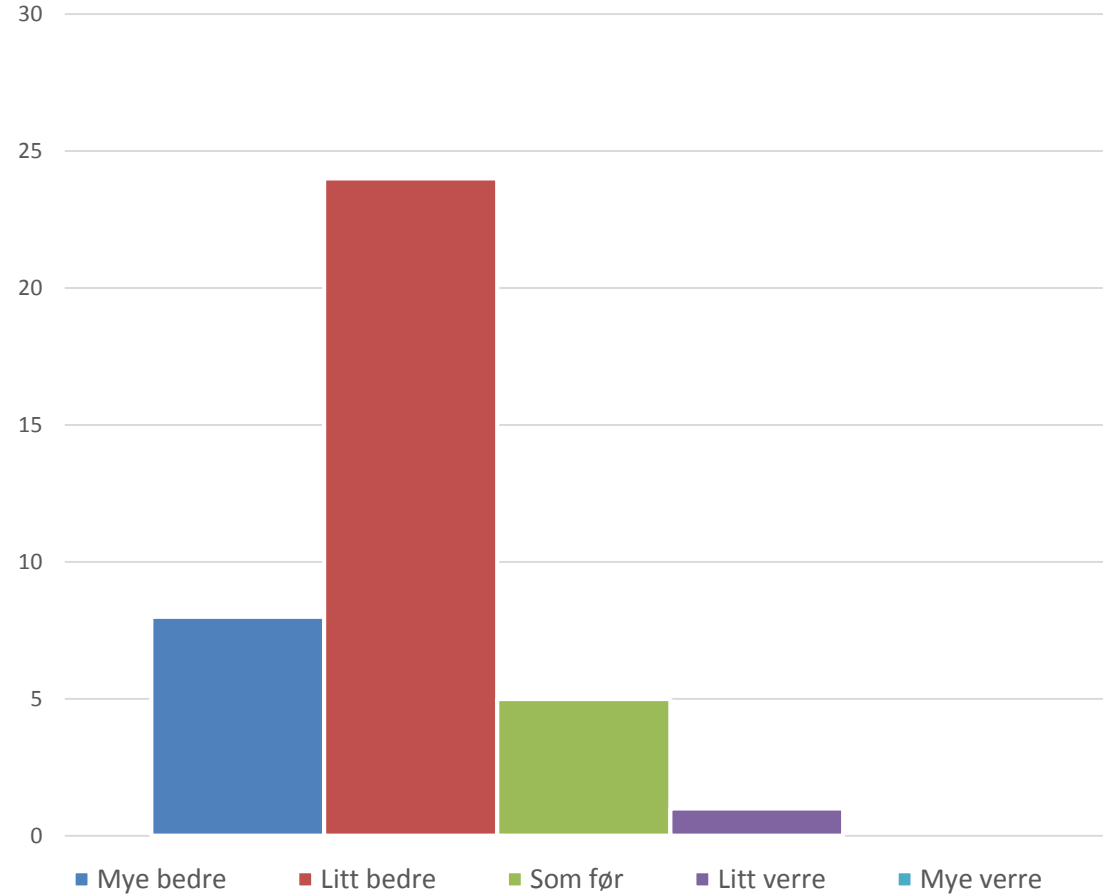
## Hvor mye krangler du og ungdommen din? Forelder (N = 40)



## Hvordan regulerer du følelsene dine? Ungdom (N = 38)

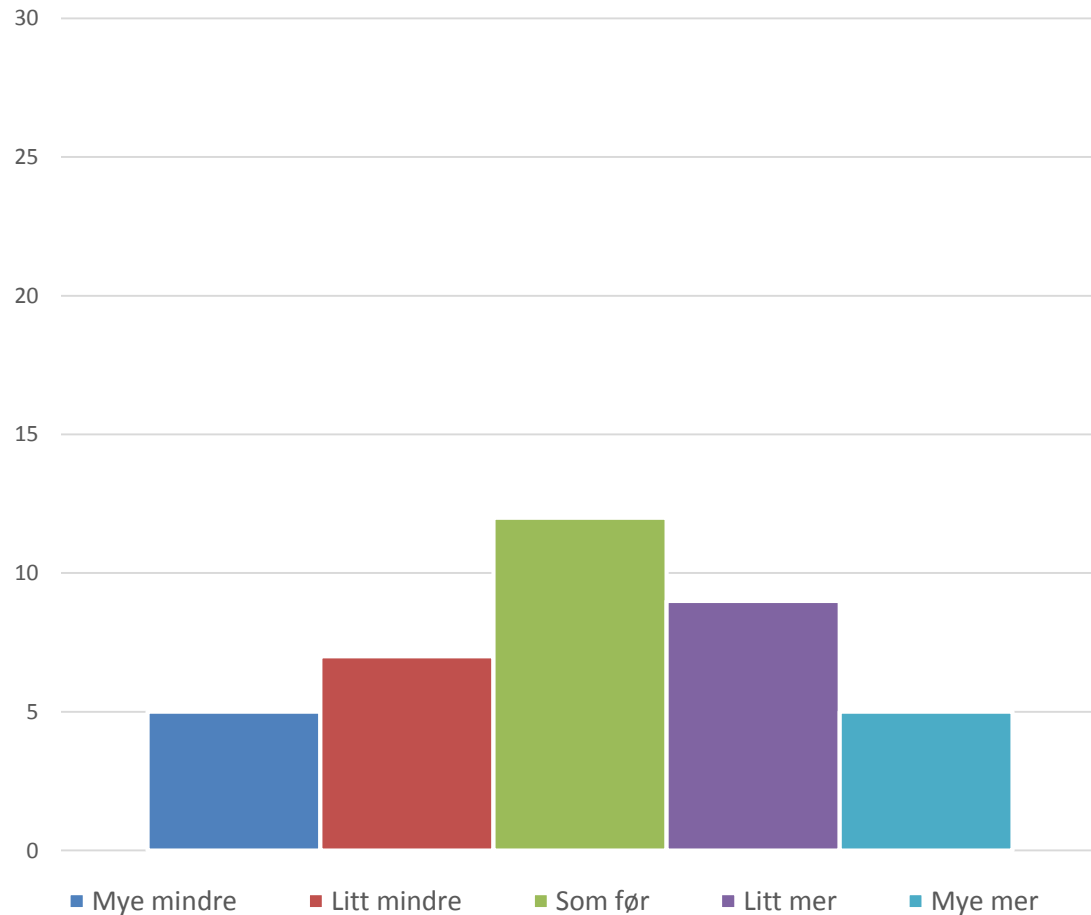


## Hvordan regulerer ungdommen din følelser? Forelder (N = 38)

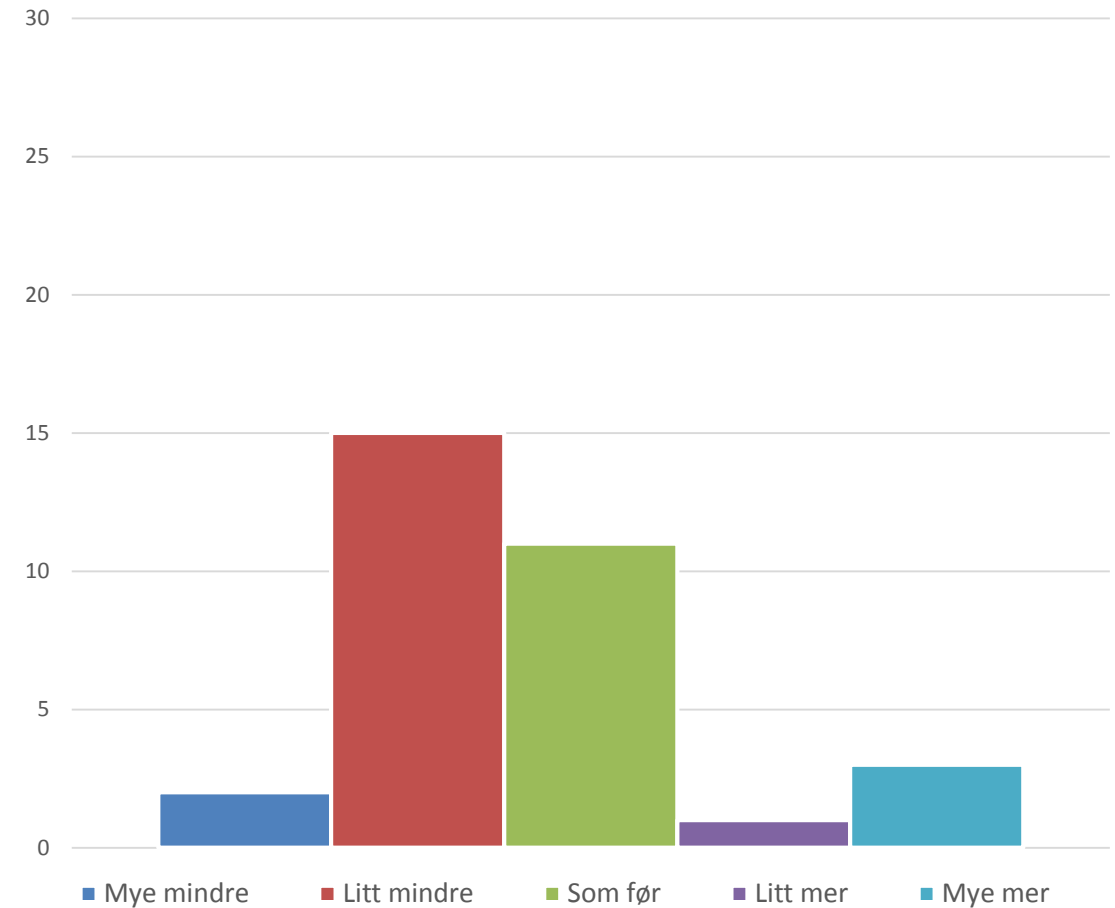




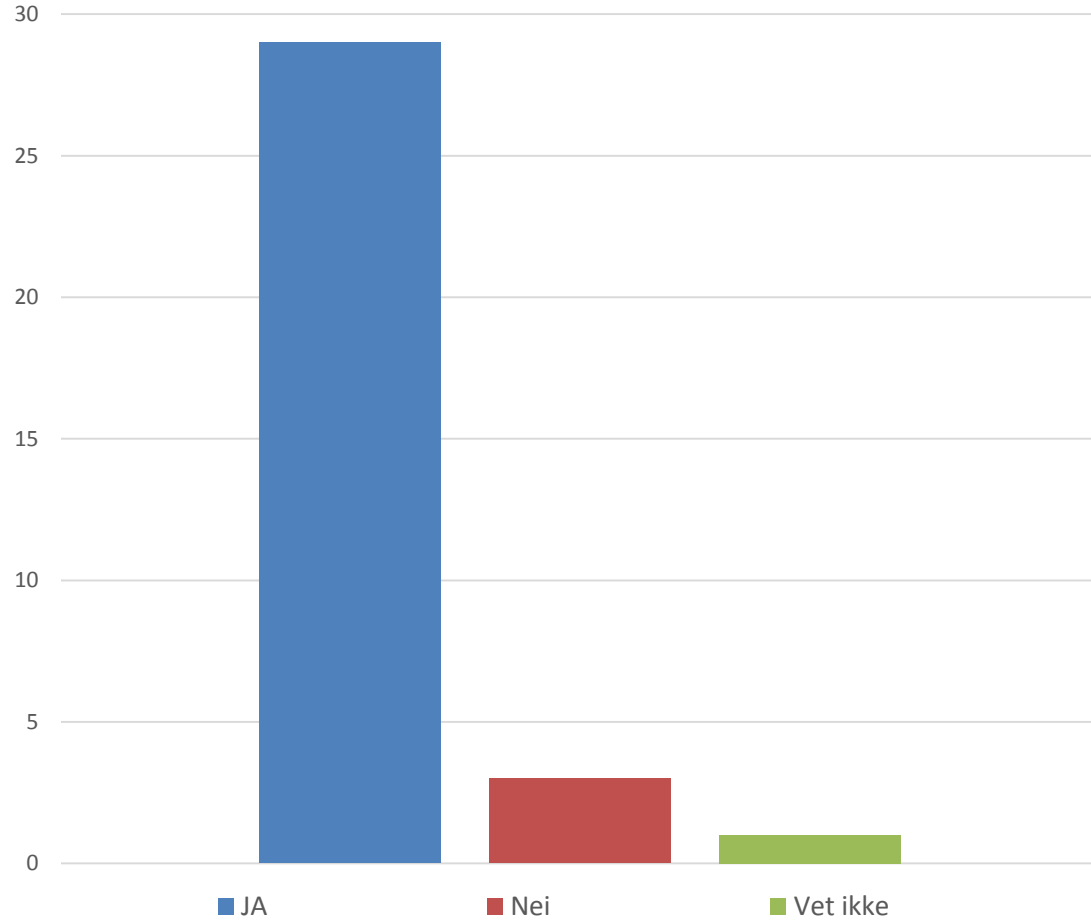
## Hvor mye har du vært borte fra skolen eller arbeid? Ungdom (ikke somatisk sykdom) (N = 38)



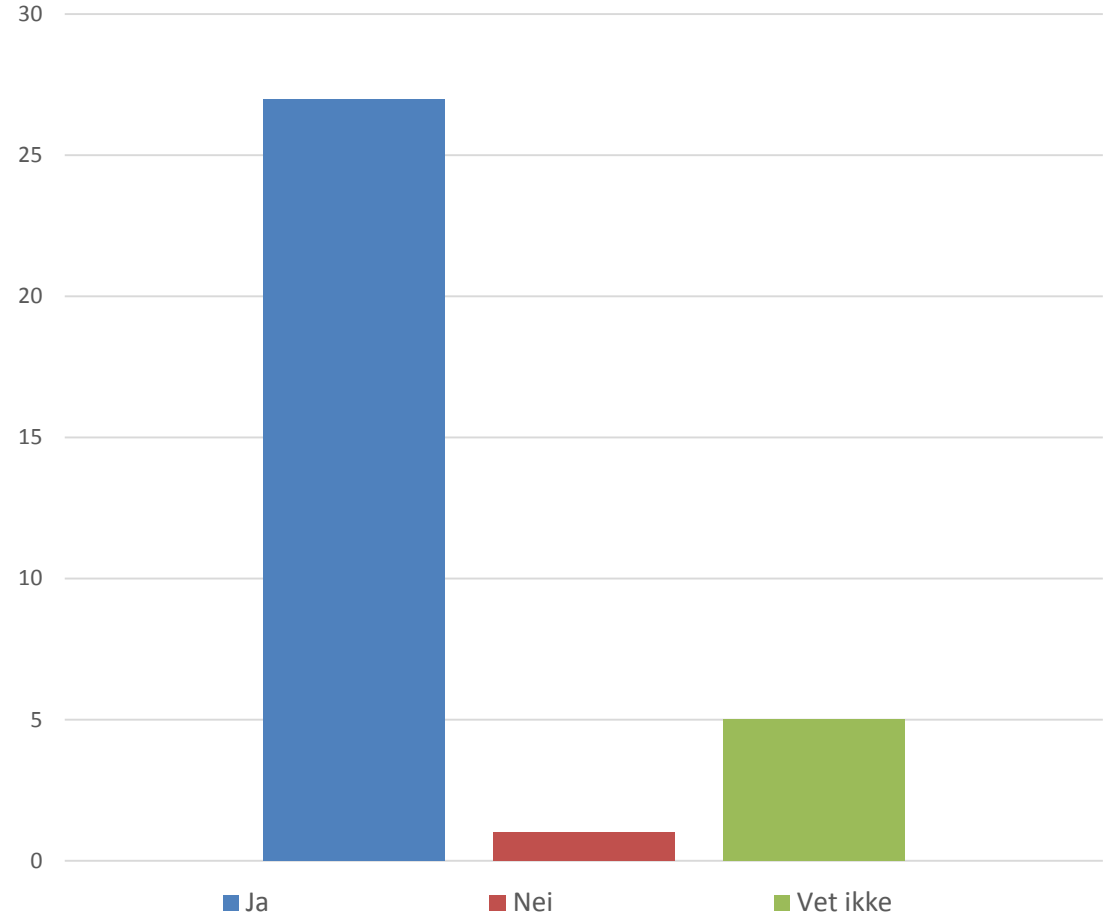
## Hvor mye har ungdommen din vært borte fra skolen eller arbeid? (ikke somatisk sykdom) Forelder (N = 38)



## Har du brukt noen av ferdighetene? Ungdom (N = 38)

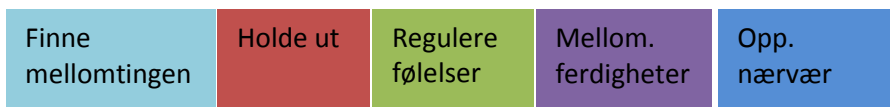
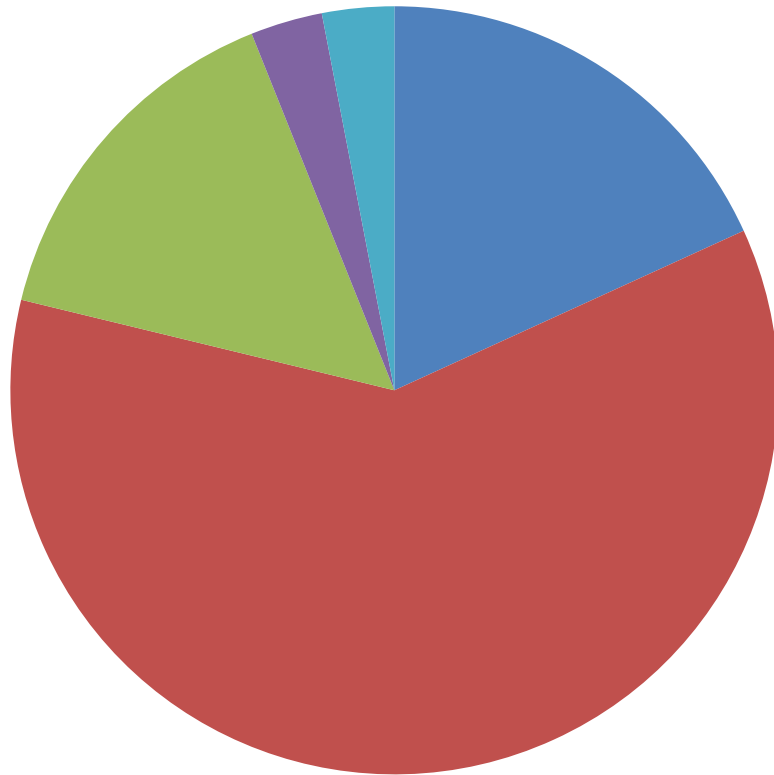


## Har du brukt noen av ferdighetene? Forelder (N = 36)



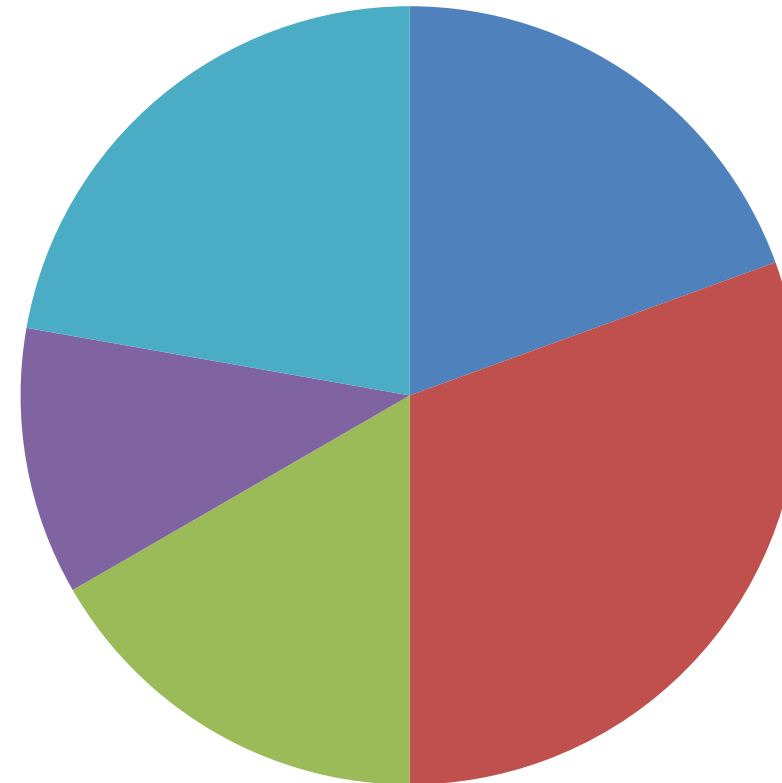
## Hvilke ferdigheter har du brukt?

Ungdom

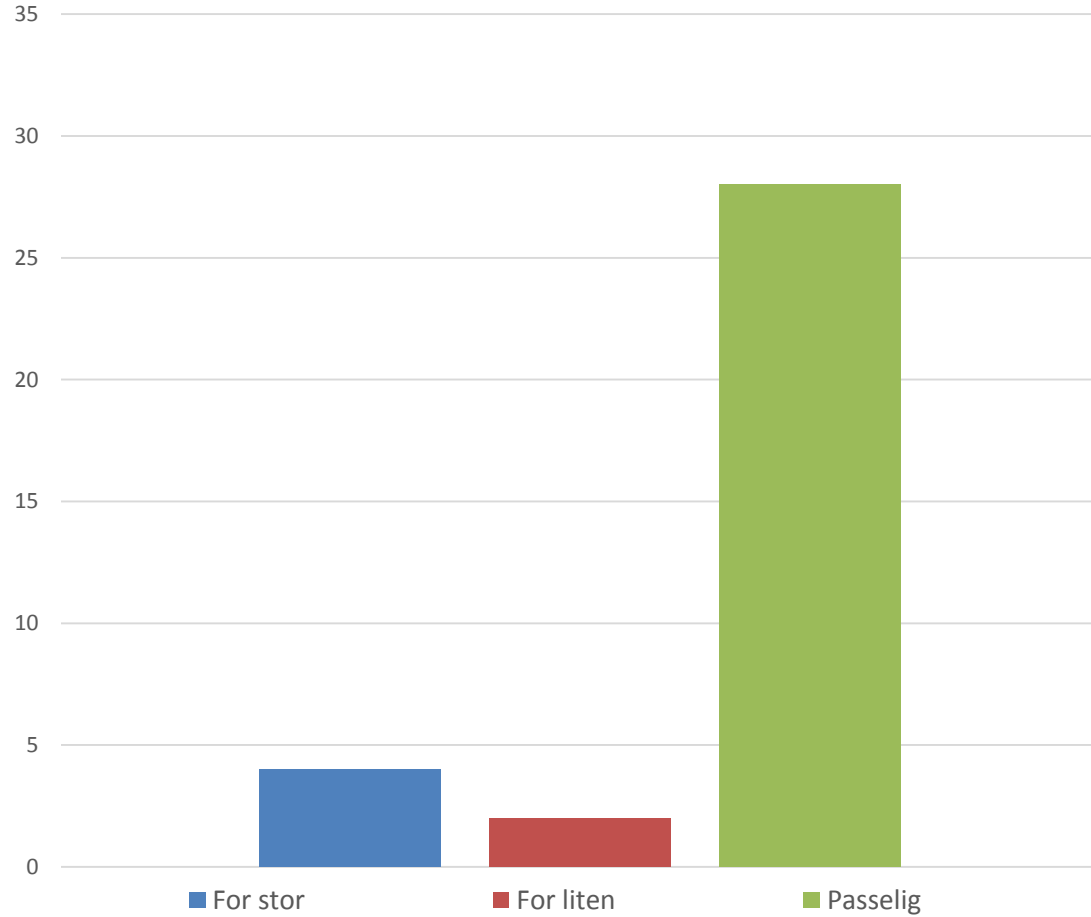


## Hvilke ferdigheter har du brukt?

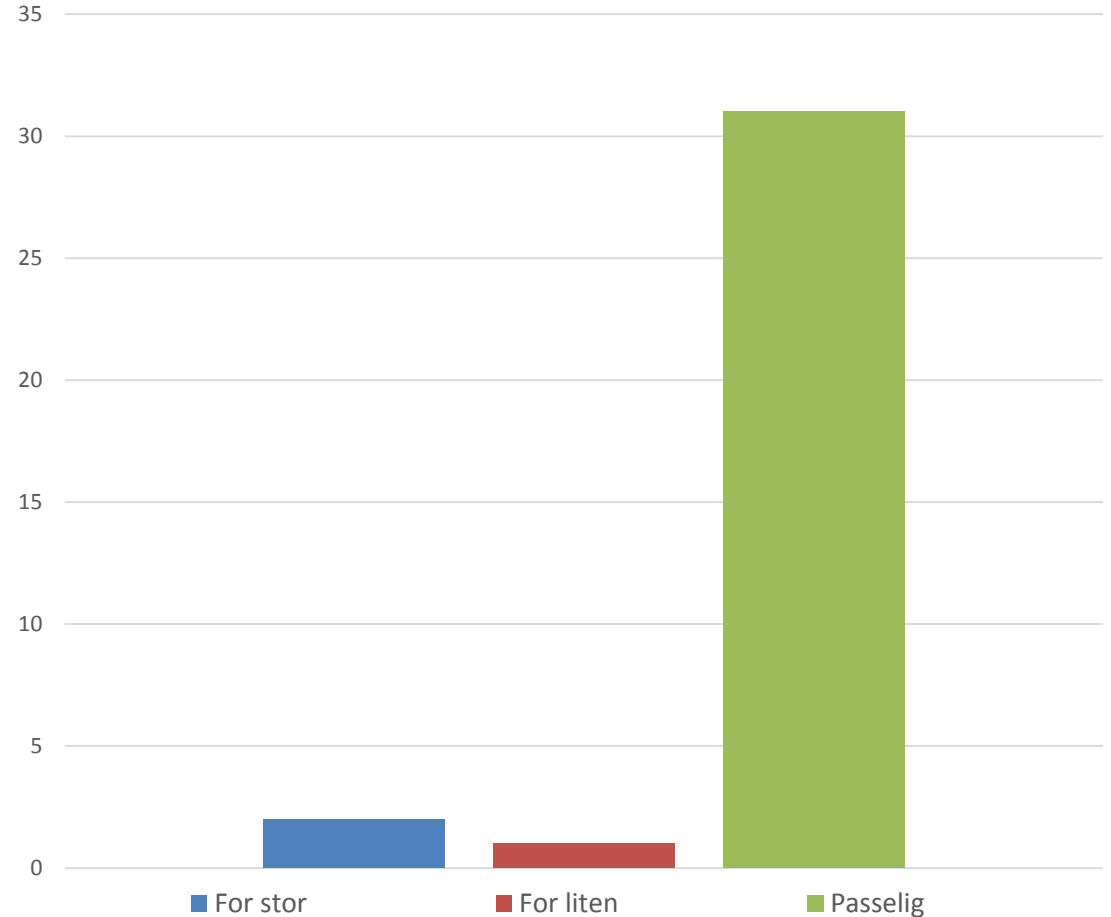
Foreldre



## Hvordan er gruppestørrelsen? Ungdom (N = 34)



## Hvordan er gruppestørrelsen? Forelder (N = 33)



Hva har du likt best med å være i gruppa? (Foreldre)

A word cloud of Norwegian terms. The word 'lære' is the largest and most prominent, centered in the image. Other words are arranged around it in various sizes and orientations. 'erfaringer' is large and positioned above 'lære'. 'felleskap' is at the bottom. 'åpenhet' is on the left, oriented vertically. 'dialog' is also on the left, oriented vertically. 'ferdigheter' is at the top right. 'eksempler' and 'veiledning' are smaller words positioned above 'lære'.

åpenhet  
dialog  
dialog  
erfaringer  
ferdigheter  
eksempler  
veiledning  
lære  
felleskap

Hva har du likt best med å være i gruppa? (Ungdom)

opmerksomhetsøvelser  
erfaringer  
kaker  
felleskap  
DBTtelefon  
sosialt  
lære  
gruppa  
ferdigheter

## Hva kan vi som terapeuter gjøre for at gruppa skal bli bedre? (Ungdom)

- Flere kanelboller og grønnsak med dip
- Forutsigbarhet og pauser til rett tid
- Flere praktiske øvelser, ikke så mye snakk, involvere deltakerne
- Tilpasse bedre til ungdom, gjør det mer interessant
- Stoppe de som kverulerer, la folk snakke, vent med spørsmål



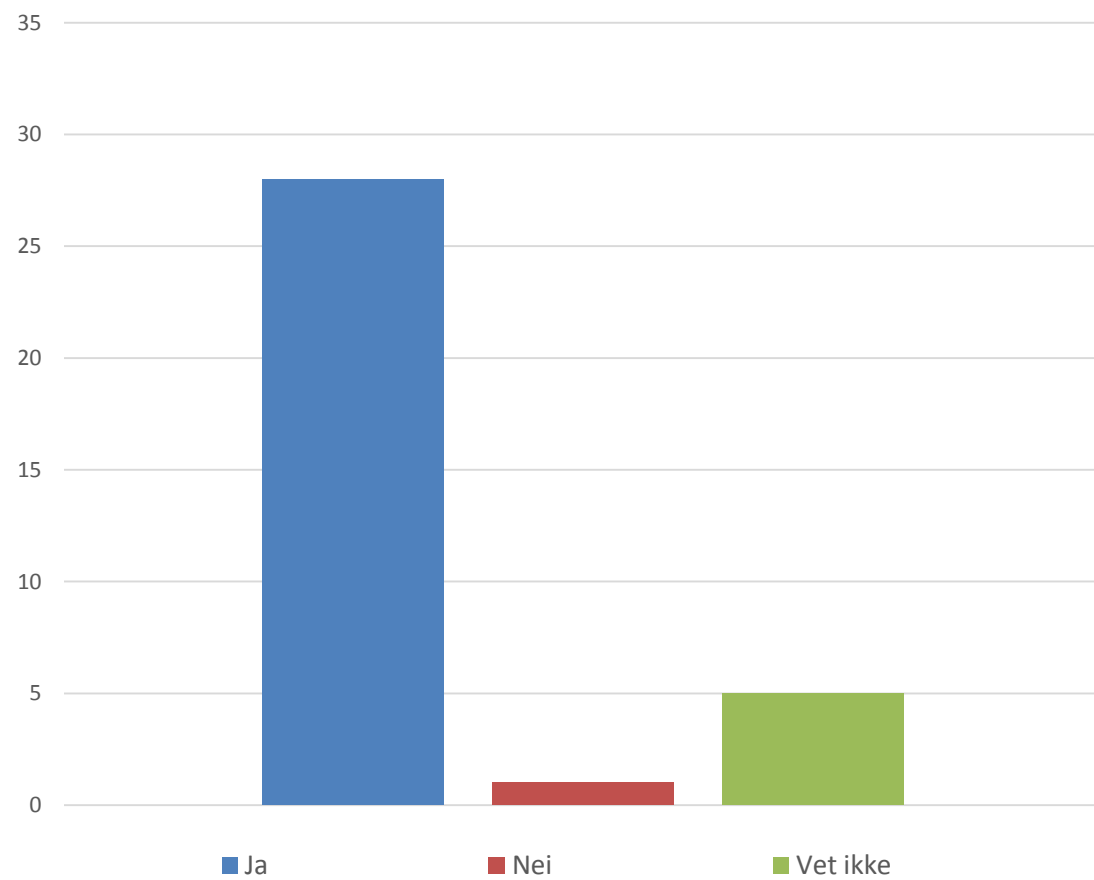
## Hva kan vi som terapeuter gjøre for at gruppa skal bli bedre? (foreldre)

- Ofte grupper med foreldre og ungdom hver for seg
- Oversikt over hvem i teamet som har DBT telefonen
- Flere praktiske eksempler og konkrete oppgaver
- Presisere og minne på hjemmeoppgavene og oppfordre til bruk av boka
- Bremse de som snakker mye og vær oppmerksom på de som er stille





Vil du anbefale gruppa til andre som sliter med selvdestruktiv atferd? Ungdom (N = 34)



Vil du anbefale gruppa til andre som sliter med selvdestruktiv atferd? Forelder (N = 33)

