

Der er kommet en ny revideret udgave af DAT færdighedstræning. Den består af to bøger; en manual og en samlet udgave af kursusark og arbejdsark. Ved køb af bogen får man også adgang til alle kursusark og arbejdsark elektronisk til selv at kunne printe ud og bruge.

Værket er omfattende, og i starten havde jeg lidt svært ved at danne mig et overblik. Jeg har personligt heller ikke megen erfaring med dialektisk adfærdsterapi, før jeg gik i gang med at læse værket. Manualen starter dog ud med et fint forord, hvor ændringer fra 1. til 2. udgave gennemgås, som er god at have, hvis man har arbejdet med 1. udgave tidligere. Herefter følger 5 introducerende kapitler til DAT færdighedstræning. Bl.a. gennemgås DAT behandling kort for dem, der ikke kender meget til det i forvejen.

Baggrunden for udviklingen af dialektisk adfærdsterapi beskrives, og det forklares, hvordan rammerne for terapien bør være, og hvordan man planlægger et forløb. Der lægges vægt på, at det er nødvendigt med både gruppebaseret færdighedstræning, individuel terapi og telefonisk vejledning samlet, da det er dette, der har vist effekt for mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse i forskningen. Jeg finder dog selv metoderne brugbare for andre patientgrupper og mulig at bruge dele af i forskellige former for terapi. I slutningen af introduktionsafsnittet er der dog også en tabel over strukturen i Linehans standard DAT-færdighedstræning, som er standarden brugt i megen forskning, men der refereres her også andre strukturer for færdighedstræning.

Del II af bogen er undervisningsnoter til færdighedstræningen og er delt op i 5 afsnit; Generelle færdigheder, Mindfulnessfærdigheder, Relationsfærdigheder, Følelsesregulering og Hold ud-færdigheder. Hvert kapitel her starter med et introducerende afsnit, hvorefter der følger et struktureret afsnit om, hvordan man underviser i hver enkelt færdighed, eventuelle diskussionsemner, øvelser, eksempler, forskning m.m. Som sagt var værket i starten lidt overvældende, men efter at have læst det, oplever jeg det nu let at kunne slå op i bogen for at finde specifikke færdigheder eller inspiration. Manualen er helt sikkert let at bruge til at kunne undervise ud fra, og det er let at finde de relevante kursusark og arbejdsark til de enkelte ting – om end der er mange ark at blade igennem, når man leder efter de korrekte ark. Flere af øvelserne har flere mulige arbejdsark at vælge imellem, som giver mulighed for at graduere hjemmeopgaver. Kombinationen af kursusark og arbejdsark er god, så klienter kan få både informationen om emnet/færdighederne med hjem sammen med selve hjemmeopgaven. Jeg oplever i min brug af arkene, at det hjælper klienterne med at huske, hvad vi har gennemgået i gruppeterapien, og det gør det lettere for dem at huske, hvad hjemmeopgaven helt præcist går ud på.

Til slut vil jeg også rose Linehan for hendes selvkritiske tilgang. Det er tydeligt ud fra hendes beskrivelser af, hvordan hun selv udfører gruppeterapi, at hun er vant til at være kritisk over for eget arbejde og hele tiden arbejder med at blive bedre. Hun har en klar tilgang om også selv at arbejde med de metoder, man underviser andre i, hvilket jeg godt kan lide. Hun opfordrer til at gøre sig sine egne erfaringer for at have personlige eksempler at undervise ud fra. Min erfaring er, at dette er med til at skabe gode relationer i gruppeterapi og giver mulighed for at kunne lægge større vægt bag de metoder, man underviser i.

*Af Josefine Schmidt, psykolog*

