

Forebygging av utbrenthet hos de som hjelper mennesker i livsfare

– med utgangspunkt i DBT

Stine Laberg,
Spes. i klinisk psykologi,
DBT adherence coder & trainer,
Mars 2014

Dialektisk Atferdsterapi (DBT)

er en **kognitiv atferdsterapi**

opprinnelig utviklet av Marsha Linehan,

for klienter med alvorlig og kronisk,
sammensatt problematikk,

med diverse diagnoser fra både Akse I og Akse II,

som regnes som **vanskelige å behandle.**

Livsfare

...oppstår stadig for disse menneskene.

Deres måte å håndtere kriser på
innebærer ofte **selvmordsforsøk** og **selvskadende atferd**.

Å møte mennesker i livsfare gir behandlere mange utfordringer.

Å møte mennesker som "velger" å sette seg i livsfare
kan gi spesielle utfordringer.

Samtidig er en del av tiltakene fra DBT relevante
også i møte med mennesker som av andre grunner er i livsfare.

Dilemma

- Det å behandle mennesker med kronisk forhøyet selvmordsrisiko er skremmende og medfører utbrenthet blant terapeuter.
- Kompetanse og trygghet på det vi gjør reduserer utbrenthet,
MEN det var ingen evidensbasert behandling å falle tilbake på.

Regulere følelser og forebygge utbrenthet

Tydelighet

Balanse

Støtte

Tydelighet

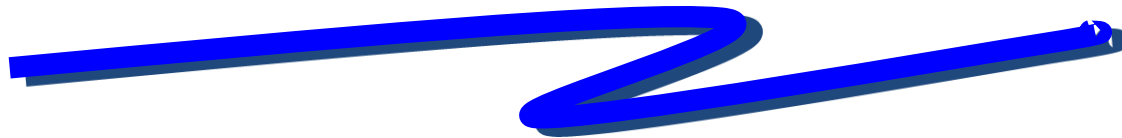
- Klar og ikkedømmende beskrivelse av:
 - Pasientens problemer og hindringer
 - Behandlers følelser og grenser
 - Virkelighetens begrensninger
- Tydelig prioritering av fokus
- Klare rammer for behandlingen
- Klarhet i hva vi gjør i ulike sammenhenger
- Klarhet i hva vi vet og hva vi ikke vet
 - ...og økning av klarhet via forskning
- Forklaringsmodell som tydeliggjør logikk og reduserer negative følelser

Tydelig prioritering av fokus

- Redusere
 - Livstruende atferd
 - Terapihindrende atferd
 - Livskvalitetshindrende atferd
- Øke ferdigheter
 - Mindfulness (oppmerksomhetsferdigheter)
 - Å holde ut når det er vanskelig
 - Mellommenneskelige ferdigheter
 - Følelsesregulering

Tydelig forklaring

BPD er en gjennomgripende funksjonssvikt i følelsesregulerings-systemet



Atferden i kriteriene for BPD har som hensikt å regulere følelser eller er en naturlig konsekvens av følelsesreguleringssvikt

Forståelse øker aksept og toleranse

Selvmordsatferd =

problemløsning
(for klienten)

og

et problem
(for terapeuten)

Balanse

- **Terapeutstrategier som kombinerer endringsfokus og akseptering**
 - For mennesker som verken tåler endring eller ikke-endring
 - Ekstrem sensitivitet for avvisning og invalidering gjør endringsfokuset behandling uholdbar
 - Ekstrem lidelse gjør en akseptbasert tilnærming uholdbar
 - Lav toleranse for lidelse gjør det å fokusere på ett problem umulig; stadige kriser hindrer vedvarende endringsarbeid
- **Undervisning i ferdigheter for både toleranse (aksept) og aktiv endring**

Støtte

- Konsultasjonsteam
- (Systemarbeid)

Konsultasjonsteam

- Teamets oppgave er å øke ferdigheter og motivasjon gjennom å hjelpe hver enkelt behandler å:
 - Holde seg til DBT-prinsipper for behandlingen
 - Få tilstrekkelig framdrift i behandlingen
 - Analysere problemer i behandlingen og generere løsninger
 - Ikke overskride egne grenser/brenne ut

Følelsesregulering for terapeuter

1. Mindfulness: Vær oppmerksom på hva som skjer i situasjonen
2. Når dømmende tanker kommer, beskriv og bruk muntlig kognitiv restrukturering (som klienten kan høre)
3. Bruk motsatt handling fullt ut – holdning, tonefall, etc.
4. Tenk dialektisk. Spør: ”Hvor er syntesen?”
5. Bruk ord som uttrykker en følelsesintensitet som er flere grader lavere enn den faktiske intensiteten
6. Samarbeid med konsultasjonsteamet
7. Sørg for god kommunikasjon med andre instanser om hvordan vi håndterer kronisk selvmordsatferd
8. Husk at du ikke kan kontrollere klienten

Tiltak etter at en klient har tatt selvmord (1 av 2)

1. Kontakt alle terapeuter med ansvar for individuell oppfølging av deltagerne i klientens gruppe. Om mulig informerer de klientene sine om selvmordet
2. Informer deltagerne i neste gruppemøte. Ikke avslør for mye. La klientene uttrykke følelsene sine. Gå så tilbake til ferdighetstreningen
3. Motvirk tanker om at dette var best for klienten
4. Tillat kommentarer/uttrykk for følelser også i neste ukes gruppe; gå så tilbake til ferdighetene

Tiltak etter at en klient har tatt selvmord (2 av 2)

5. Gå i begravelsen sammen med klientene dersom de deltar
6. Kontakt familie/etterlatte så raskt som mulig, gi kondolanser, tilby å treffe dem, vær tilgjengelig
7. Skaff tillatelse før noen gis informasjon om klienten
8. Konsulter en erfaren kollega eller oppsøk en egen terapeut for konfidensiell diskusjon og bearbeiding av følelser, dersom teamets støtte ikke er tilstrekkelig
9. Konsulter en advokat dersom det råder tvil om personlig ansvar

Studier

15 randomisert
kontrollerte studier
på 12 uavhengige steder:

- Linehan
- Koons
- Safer & Telch
- Craighead
- van den Bosch & Verheul
- Lynch
- McMain
- Carter
- Turner
- Clarkin
- Feigenbaum
- Pistorello

8 kontrollerte studier og
11 pre/post-studier
på 18 uavhengige steder:

- Comtois
- Davenport
- Roepke
- Bohus
- McCann
- McDonnell
- Rathus
- Katz
- Chen
- Perroud
- Kroger
- Steil
- Harned
- Axelrod
- Fleischaker
- Salbach-Andrae
- Woodberry
- Hjalmarsson

Essensen i forskningsfunn om DBT

- ↓ Selvmordsforsøk
- ↓ Selvskade, bruk av rusmidler, oppkast
- ↓ Innleggelse i sykehus
- ↓ Drop-out fra behandling
- ↓ Sinne, depresjon, håpløshet
- ↑ Sosial tilpasning, selvbilde

Anbefalt litteratur I

- Marsha Linehan:
 - "Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder", The Guilford Press 1993
 - "Manual til dialektisk adfærdsterapi: Færdighedstræning", Dansk Psykologisk Forlag 2004
- Anna Kåver & Åsa Nilsonne:
 - "Dialektisk atferdsterapi ved emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse", Gyldendal Akademisk 2005
- Anna Kåver:
 - "Å leve et liv, ikke vinne en krig", Gyldendal Akademisk 2005
 - Bok om akseptering – passer for både terapeut og klient
- Åsa Nilsonne:
 - "Hvem bestemmer i ditt liv?", Gyldendal Akademisk, 2005
 - Bok om mindfulness – passer for både terapeut og klient
- Rebecca Egeland:
 - "Mindfulness i hverdagen", Pantagruel, 2010

Anbefalt litteratur II

- Koerner, K. (2011). *Doing Dialectical Behavior Therapy: A Practical Guide*. New York: Guilford Press
- Linehan, M.M., Dimeff, L.A., & Koerner, K. (2007). *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice*. New York: Guilford Press
- Miller, A.L., Linehan, M., & Rathus, J.H. (2006). *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York: Guilford Press
- Swales, M.A., & Heard, H.L. (2009). *Dialectical Behaviour Therapy*. Routledge: London

Ressurser og informasjon:

- dbt.no
- behavioraltech.org
- <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-articles-on-dialectical-behavior-therapy-dbt/>