



Mindfulness og tenåringer -triks for å få dem med

**Nasjonalt senter for selvmordsforskning og
-forebygging**

Institutt for klinisk medisin

Universitetet i Oslo



Hva er mindfulness?

- Mindfulness skills: emphasizing observing, describing, and participating in the present moment effectively and without judgment
- The goal is to develop a lifestyle of participating with awareness; it is assumed that participation without awareness is a key characteristic of impulsive and mood dependent behaviors
- Mindfulness in its totality has to do with the quality of the awareness that a person brings to activities.

M.M. Linehan



Å være her og nå

Mindfulness består av:

- 1. Full tilstedeværelse**, som er å legge merke til det som skjer i deg og utenfor deg, - uten å dømme og uten å prøve å endre noe.
- 2. Fokuseret oppmerksomhet**, som er å ta én ting om gangen.



Ferdighetsgruppen i DBT for ungdom

- Ungdommene som deltar er fra 12 til 18 år. Gruppen varierer i størrelse, opptil 4 familier deltar samtidig.
- Ungdommene og foresatte forplikter seg til å delta ukentlig i 16 uker. De er deltakere på lik linje.
- Gruppen har to gruppeledere.
- Ved fravær over tre ganger må man forlate gruppen.



- Hver gruppe sesjon varer 2 timer, første time går til mindfulnessøvelse og gjennomgang av hjemmeoppgave. Andre time går til gjennomgang av ny ferdighet.
- Hver fjerde uke, ved start av en ny modul, kan nye familier starte i gruppen.



Modulene

- Det er 4 moduler som hver er på 4 sesjoner.
- Holde ut ferdigheter, følelsesregulerende ferdigheter, mellommenneskelige ferdigheter og mellomtingen (egen modul for ungdommer og foreldre, av Miller, Rathus & Linehan)
- Første sesjon i hver modul er om mindfulness og orientering om DBT. De tre neste er om ferdighetene i den aktuelle modulen.

PROBLEM

Det som skal minke

I. Forvirring og kaos

At man både i hodet og i livet opplever at alt blir bare surr

II. Handle før man tenker

At man vikler seg inn i større problemer
At man får lyst til å dø

III. Ustabile tanker og følelser

Humørsvingninger, intense følelser

IV. Problem med venner, kjæreste, skole

Vansker med å beholde vennskap, krangler

V. Ungdom-og foreldre-konflikter

Svart/hvitt-tenkning, konflikter

Suicide Research and Prevention Unit

FERDIGHETER

Det som skal øke

I. Mindfulness

II. Å holde ut

III. Å regulere følelsene

IV. Mellommenneskelige ferdigheter

V. Å finne mellomtingen



UNIVERSITY
OF OSLO



Borderline Personality Disorder

Criteria re-organized

- Emotion Dysregulation
 - Affective lability
 - Problem with anger
 - Interpersonal Dysregulation
 - Chaotic relationships
 - Fears of abandonment
 - Self Dysregulation
 - Identity disturbance
 - Sense of emptiness
 - Behaviour Dysregulation
 - Deliberate self-harm behaviours
 - Impulsive behaviours
 - Cognitive Dysregulation
 - Dissociative symptoms/paranoid ideation
- Linehan, 1993**



Dialektisk atferdsterapi

- Opprinnelig utviklet for kvinner med Borderline Personlighetsforstyrrelse og gjentatt villet egenskade i en poliklinisk setting
- Senere tilpasset til flere grupper og settinger
 - Innlagte pasienter
 - Andre PF: Tvangspreget PF, paranoid PF
 - Rusmisbrukere
 - Pasienter med spiseforstyrrelser (DBT-AN/BN)
 - Tenåringer (DBT-A) med gjentatt villet egenskade og borderline trekk– kortere varighet
 - Tenåringer med Bipolar lidelse
 - Eldre (>60 år) med PF og komorbid alvorlig depresjon
- Delvis manualbasert (metoden er godt beskrevet)
 - Linehan MM, 1993. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder
 - Linehan MM, 1993. Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder.
 - Miller, Rathus & Linehan, 2007. Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents.



Noen grunnleggende antakelser i DBT

Om pasientene

- Pasienter gjør så godt de kan
- Pasienter ønsker å bli bedre
- Pasienter kan ikke mislykkes i DBT
- Pasienter har muligens ikke forårsaket alle sine problemer, men de må uansett løse dem
- Pasienter må lære ny atferd i alle relevante sammenhenger



Noen grunnleggende antakelser i DBT

Om behandlingen

- Det mest omsorgsfulle en terapeut kan gjøre er å hjelpe pasienter å forandre seg på måter som bringer dem nærmere sine egne mål i livet
- Klarhet, presisjon og medfølelse er av den største betydning under utøvelse av DBT
- Den terapeutiske relasjonen er en virkelig relasjon mellom to likeverdige parter
- Prinsippene om atferd er universelle og gjelder terapeuter i like stor grad som pasienter
- DBT terapeuter kan gjøre feil
- DBT kan svikte, selv når DBT terapeuten ikke gjør det
- Terapeuter som behandler BPD pasienter trenger støtte



Ferdigheter, noen eksempler

- Holde ut - ferdigheter –impulsivitet, villet egenskade
 - Eksempel: avledningsferdigheter
- Følelsesreguleringsferdigheter – svingende emosjoner, sinne
 - Eksempel: redusere emosjonell sårbarhet gjennom søvnhygiene, kosthold og redusere bruken av psykoaktive stoffer
- Interpersonlige ferdigheter - kaos i relasjoner, frykt for å bli forlatt
 - Eksempel: GIVE
- Mindfulness/Oppmerksomt nærvær – tomhet, identitetsdiffusjon
 - Eksempel: ”Bølgen”
- For ungdommer: ”Å finne mellomtingen”