

# Dialektisk atferdsterapi i praksis

Kicki Kyhle

# Kicki Kyhle

Leg. psykolog

Leg. psykoterapeut

Doktorand

Viktenheten Skönvikt, Landstinget Dalarna

Institutionen för Psykologi, Uppsala Universitet

[kicki@kyhle.se](mailto:kicki@kyhle.se)

# Vad DBT är för mig

- Kul och lättsamt
- Utmanande och jättesvårt
- Kräver struktur och tydlighet
- Kräver kreativitet och konstnärlighet

“DBT is a Comprehensive,  
Multi-component,  
Principle-driven  
Treatment”

Alan E. Fruzzetti

Associate Professor & Director Dialectical Behavior  
Therapy and Research Program, University of Nevada

# Hur byggs ett framgångsrikt DBT team? Bl. a...

- Kunskap i kognitiv beteendeterapi
- Intresse för patienter med emotionellt instabil personlighetsstörning
- DBT ”Intensiv” utbildning
- Tydlig struktur och organisation
- Kontinuerlig utbildning och handledning
- En strävan efter ”adherence”



# KBT-paraplyet

ACT

DBT

MBCT

FAP

BA

m.m.

# Grunderna i DBT

- KBT/inlärningsteori
- Dialektisk filosofi
- Medveten närvaro

# Faser i behandlingen

- Förberedande fas
- Orientering och kontrakt
- Fas 1: Stabilitet och säkerhet
- Fas 2: Ökat upplevande
- Fas 3 och 4: Hantera livsproblem, ökad självrespekt, ett meningsfullt liv



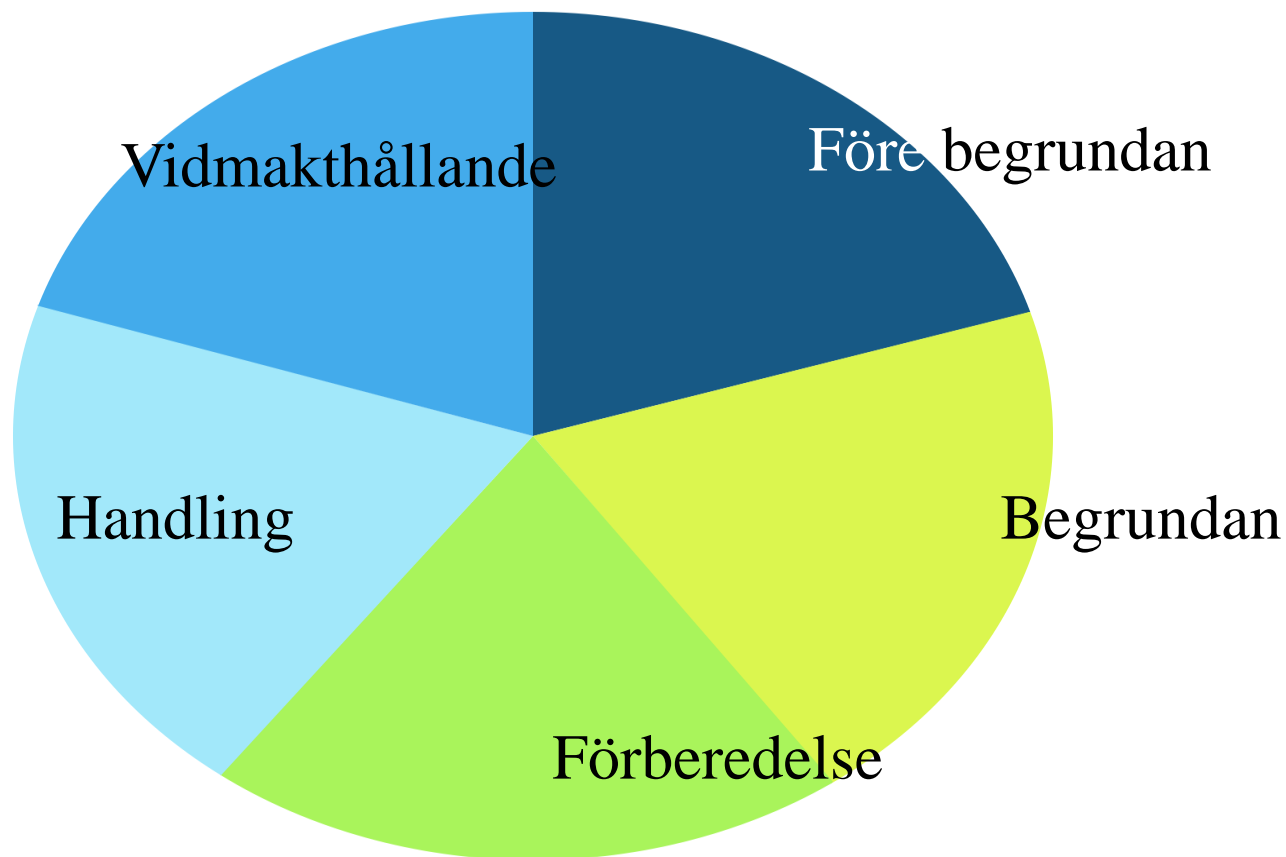
# Förberedande fas - precommitment

- Ca 2-4 sessioner
- Bedömning
- Information om diagnos och behandling

# Precommitment

- Kartlägga problemområden, problembeteenden
- Patientens förväntningar, mål och önskningar
- Kontingenser som påverkar deltagandet
- Patientens kapacitet att klara DBT behandling
- Analys av problem som dykt upp i tidigare behandlingar (misslyckanden, avhopp, terapi-störande beteenden etc.)
- Sociala/familje/arbete/omgivnings faktorer

# Förändringsmodell enl DiClemente & Prochaska



# Faser i behandlingen

- Förberedande fas
- Orientering och kontrakt
- Fas 1: Stabilitet och säkerhet
- Fas 2: Ökat upplevande
- Fas 3 och 4: Hantera livsproblem, ökad självrespekt, ett meningsfullt liv

# Orientering och kontraktsfas

- Information - ”Do DBT before DBT”
- Diagnos - problembeskrivning
- Hemuppgifter
- Videoinspelning
- Kontrakt enligt DBT mål-hierarki

# Commitmentstrategier

- “Sälj” commitment: observera för och emot
- Förutsäg problem: undvik eller problem-lös, om möjligt, i förväg ( “What might get in the way?”)
- “Djävulens advokat”
- Använd “foot-in-door” och “door-in-the-face” tekniker
- Länka aktuell commitment till tidigare commitment
- Påpeka friheten att välja och bristen på alternativ
- Skapa starkare commitment efterhand

**Varning för.....  
en comittmentfas som är.....  
40 sekunder**

# Kontraktet

- Skall inte bara vara ett papper
- Vart är vi på väg? Tydliga livsmål/värderingar
- Hinder för att uppnå dessa:
  - i beteendetermer
  - mätbara
  - uppdelade enligt behandlingshierarkin



# Faser i behandlingen

- Förberedande fas
- Orientering och kontrakt
- Fas 1: Stabilitet och säkerhet
- Fas 2: Ökat upplevande
- Fas 3 och 4: Hantera livsproblem, ökad självrespekt, ett meningsfullt liv

# Första fasens mål

## Stabilitet och säkerhet i nuet

- 1. Minska självmords- och självskadebeteende
- 2. Minska terapeutörande beteende
- 3. Minska livskvalitetsstörande beteende
- 4. Öka färdigheter och kompetent beteende

# Terapistörande beteenden: Patient

- Beteenden som stör terapiprocessen
  - Att utebli från sessioner
  - Att inte aktivt delta i behandlingen
  - Att inte hålla sig till överenskommelser
- Beteenden som stör andra patienter
- Beteenden som kan komma att bränna ut terapeuter eller andra patienter
  - Beteenden som påverkar terapeutens gränser
  - Beteenden som minskar terapeutens motivation

# Terapistörande beteenden: Terapeuten

Några exempel:

- Beteenden som gör att terapin inte blir balanserad (t.ex. för mycket av acceptans eller förändring)
- Värderande beteenden
- Att inte uppmärksamma motivation
- Att ge för mycket eller för lite stöd
- Att förstärka dysfunktionella beteenden
- Respektlösa beteenden

# Andra fasens mål

## Bearbeta livshändelser

- Minska posttraumatisk stress
- Ökat upplevande

# Transparens



- Terapeuten skall hela tiden veta i vilken fas terapin är
- Patienten skall hela tiden veta i vilken fas terapin är
- Patienten skall förstå alla våra interventioner
- Alla interventioner skall vara förankrade utifrån patientens livsmål

# Behandlingskanaler

**INDIVIDUAL-  
TERAPI**

**FÄRDIGHETS-  
TRÄNINGSGRUPP**

**STÖDJANDE  
OMGIVNINGSFAKTORER**

**GENERALISERINGS-  
STRATEGIER**

**KONSULTATIONS-  
TEAM**

# Kanaler - Funktioner

1. Öka motivation till förändring
2. Öka förmågor/färdigheter
3. Säkerställ möjligheten till generalisering
4. Strukturera omgivningsfaktorer så att det stöder klient och terapeut
5. Öka förmågor och motivation hos terapeuten



- Individualterapi
- Familjeterapi
- Farmakoterapi
- Teckenekonomi
- Behandlingsmanualer

- F-träning i grupp
- F-träning med flera familjer
- Individualterapi
- Farmakoterapi
- F-träning för en familj
- Beteendeanalysgrupp
- Biblioterapi
- F-träning individuellt

# 3. Generalisering

- Telefoncoachning till klienten
- Familjemedlemmar deltar i f-träning
- Vid behov nätverksträffar
- Parallell f-träning för klient och nätverk
- Telefoncoachning till föräldrar/nätverk
- Telefonhotline med olika personal
- Hemuppgiftsgrupper
- E-post konsultation

## 4. Strukturera omgivningsfaktorer

- Konsultationer med familj/skola/andra vårdgivare
- Konsultation med andra relevanta personer/institutioner
- Administrativ support
- Utbildning av familjemedlemmar

# 5. Öka förmåga och motivation hos terapeuten

- Teamkonsultation
- Individuell handledning
- Utbildning
- Rimlig arbetsbörda

# Adherence

- Becker et al (2004)
- 852 psykologer som behandlat PTSD + 50 PTSD experter
- Ungefär hälften kände till imaginär exponering = IE
  - Men bara 20% kände sig trygga med att använda IE
  - Bland experter var det fler som kände till IE och som var trygga att använda den
- Ungefär 10% använde IE
  - Utbildning påverkade inte användandet av IE
  - IE användes av ca 50% av experter

# Psykoterapeuter är också människor och människor har....

- Tankar
- Känslor
- Beteenden
- Fysiologiska reaktioner

**Medveten närvaro är ett  
redskap  
för att bli en effektivare  
terapeut**



# Mindfulness?

- Ett förvetenskapligt begrepp
- Thich Nhat Hanh: "I use the term mindfulness to refer to keeping one's consciousness alive to the present reality."
- På svenska: medveten närvaro

# Menar vi

- En psykologisk process?
- Resultatet av en psykologisk process?
- En terapeutisk strategi/  
intervention?
- Ett antal terapeutiska strategier?

# Medveten närvaro - fyra hörnstenar:

- Observera: att vara uppmärksam på händelser, känslor, tankar och reaktioner. Att tillåta sig att uppleva nuet.
- Beskriva: att sätta ord på det vi uppmärksammar. Att skilja sina reaktioner från händelserna som dragit igång reaktionen. Att se tankar och känslor som subjektiva reflektioner över situationer och händelser.

- Inte döma: att uppmärksamma och beskriva utan att döma, det vill säga utan att fastna i värdeomdömen som ”bra” eller ”dålig”. Att istället vara uppmärksamma på handlingar och konsekvenser.
- Delta: att delta smidigt och spontant i det som händer utan att ha uppmärksamheten riktad mot sig själv.

# Varför?

- Därför att det är i nuet som vi styr våra liv
- Därför att det vi uppmärksammar påverkar tankar, känslor och handlingar
- Därför att vi kan styra vad vi uppmärksammar

# Hur?

- Att vara medvetet närvarande i sina tankar
- Att vara medvetet närvarande i sina känslor
- Att vara medvetet närvarande i tiden
- Att vara medvetet närvarande i sin kropp
- Att vara medvetet närvarande i situationen

# Tankar

- Att observera sina tankar
- Att beskriva sina tankar - de är tankar, inte fakta
- Att låta tankar komma och gå utan att låta sig påverkas av dem
- Att inte döma sina tankar

# Känslor

- Att observera sina känslor
- Att beskriva sina känslor - som känslor. Att skilja känslan från situationen.
- Att inte döma sina känslor
- Att delta i sina känslor



# Situationen

- Att observera situationen
- Att beskriva situationen
- Att inte döma situationen
- Att delta i situationen

# Tiden

- Att vara medveten om tidsfönstret
- Att välja ett ändamålsenligt tidsfönster



# Konsultationsteam

# Consultation-to-the-Therapist

- Konsultation till terapeuter för att öka deras behandlingsfärdigheter och motivation att behandla.
- Målet är acceptans OCH and förändring

# Konsultationsteamet

- DBT är en teambehandling
- DBT har primära terapeuter som administrerar den individuella behandlingskanalen
- Terapeuter behöver färdigheter
- Terapeuter behöver stöd
- Vissa terapeuter är mer inriktade på förändring, andra på acceptans. Det skall teamet använda sig av...

# Hur blir konsultationsteamet effektivt?

- Överenskommelser
- Struktur
- Mål
- Process

# Överenskommelser

- Consultation team agreements
- Inklusions- och exklusion kriterier
- Tydliga mål för DBT programmet
- Nya terapeuter bör genomgå en orienterings- och comittmentfas
  - Information om DBT och teamet
  - Gå igom team-överenskommelser
  - Observera fall & konsultationer
  - Observera för och emot att gå med i DBT teamet
  - Tydlig comittment (tid och beteende)

# DBT Consultation Agreements

- Att acceptera dialektisk filosofi
- Att hjälpa patienten att interagera med andra terapeuter hellre än att tala om för andra terapeuter hur de ska interagera med patienten
- Att tycka lika/hålla med andra terapeuter hur en viss patient/ett visst problem skall hanteras är inte nödvändigt
- Att alla terapeuter skall obserevra sina egna personliga gränser utan att behöva vara rädd för värderande reaktioner från andra konsultationsmedlemmar
- Att söka efter icke-nedsättande, fenomenologiska, empatiska tolkningar av patientens beteende To search for non-pejorative, phenomenological empathic interpretation of patient's behavior
- Att terapeuter gör fel



# Observera!

- Och så förutsätter vi att alla medlemmar i DBT teamet är överens om att det är DBT vi ägnar oss åt. Det är DBT, ingen annan terapi även om andra terapier kan vara enklare, passa någon enskild terapeut bättre eller bara verka allmänt lämpligare av någon anledning.

# Struktur

- Formell
  - Agenda
  - Turas om att leda mindfulness övningar
  - Ledare (en fast eller roterande)
  - Begränsad tid för administrativa ärenden (något mer under tiden som DBT programmet utvecklas)
  - Schema för patientkonsultation
  - Formell eller informell adherence skattning
  - Terapeuterna jobbar med egna mål för att öka terapeutfärdigheter (t.ex. dagbokskort)

# Struktur, fortsättning

- Formell, forts
  - Deltagarnas roller är väldefinierade (men kan ändras över tiden)
    - Gruppen avviker från agendan
    - Dialectical breakdown
      - Acceptans/validering mot förändring/problem lösning
      - Fokus på att få rätt isf att vara effektiv
    - Observera dömanden
    - Brott mot teamöverenskommelser
    - Ofokuserat/unmindfullt beteende
    - Behandla en teammedlem på som för skör
    - För snabba lösningar

# Process

- Mindfulness
- Radikal acceptans av situationen och var och en av teammedlemmarna
- Behandla inte andra teammedlemmar som sköra
  - Ärlighet (med takt och skicklighet)
  - Acceptans
- Ömsesidig öppenhet och validering

# Små tips

- Individualisera dagbokskorten

# DAGBOKSKORT

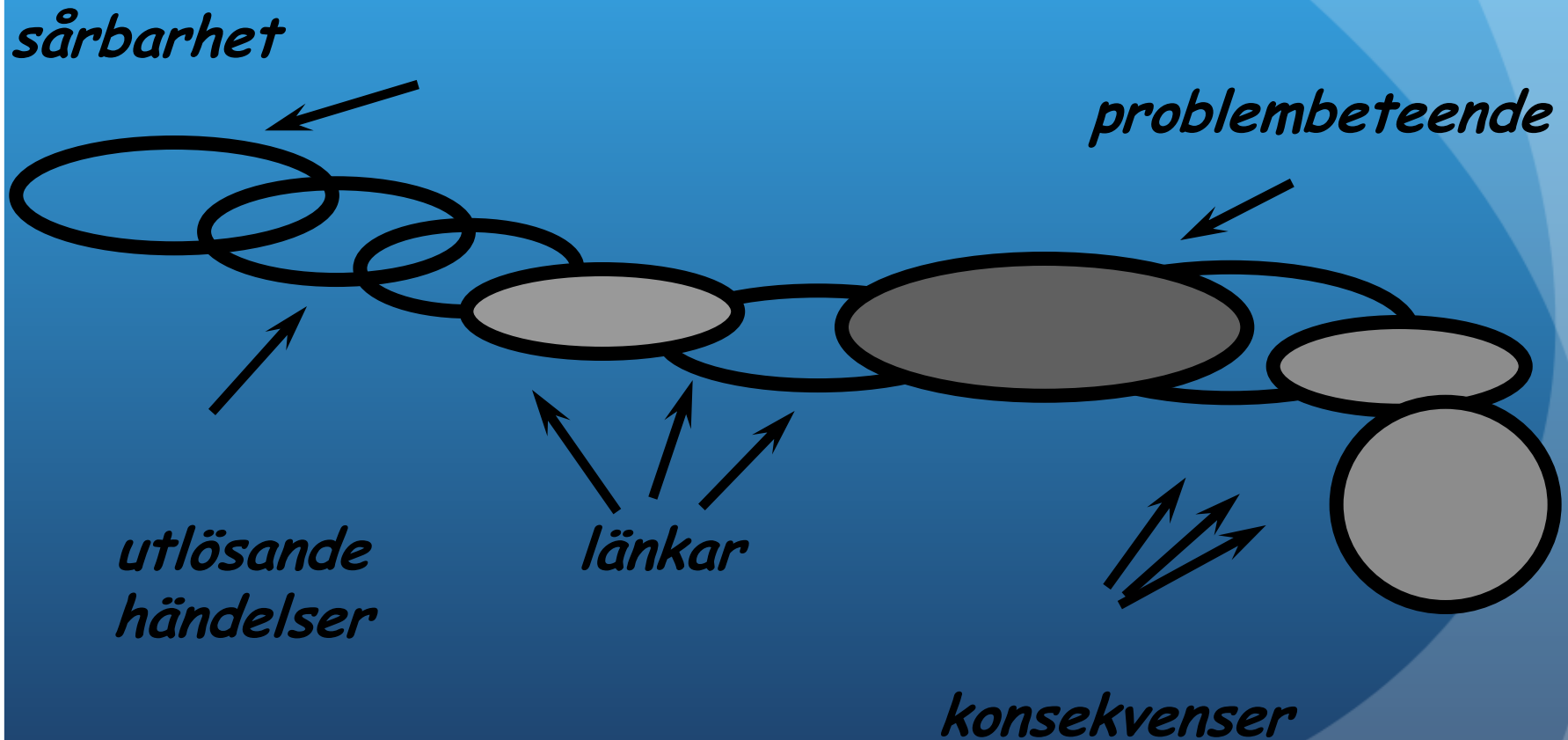
Gradera impulsen och sätt en stjärna om du följt den.

	Impuls tills skärning 1-5	Impuls till annan destruktivitet 1-5	Impuls att kräckas 1-5	Impuls att följa tvångstankar 1-5	Sömnmedicin	Vad har du ätit se baksidan	Sömn i timmar	Vad har jag gjort för att må bra
Mån								
Tis								
Ons								
Tors								
Fre								
Lör								
Sön								

# Små tips

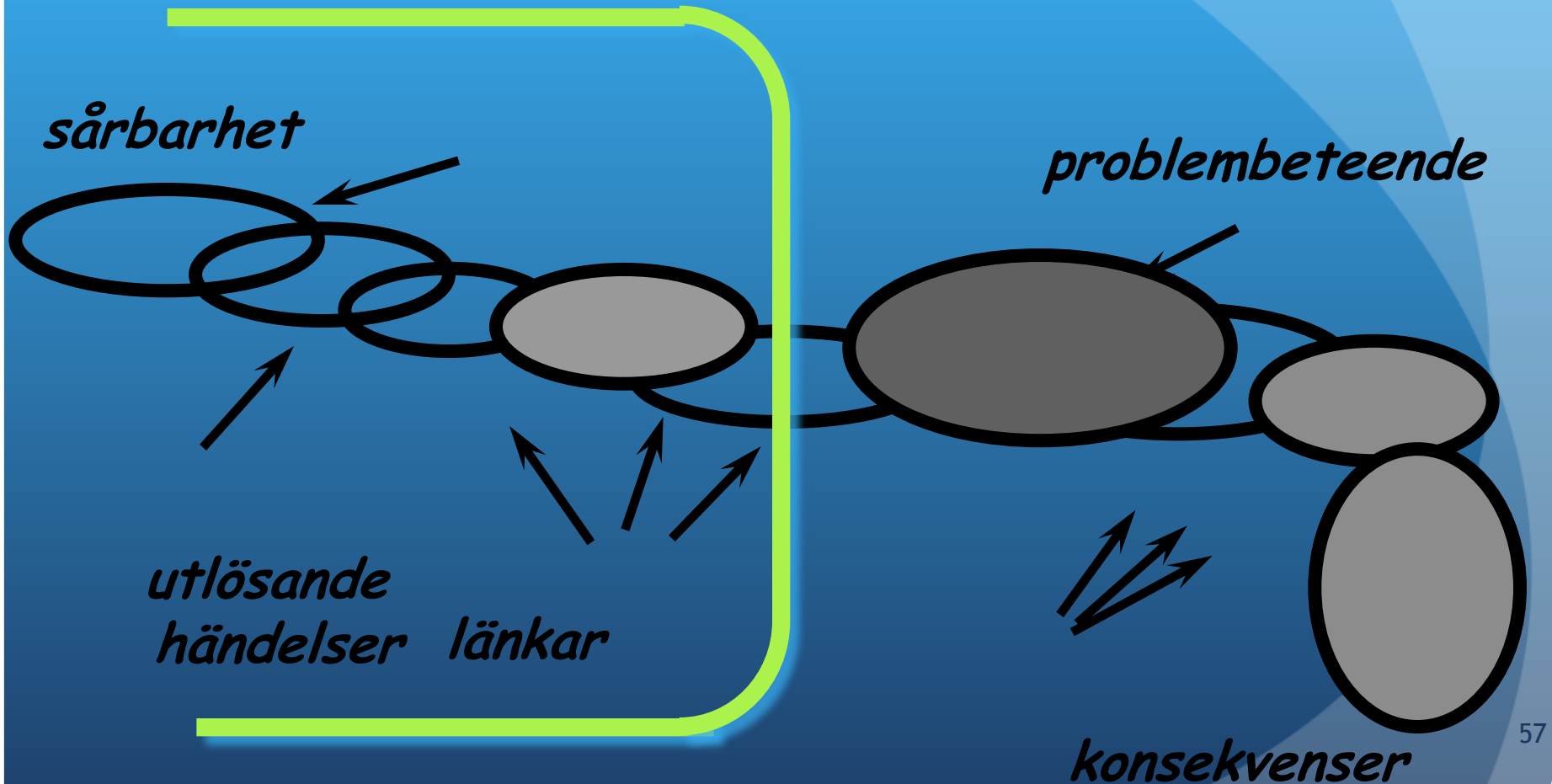
- Individualisera dagbokskorten
- Kedjeanalyser har en viktig validerande funktion

# Kedjeanalys är händelser över tid

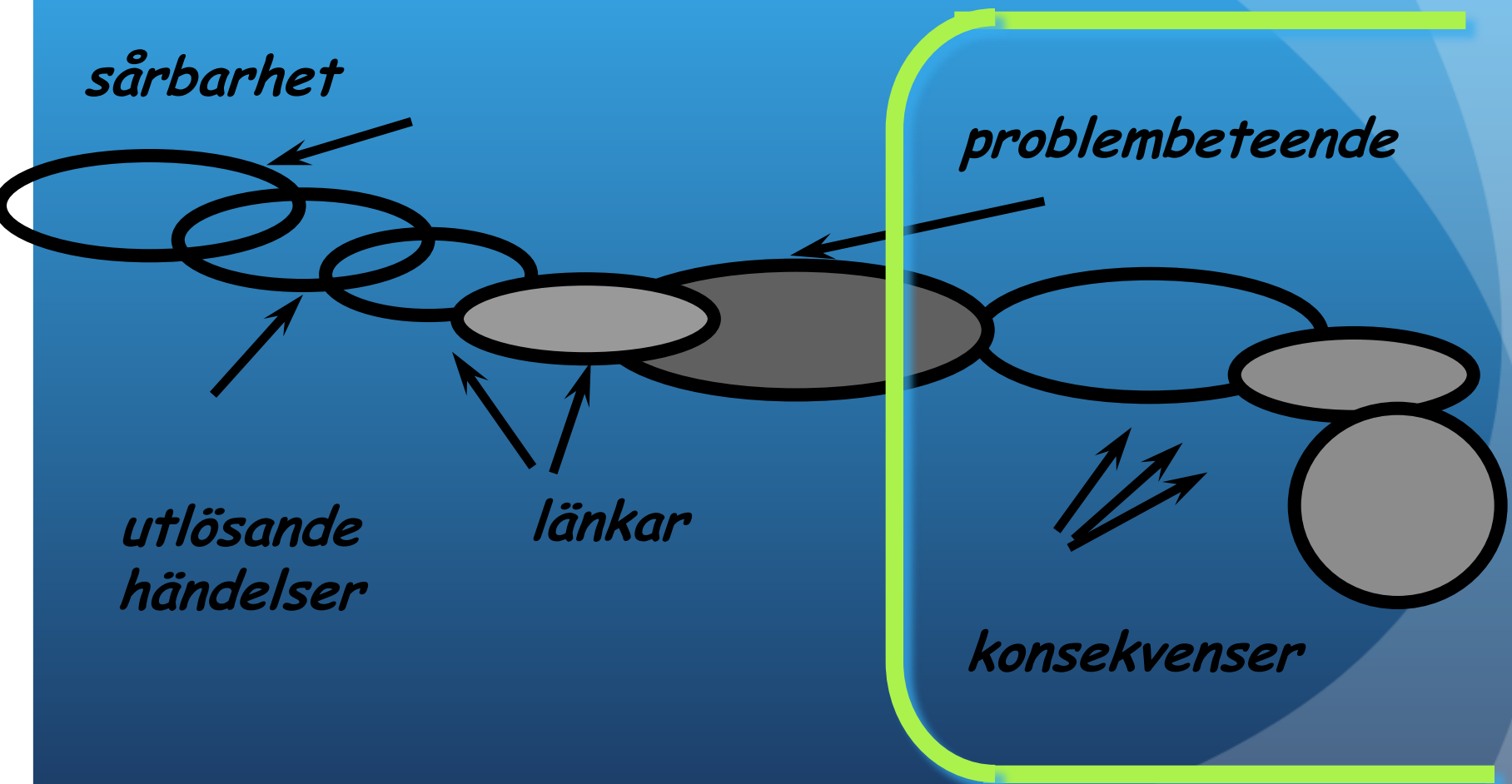




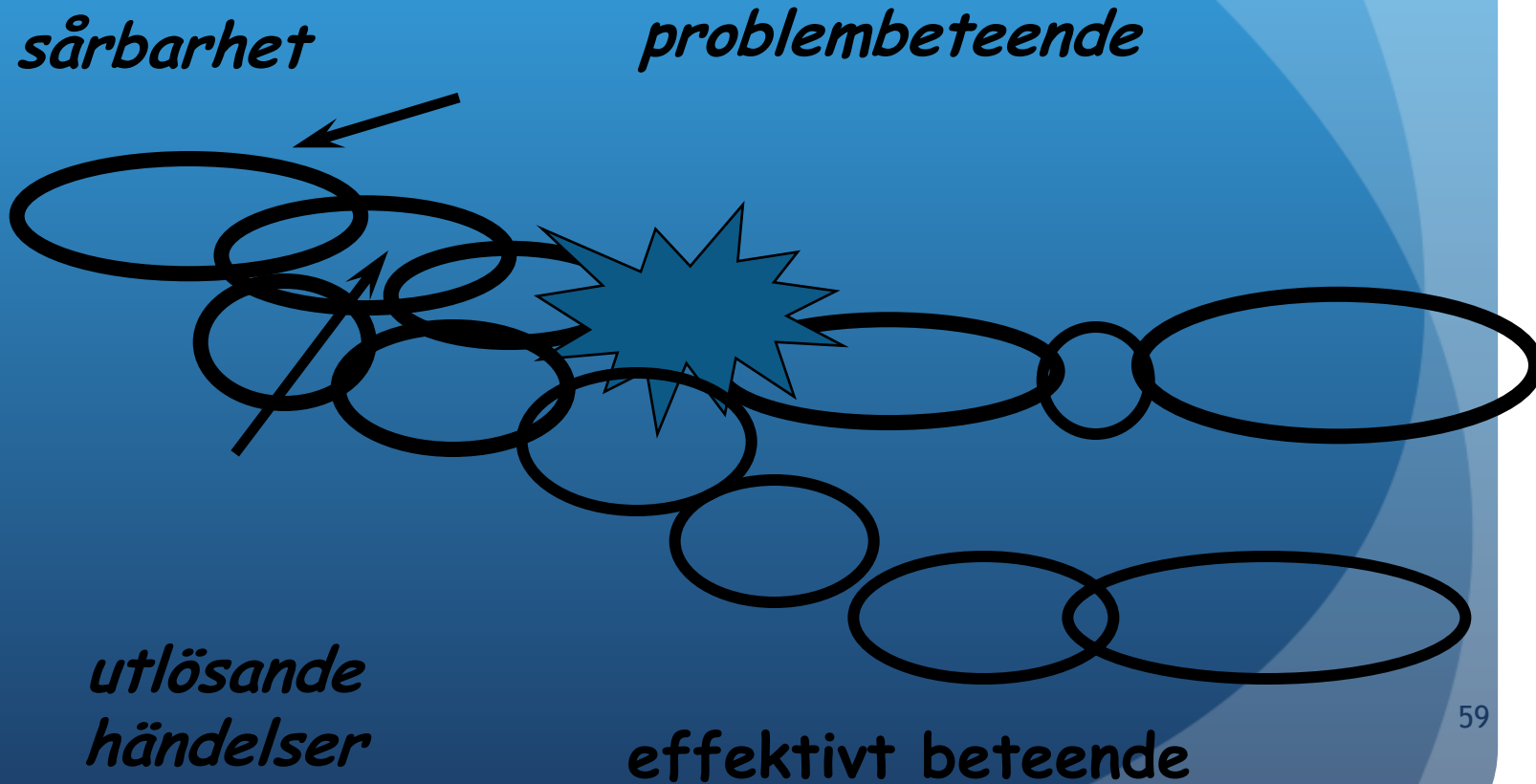
# Kedjeanalys - fokus på situationen



# Kedjeanalys - fokus på konsekvenserna



# Förändra beteenden



# Små tips

- Individualisera dagbokskorten
- Kedjeanalyser har en viktig validerande funktion
- Utnyttja varandras olikheter i teamet
- Öva på att validera på flera nivåer
- Håll strukturen och var flexibel



Nasjonal konferanse - DBT. Nordfjord november 2010