

Intervju med en ungdom som har gjennomført DBT-behandling

v/Anita Johanna Tørmoen

Intervjuet er en samtale mellom en 16 år gammel jente og Anita Johanna Tørmoen. Det er utført som ledd i intervensjonsstudien "Ungdom som skader seg selv med vilje" ved NSSF (Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging). Tørmoen intervjuer alle som deltok i DBT-behandling under implementeringen av denne. Intervjuene gjøres i løpet av et år etter avsluttet behandling. Hun var selv terapeut for jenta som intervjues, og jenta og hennes mor har samtykket til at intervjuet brukes i Suicidologi for å la tidsskriftets lesere få et innblikk i våre erfaringer med DBT (Dialektisk atferdsterapi) så langt. Navn og detaljer er endret for å sikre anonymitet.

Hun står og venter på meg når jeg kommer, manglende oppmøte til avtaler var aldri hennes problem; vi hadde møttes mange ganger før så dette kjenner jeg godt igjen. Husker godt de mange gangene hun satt på venteværelset i god tid, de gangene hun kom selv om hun var syk. I dag er det nesten ett år siden vi møtte hverandre sist.

"- Godt å se deg igjen!", sier jeg. Hun smiler. Ida hadde gjennomført 4 måneder intensiv DBT-behandling da vi ble enige om at hun kunne gå videre på egen hånd, hun hadde møtt 2 ganger i uken i hele perioden, uten fravær. Hun var en av våre første DBT-pasienter, hun var ung, sped, nydelig, og fortvilet – ikke rart jeg husker henne godt av flere grunner. Hun er en kontrast til de grå bygningene hun venter ved, annerledes enn sist vi traff hverandre tenker jeg idet jeg ser at hun har blitt dramatisk sort i luggen og sort i klærne. Kjenner igjen moren også, hun som følger i dag, og som trofast og med stort mot og vidd har fulgt opp og bidratt aktivt i flerfamiliegruppen da Ida gikk i behandling. Sammen ser de sterke ut, jeg lurar på hva jeg vil få høre i dag.

"- Overgangen til ny skole, vi er både spente og bekymra," sier mor. Ida og jeg skal snakke sammen alene etterpå, men nå fører mor ordet. "- Vi trenger kanskje litt hjelp". Ida trekker på skuldrene "- Jeg vet ikke. Jeg har det jo så mye bedre." Jeg tenker på å få frem hvorfor hun har det bedre, bruker vårt felles DBT-språk om hvilke ferdigheter hun faktisk bruker og som gjør at hun opplever å ha det bedre. Vi henter frem igjen antakelsen om at livet ikke er noe som bare skjer der ute og som deler ut gode og dårlige kort.

"- Vi tar skjeen i egen hånd og er aktive medspillere – husker du?", sier jeg.

"- Det virker så opplagt når du sier det slik, jeg synes nesten hele bekymringen er borte jeg, jeg vet jo at jeg kan", sier Ida når jeg minner henne om hva vi lærte om automatiske tanker, særlig negative som hun har hatt så mange av. "- Jeg kan se på tanker og følelser som hendelser, se de litt på avstand - jeg husker vi lærte i DBT-gruppa at vi ikke ER våre følelser."

Jeg tenker at det å mobilisere noen ferdigheter igjen, både for Ida og mor, er god hjelp akkurat nå. Det er ingen andre ting som tyder på noe behandlingsbehov, slutter jeg etter å ha gjort en kartlegging og vurdering.

"- Hvordan har det gått med deg siden vi avslutta behandlingen?", spør jeg.

"- Jeg er faktisk så stolt over at jeg ikke skader meg selv lenger, at jeg ikke gjør det verre for meg selv når jeg er trist", sier hun. Ida har ikke skadet seg selv i perioden siden vi avslutta behandlingen, hun var også en av dem som tidlig i behandlingsforløpet fikk hjelp til å slutte med den selvdestruktive atferden. Hun har gjenopptatt enkelte fritidsaktiviteter, og ikke minst klart å realisere et av sine langtidsmål som hun hadde nedfelt i behandlingsplanen; å spille i band. "- Jeg elsker øvelsene og folka der. Jeg fyller på med positive opplevelser, egentlig akkurat slik vi snakket om i DBT", sier hun med lett stemme. Kontrasten mellom den mørke luggen, den sorte sminken og klærne og den vevre jentas gnistrende øyne slår meg. Og er det ikke nettopp slik at alt er som det skal være – kontrastfylt – slik livet selv? Cruxet er at du må balansere mellom ytterpunkter, for å bruke en metafor. I DBT har jeg vent meg til å bruke metaforer for å forklare og utdype psykologiske mekanismer. Det ser ut til at hun gjør nettopp det nå, balanserer med åpne

øyne i sitt eget liv, uten å være på vei baklengs ned en fjellside slik vi hadde beskrevet hennes vansker sammen da hun startet i behandling. "- Jeg bruker faktisk ofte øvelsene fra mindfulness-modulen i DBT" sier hun fornøyd, "- de gjør at jeg får en slags ny kontroll over hverdagen". Ida nevner flere ferdigheter hun har nytte av fra DBT-behandlingen. Men som en felles overskrift for hva både hun og mor opplever utgjorde den store forskjellen i behandlingen er:

"- Vi fikk et felles språk slik at vi kunne snakke sammen".

Vi avslutter samtalen enige om at Ida er rustet til å fortsette på egen hånd og om at hun vil klare å be om hjelp i tide hvis det blir nødvendig. Og enige om at vi begge har hatt betydning i den andres liv. Som en av mine første DBT-pasienter gjorde hun et sterkt inntrykk på meg som en fortvilet jente som gradvis utviklet sitt språk for følelser og tanker og gikk bort fra selvskadingen sammen med meg.

"- Du blir ikke helt borte, du vil alltid være min eks-terapeut, slik du selv sa da vi snakket om avslutningen de siste DBT-timene", sier Ida og går ut, videre, ut dit livet virkelig leveres, sammen med sin handlekraftige mor som så henne da hun trengte hjelp.

Anita J. Tørmoen er DBT-terapeut og stipendiat ved NSSF.