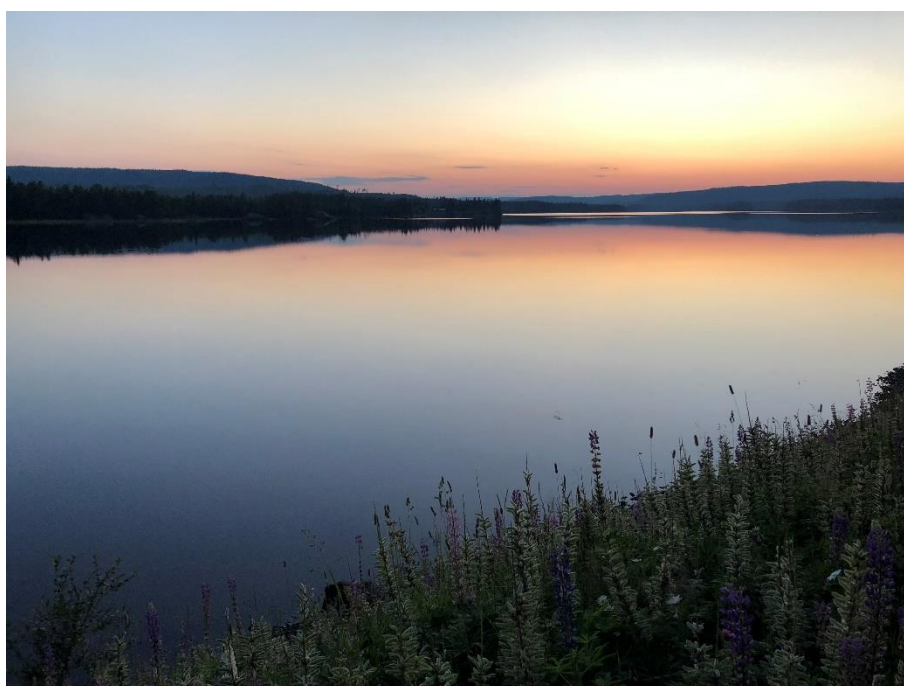




**HELSE NORD-TRØNDELAG**

## **Dialektisk atferdsterapi (DBT)**



**Klinikk for psykisk helsevern og rus  
Sykehuset Levanger**

# Dialektisk atferdsterapi

*Et behandlingstilbud for voksne med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse med selvmordsatferd og selvskading.*

*«Mitt hovedmål for personer som kommer til behandling er at de kommer seg ut av det helvetet de lever i. Og mitt andre mål er at de holder seg ute av helvete. Du kan selv bygge deg et liv som du opplever er verdt å leve, slik at du vil fortsette å leve og holde deg ute av helvete.»*

*Marsha Linehan, grunnlegger av DBT.*

## Målgruppe

Dialektisk atferdsterapi (DBT) er et tilbud til deg med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse.

DBT blir i dag anerkjent som en av de mest effektive behandlingsformene for personer med kronisk suicidalitet og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse (BPD). Hyppige suicidale kriser samt pågående selvskading ses ofte ved BPD.

DBT har en bio-sosial forståelse av hvordan mennesker utvikler en svikt i evnen til å regulere egne følelser. Med dette mener vi vansker med å regulere seg selv i ulike situasjoner. Mange opplever

sterke følelsesmessige svingninger, kaotiske relasjoner, vansker med selvopplevelsen eller tomhetsfølelse, impulsiv atferd og selvskading, samt tidvis sviktende regulering av kognisjon (dissosiasjon/paranoide tanker).

## Kursets innhold

DBT består av

- ferdighetstreningsgruppe
- individualterapi

Ferdighetstreningsgruppen tar utgangspunkt i at mennesker med sterke vansker med følelsesregulering har behov for å lære ulike typer ferdigheter som kan hjelpe dem å bli mer effektive problemløserne. Gruppeundervisningen dreier seg om fire ferdigheter: Mindfulness, å holde ut kriser, følelsesregulering og mellommenneskelige relasjoner.

I individualterapien fokuserer vi på å generalisere ferdigheter og forsterke dine evner til å håndtere vanskelige situasjoner mer effektivt.

### **Tid, sted og varighet**

Ferdighetstreningsgruppen møtes en gang per uke i to timer. Hver undervisningsrunde varer i 24 uker og kan ved behov gjentas. Gruppen er slow-open, som betyr at nye deltakere tas inn gjennom hele året.

Individualterapi består av en behandlingstime per uke og følger forløpet til gruppe-programmet. Individualterapi startes opp fortløpende, så fort det er ledige terapeuter.

## **Praktiske opplysninger**

### **Henvisning**

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller fastlege sende en henvisning til Seksjon allmenn ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Levanger. Inntak foregår fortløpende.

Dersom du og din behandler vurderer å søke deg inn til DBT, kan vi tilby samtale for å informere om behandlingen.

### **Kostnader**

Egenandel betales etter gjeldende takster. Hvis du ikke kan møte til

timen, må du avbestille senest 24 timer før avtalen. Dersom du ikke møter, belastes du med et gebyr, selv om du har frikort.

### **Mer informasjon**

For mer informasjon om behandling av emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, se våre nettsider

<https://hnt.no/behandlinger/emosjonelt-ustabil-personlighetsforstyrrelse>

### **DBT-konsultasjonsteam**

DBT-konsultasjonsteamet består av samtlige behandlere i DBT-teamet hvor fokuset er å støtte hverandre, øke egen bruk av ferdigheter og heve kompetansen slik at de kan bruke metoden best mulig i klientbehandlingen. Det er ukentlig teammøte i etterkant av ferdighetsgruppen.

## Klinikk for psykisk helsevern og rus Seksjon allmenn, Sykehuset Levanger

### Besøksadresse

Sykehuset Levanger, Klinikk for psykisk helsevern og rus  
Kirkegata 2

### Telefon

Ekspedisjon: 74 09 86 00

### Kontaktperson

Åse Høyem Anderssen (teamleder)

Epost: [aanderssen@hnt.no](mailto:aanderssen@hnt.no)

### Øvrige teammedlemmer

Anne Kristine Sjaastad Walldén

Håvar Stokke Hegseth

Inger Anne Sporild

