

Fordypningsseminar om DBT- PTSD med Martin Bohus

30. november – 3. desember 2020, webinar

Seminaret passer for klinikere innen psykisk helse, som er interessert i å behandle personer med kompleks PTSD ved bruk av evidensbaserte prinsipper og metoder. Grunnleggende kunnskap om Dialektisk atferdsterapi (DBT) er krav for påmelding.

Dette 4-dagers seminaret introduserer DBT for kompleks posttraumatisk stresslidelse (PTSD). DBT-PTSD er en tilpasning av DBT som retter seg mot de alvorlige psykiske skadevirkningene som ofte ses etter psykiske og/eller fysiske overgrep i barndommen. Slike overgrep kan føre til hva vi i dag kaller Kompleks PTSD, med eller uten emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Mange av pasientene med Kompleks PTSD har store utfordringer med følelsesregulering, har ofte et negativt selvbilde, forstyrrelser i hukommelsesprosessering og betydelig nedsatt psykososial fungering.

DBT-PTSD bygger på DBT-prinsipper og bruker i tillegg traumespesifikke eksponeringsteknikker og intervensjoner hentet fra kognitiv atferdsterapi kombinert med bruk av ferdighetstrening. Behandlingen har som mål å redusere de sterke symptomene, styrke pasientens evne til å akseptere og oppleve medfølelse med både seg selv og andre og få et liv som er verdt å leve. Behandlingen er utviklet av professor Martin Bohus i Mannheim og har blitt validert i flere effektstudier for både inneliggende og polikliniske pasienter.

Seminaret tar for seg behandlingens forutsetninger, mål, oppbygging og struktur, samt de grunnleggende prinsippene og retningslinjene. Det dekker behandlingsmoduler i følelsesregulering, mindfulness gruppeterapi, trening i å skille mellom den nåværende og traumatiske situasjonen, kognitive intervensjoner og ferdighetsassistert eksponering.

Læringsmål:

Etter å ha deltatt på seminaret vil deltakerne være i stand til å:

- Beskrive de grunnleggende psykososiale og nevrobiologiske atferdsprinsippene til kompleks PTSD
- Implementere prinsippene for DBT-PTSD
- Strukturere behandling for kompleks PTSD
- Forklare de mest brukte terapeutiske intervensjonene i DBT-PTSD
- Beskrive verdibasert motivasjon
- Forutse relasjonsproblemer som personer med kompleks PTSD kan oppleve med samlivspartner
- Utvikle en individualisert modell for forståelse av traumer
- Lære bort ferdigheter i mestring av dissosiasjon, holde-ut ferdigheter, og ferdigheter i å regulere traumerelaterte følelser
- Gjennomføre *in-sensu* eksponering
- Trene pasienter i radikal akseptering av traumatiske opplevelser
- Legge til rette for at pasienter som har opplevd traumer skal kunne oppleve et liv som verdt å leve
- Arbeide med maladaptive og dysfunksjonelle tankemønstre