

Insidan

”För de flesta blir gruppterapin en vändpunkt”

PUBLICERAD I GÅR 20:12



Dialektisk beteendeterapi är den behandling som visat sig fungera bäst vid emotionell instabilitet. Foto: Fredrik Funck

Dialektisk beteendeterapi brukar bli en vändpunkt för emotionellt instabila med självmordstankar.

– Kärnan i behandlingen är att i stället för att ta livet av sig, lär man sig att bygga ett liv som är värt att leva, säger Petra Hattar, psykolog på Bordelineenheten, Psykiatri Nordväst.

UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna

[Skaffa nyhetsbrev](#)

– Hit kommer vuxna personer med emotionell instabilitet, de flesta bär på självmordstankar, säger Madeleine Magnusson som är enhetschef på Borderlineenheten vid Psykiatri Nordväst.

Majoriteten är kvinnor, men det betyder inte att det bara är kvinnor som lider av emotionell instabilitet.

– Det är en myt att det mest är kvinnor som drabbas. Däremot är det nog mest kvinnor som söker hjälp för sitt självskadebeteende. Männen hamnar tyvärr ofta i andra destruktiva sammanhang, som droger och kriminalitet.

Borderlineenheten är en av de vårdinrättningar som erbjuder dialektisk beteendeterapi, DBT i Stockholmsregionen. Den startades först som ett forskningsprojekt för snart 20 år sedan och permanentades sedan. Metoden utvecklades av den amerikanska psykologen Marsha Linehan under 1990-talet och började användas i Sverige i slutet av decenniet av bland andra psykologen Anna Kåver.



"Det är en fantastisk patientgrupp, det är ofta roliga, varma personer, omtänksamma människor, men som ställer till det för sig", säger Petra Hattar som är psykolog på Borderlineenheten och jobbar med gruppterapi. Foto: Privat

DBT är den terapiform som visat sig fungera bäst på suicidala patienter med emotionell instabilitet och räknas till "tredje vågens kbt". Den utgår från kbt-principen att förändring av beteenden leder till förändring i tankar och känslor, men innefattar även influenser från zenbuddhistisk filosofi så som träning i medveten närvaro. Termen "dialektisk" speglar de två polerna acceptans och förändring, som båda ses som nödvändiga i behandlingen. Terapeuten stöttar patienten och leder henne samtidigt framåt genom att ge konkreta verktyg till förändring i både individualterapi och i grupp.

Patienten å sin sida lär sig att använda tekniker som underlättar acceptans och förändring.

– Terapin är omfattande och brukar ta minst ett år. Man tränar medveten närvaro, relationsfärdigheter, känsloreglering och att stå ut i kris, säger Madeleine Magnusson.

Petra Hattar är psykolog på Borderlineenheten och jobbar med gruppterapi. Hon berättar att många till en början är skeptiska till just den delen av behandlingen.

– Alla har problem med att hantera känslor och interagera ned andra på ett eller annat sätt. Det kan vara att man växt upp i en miljö där känslor inte har varit välkomna, man kanske är emotionellt känsligare än sin familj, och föräldrarna har haft svårt att förstå sig på barnet.

- Jag brukar göra jämförelsen med en lugn shetlandsponny och ett arabiskt fullblod, man behöver helt olika färdigheter som ryttare på de olika hästarna. Om någon på en shetlandsponny ger tips och råd till den på fullblodsaraben kan det lätt träffa väldigt fel. På så vis kan mismatchen i miljön skapa problem på lång sikt.

I grupperna möts man en gång i veckan för att träna upp sina färdigheter inom olika områden.

– Det kan vara att lära sig att sätta ord på en känsla, eller säga nej på ett bra sätt. Sedan får man öva genom rollspel. För de allra flesta blir det här en vändpunkt. Det är utmanande och jättejobbigt för många, men det blir också mycket skratt. Man inser att det finns fler i samma situation, och man känner sig inte som ett ufo längre.

Petra Hattar menar att just den här patientgruppen är väldigt givande att arbeta med.

– Det finns så mycket stigma kring emotionellt instabila. Men det är en fantastisk patientgrupp. Det är ofta roliga, varma personer, omtänksamma människor, men som ställer till det för sig. Och de flesta som går här blir antingen bra, eller bättre.

Läs mer:

[”Äntligen har jag lärt mig att hantera känslokasten”](#)
[Därför drabbas vissa av känslomässig berg- och dalbana](#)

TEXT



Catia Hultquist