

**NASJONALT  
KARTLEGGINGSSYSTEM  
FOR SELVMORD**

i psykisk helsevern og tverrfaglig  
spesialisert rusbehandling



UiO : Universitetet i Oslo

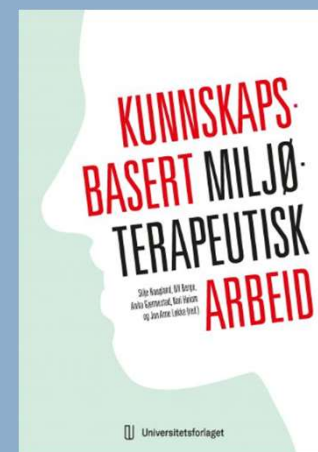


Nasjonalt senter for  
selvmordsforskning  
og -forebygging

# Kognitiv atferdsterapi Dialektisk atferdsterapi

Martin Ø. Myhre

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og –forebygging, UiO  
SOR konferansen 06.05.2022



# Min bakgrunn og vei inn i dette

- Vernepleier
- ~ 15 års erfaring fra tverrfaglig spesialisert rusbehandling og psykisk helsevern
- Siste 10 år 1-100 % i akuttpsykiatrien
- Interesse for atferdsanalytisk behandling av psykiske lidelser
- Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging = DBT

# Forekomst av psykiske lidelse

	<b>Psykisk utvh.</b> <small>(Cooper et al., 2007)</small>	<b>Norm. Befolk.</b> <small>(Kringlen et al., 2001) (Volkert et al., 2018) (Baron-Cohen et al., 2018)</small>
Affektiv lidelse	6,6 %	7.3 %
Angstlidelse	3,8 %	~10.0 %
Rusproblemer	1,0 %	~16.0 %
Personlighets- problematikk	1,0 %	12.2 %
Autisme	7.5 %	0.9 %
Problematferd	22.5 %	-

- Sammenheng med grad av utviklingshemming
- Verbal atferd et premiss

# Det vanlige er vanligst!

Trond Viggo Torgersen

## Kapittel 24

# Kognitiv atferdsterapi

Martin Ø. Myhre & Jon Arne Løkke

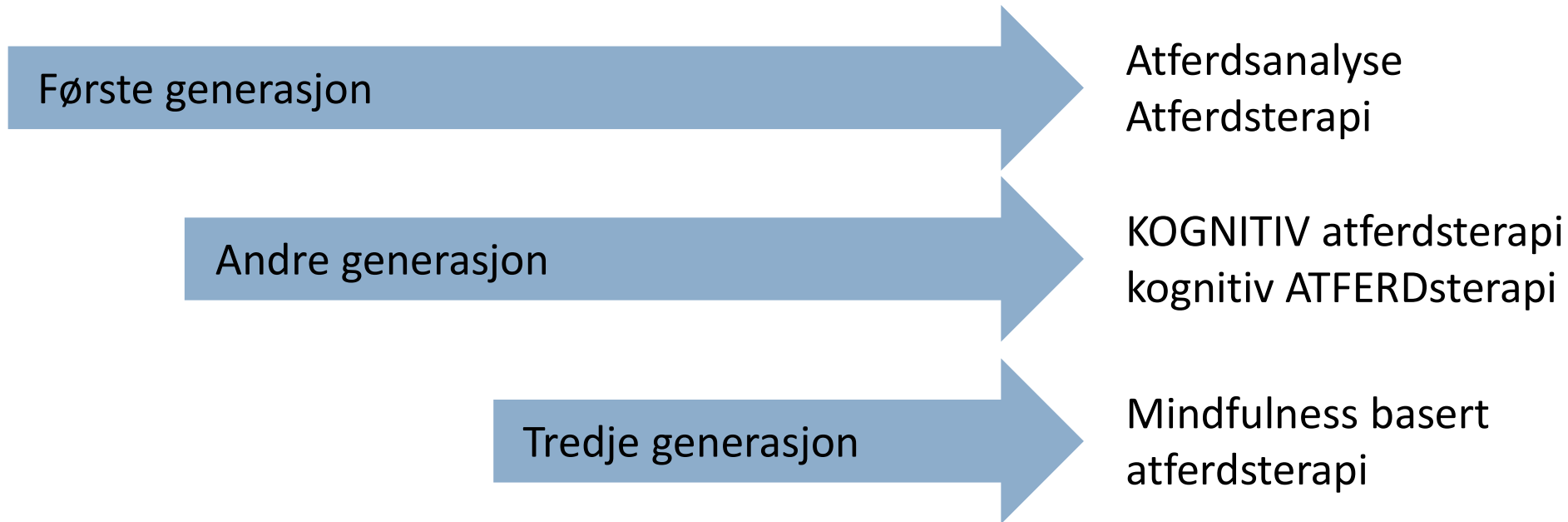
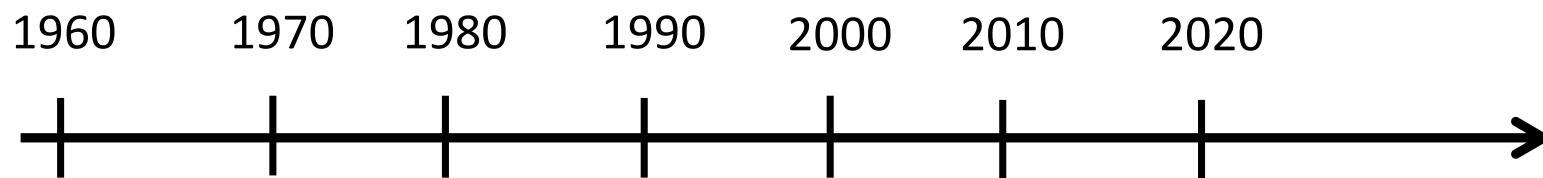


# Målgruppe

- Emosjonelle forstyrrelser
  - Angst
  - Depresjon

# Kognitiv atferdsterapi

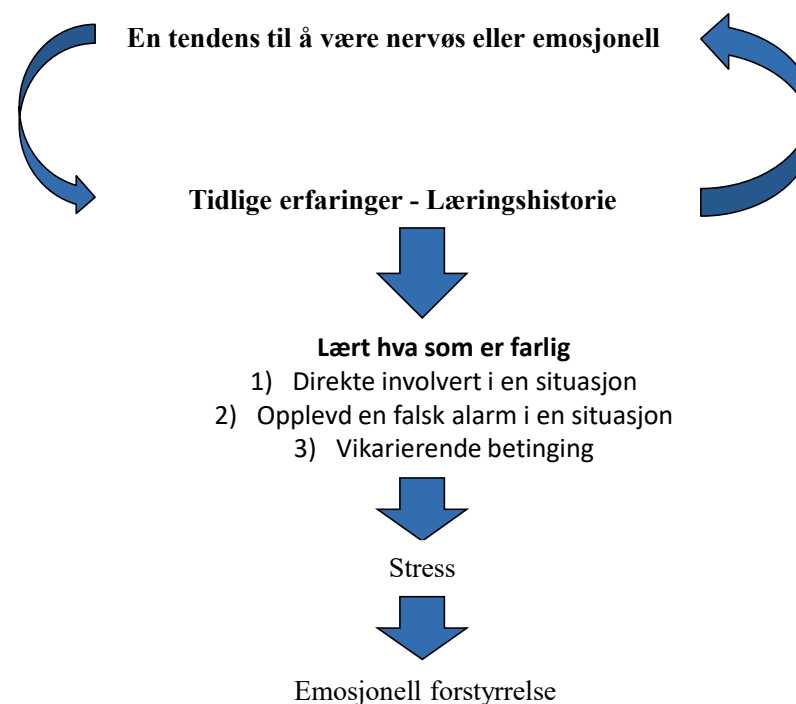
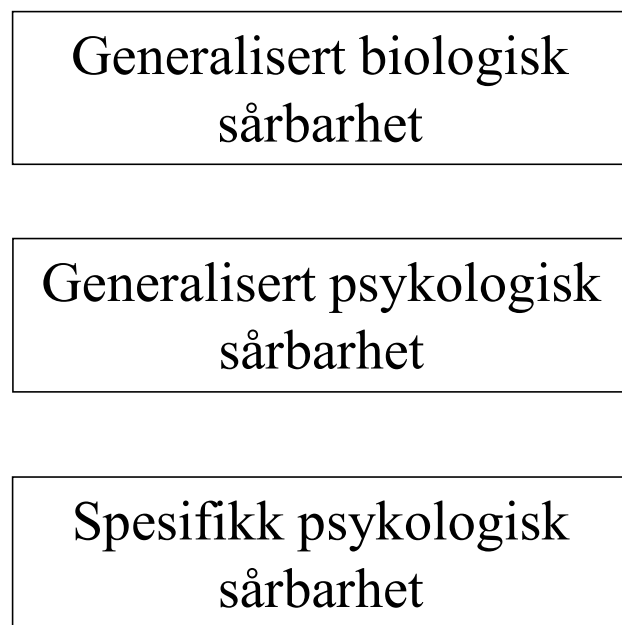
- Samlebetegnelse på en rekke ulike behandlingsformer som fokuserer på å påvirke tanker eller atferd
- Fokus på samarbeid mellom klient og terapeut
- Standardiserte elementer:
  - Arbeidsallianse
  - Kasusformulering
  - Definere mål for behandlingen
  - Psykoedukasjon
  - Atferdsendring (i bred forstand)



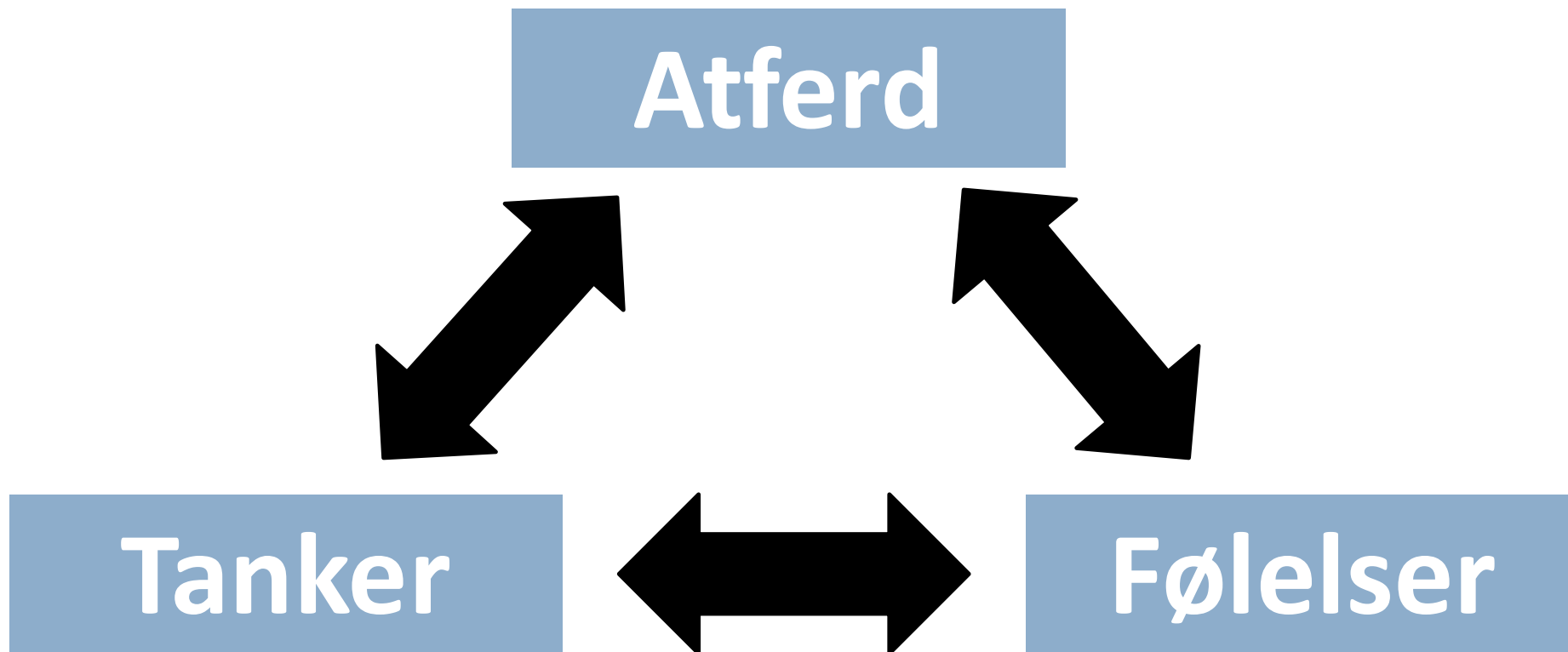


# Trippel sårbarhetsmodell

Suarez & Goldstein (2012)



Suarez, L. M. B., & Goldstein, C. R. B. (2012). *Understanding Anxiety Disorders from a "Triple Vulnerability" framework*. Oxford University Press.



# Unified Protocol for Emotional Disorders

- **Psykoedukasjon**
- **Endring av foranledigende tanker**
- **Forebygging av emosjonell unngåelse**
- **Fasilitering av motsatte handlingstendenser**

# Unified Protocol for Emotional Disorders

- **Psykoedukasjon**
  - Informasjon om følelsers natur og funksjon
  - Normalisere reaksjoner
  - Forklare at reaksjonene er funksjonelle
- **Endring av foranledigende tanker**
- **Forebygging av emosjonell unngåelse**
- **Fasilitering av motsatte handlingstendenser**

# Unified Protocol for Emotional Disorders

- **Psykoedukasjon**
- **Endring av foranledigende tanker**
  - Identifiser og endre tanker som skaper trøbbel
  - Kognitive feiltolkninger:
    - Overvurdering av sannsynlighet
    - Katastrofetanker
- **Forebygging av emosjonell unngåelse**
- **Fasilitering av motsatte handlingstendenser**

# Unified Protocol for Emotional Disorders

- **Psykoedukasjon**
- **Endring av foranledigende tanker**
- **Forebygging av emosjonell unngåelse**
  - Unngåelse av følelser gjør at følelsene blir sterkere over tid
  - Oppleve følelser slik de er → Aksept
  - Mindfulness
- **Fasilitering av motsatte handlingstendenser**

# Unified Protocol for Emotional Disorders

- **Psykoedukasjon**
- **Endring av foranledigende tanker**
- **Forebygging av emosjonell unngåelse**
- **Fasilitering av motsatte handlingstendenser**
  - Følelser frembringer bestemte handlingstendenser
  - Eksponering, atferdsaktivering, atferdseksperimenter, ferdighetstrening

# Tilpasninger til personer med utviklingshemming

- Utviklingsnivå utgangspunktet for tilpasninger
  - Kroppslig, intellektuelt, kognitivt, **emosjonelt**, sosialt
- KAT kan tilpasses utviklingsnivåer fra ~7-8 års alder
- Atferdsfokuserte og psykoedukative komponenter enklere å implementere enn kognitivt og emosjonelt orienterte tilnærminger
- Tilpasninger:
  - Forenkle informasjon
  - Visuelle hjelpemidler
  - Historier
  - Individuell tilpasning



# Empirisk støtte

- Utenom anvendt atferdsanalyse har kognitiv atferdsterapi (for depresjon og sinne) effekt for personer med utviklingshemming
- Moderate effektstørrelser (som hos normal utviklede)
- Individual terapi > Gruppeterapi
- Kunstig skille mellom anvendt atferdsanalyse og andre psykologiske behandlingsformer?

Vereenoghe, L., & Langdon, P. E. (2013). Psychological therapies for people with intellectual disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities*, 34(11), 4085–4102. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.08.030>

## Kapittel 22

# Dialektisk atferdsterapi

Martin Ø. Myhre, Jon Arne Løkke  
& Anita Tørmoen



NASJONALT  
KARTLEGGINGSSYSTEM  
FOR SELVMORD

# Målgruppe:

- Borderline personlighetsforstyrrelse
  - Tendens til sterke følelsesutbrudd og sårbarhet for avvisning
  - Impulsiv type:
    - Manglende følelsmessig stabilitet
    - Impulsivitet
  - Ustabil type:
    - Forstyrrelse i selvilde, mål og verdier
    - Intensive og ustabile interpersonlige forhold
    - Tendens til selvdestruktiv atferd

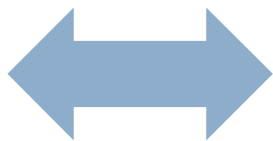
# Dialektisk atferdsterapi

- Strukturert multimodal behandling
- Behandling som er skreddersydd for problemområdene til personer med borderline personlighetsforstyrrelse
- **Emosjonell dysregulering:**
  - Vansker med å prosessere emosjoner
  - Negative interpersonlige erfaringer

# Kjerneelementer i DBT

- Biososial teori
  - Biologiske disposisjoner – læring
- Integrativ behandling
  - Atferdsanalyse, zen buddisme og dialektikk
  - Prinsippstyrt og delvis manualisert
- Hierarkisk prioritering av målatferd
  - Kasusformulering
- Fokus på endring og aksept

**Aksept**



**Endring**

# Komponenter i Dialektisk atferdsterapi

- Individuell terapi
- Ferdighetstrening i gruppe
- Telefonkonsultasjoner
- Støtte til behandlerteamet

## Sårbarhetsfaktorer

## Utløsende hendelse

## Kjede av hendelser

## Problematferd

## Konsekvenser

Kjæresten min så han måtte på jobbreise neste måned

Søsteren min ringte meg og avlyste et planlagt besøk hos meg neste uke.

Jeg ble såret, og jeg sutret og kjefte i telefonen

Jeg tenkte: «Dette holder jeg ikke ut. Ingen er glad i meg»

Begynte å føle meg urolig og tenkte: «Jeg holder ikke ut dette»

Drakk ett glass vin for å føle meg bedre. Endte opp med å drikke to flasker

Satte meg i bilen for å kjøre til en konsert

Kjørte i fylla og ble stoppet av politiet

Måtte tilbringe natten i arresten

Mistet lappen, får kanskje problemer med å få jobb.

Jeg skammer meg, og er rasende på meg selv.



## Sårbarhetsfaktorer

## Utløsende hendelse

## Kjede av hendelser

## Problematferd

## Konsekvenser

Kjæresten min så han måtte på jobbreise neste måned

Søsteren min ringte meg og avlyste et planlagt besøk hos meg neste uke.

Jeg ble såret, og jeg sutret og kjefte i telefonen

Jeg tenkte: «Dette holder jeg ikke ut. Ingen er glad i meg»

Begynte å føle meg urolig og tenkte: «Jeg holder ikke ut dette»

Drakk ett glass vin for å føle meg bedre. Endte opp med å drikke to flasker

Satte meg i bilen for å kjøre til en konsert

Kjørte i fylla og ble stoppet av politiet

Måtte tilbringe natten i arresten

Mistet lappen, får kanskje problemer med å få jobb.

Jeg skammer meg, og er rasende på meg selv.

Løsningsanalyser

# Ferdighetstrening

- Behavior skills training
- Områder:
  - Generelle ferdigheter
  - Mindfulness ferdigheter
  - Mellommenneskelige ferdigheter
  - Ferdigheter i emosjonsregulering
  - Hold-ut ferdigheter



**DBT** FERDIGHETSTRENING



# Følelserregulering – Handle motsatt

- 1) Identifiser og navngi følelsen du vil endre
- 2) Sjekk faktaene: Passer følelsen til situasjonen?
- 3) Identifiser og beskriv dine handlingstendenser
- 4) Spør Wise Mind: Er å uttrykke eller handle i tråd med følelsen effektivt i denne situasjonen?
- 5) Handle motsatt av følelsens handlingstendens
- 6) Handle motsatt fullt og helt
- 7) Fortsett å handle motsatt inntil følelsen går ned

# Telefonkonsultasjoner

- Klienten har muligheten til å ta kontakt med terapeut mellom øktene
- → Bistand til bruk av ferdigheter
- Generaliseringsmodul
- Be om hjelp på en adaptiv måte

# Støtte til behandlerteamet

- Ukentlige *case consultation* møter
  - Diskutere problemer
  - Få støtte fra kolleger
  - Sørge for behandlingsintegritet
- Behandling kan være krevende for terapeutene
- Forebygge utbrenthet og stress

Ferdighet	Beskrivelse
1) Klart bilde	Rett fokus mot øyeblikket her og nå ved å fokusere på pusten, legge merke til hva som skjer, rette oppmerksomheten mot kroppen og de indre opplevelsene, beskrive og rangere følelser og legge merke til tanker og handlingstrang.
2) På sporet-tenking	Dreier seg om å vurdere om de handlingene som personen tenker på er i tråd med personens verdier og hvordan personen ønsker å være.
3) På sporet-handling	Dreier seg om å akseptere situasjonen og om mulig ta en kjapp «for-og-imot-analyse» av handlingsmulighetene. Så må det gjøres valg.
4) Sikkerhetsplanlegging	Dreier seg om i prinsippet tre valgmuligheter: Legg vekt på «Nye jeg-aktiviteter» (se neste punkt), trekke seg litt vekk eller forlate området.
5) Nye jeg-aktiviteter	Innebærer å ta i bruk eksempelvis korte meditasjoner eller innøvd rolig pusting, distrahere seg selv, gjøre noe nytt og artig – eksempelvis gå over til et spill på telefonen.
6) Problemløsning	Innebærer å ha et klart bilde av nå-situasjonen, hva «den nye jeg» ønsker og vil i fremtiden og hvilke løsninger som er mulige. Det bør finnes en plan A, B og C.
7) Uttrykke meg	Innebærer grunnleggende kommunikasjonsferdigheter (se Pettersen & Løkke, 2019), som å høre på andre, reflektere og uttrykke sin mening på sympatisk vis.
8) Få det til	Innebærer først å uttrykke seg selv og deretter å spørre den riktige personen til riktig tid og sted med riktig tonefall og ord om hva som er ønsket. En avtale kan være sluttproduktet.
9) Ta vare på relasjoner	Medfører å dele egne erfaringer, gode lytterferdigheter og interesse for andres verdier og mål.

# Empirisk støtte

- DBT er en empirisk støttet tilnærming for borderline personlighetsforstyrrelse
  - > 45 randomiserte kontrollerte undersøkelser
  - Tilpasninger for ungdom, rus og PTSD
- Evidensgrunnlaget for personer med psykisk utviklingshemming mangler

# Videreutdanning i DBT

- Utdannet ~ 500 DBT terapeut
- 40 aktive DBT team
- NSSF har årlig kurs
- Krav om konsultasjonsteam

## DBT-utdanning



DBT-utdanningen er en teambasert klinisk spesialiseringstudning. Utdanningsprogrammet ved NSSF er direkte godkjent av The Linehan Institute, og har siden oppstarten i 2006 utdannet nærmere 450 DBT-terapeuter, og over 50 DBT-team ved helseforetak over hele landet.



# Radikal aksept - film om DBT-ferdigheter

NSSF har inngått et samarbeid med DBT- RU (Rutgers University), og gir dere DBT-ferdighetene på under 5 minutter, på norsk! [Se filmen](#)



Vi utgir i første omgang åtte filmer, som offisielt lanseres på DBT-konferansen 9. og 10. mai. Den første filmen er nå publisert, og den omhandler Radikal aksept, en av signaturferdighetene i DBT.