



Forlenget sorg-terapi (FST)
Utdanning



NSSF
Nasjonalt senter for
selvmordsforskning
og -forebygging



**UNIVERSITETET
I OSLO**

FST har god behandlingseffekt på forlenget sorgforstyrrelse blant voksne.

Evidensbasen for effekten av FST er omfattende.

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) tilbyr, som eneste aktør i Norge, utdanning i FST.

Hva er forlenget sorgforstyrrelse?

- Det er naturlig å oppleve akutt sorg etter at noen som står en nær dør. Men forlenget sorgforstyrrelse (tidligere kalt "komplisert sorg") er annerledes! Forlenget sorgforstyrrelse er en intens og langvarig form for sorg som ikke blir bedre med tiden og som preger den sørgendes tanker og atferd så sterkt at det i vesentlig grad reduserer livskvalitet og funksjonsnivå.
- Ved forlenget sorgforstyrrelse kan vi identifisere aspekter ved sorgen som forstyrrer den naturlige helingsprosessen. Disse faktorene kan være knyttet til den etterlatte, til hvilken type forhold den etterlatte hadde til avdøde, til omstendigheter rundt dødsfallet eller til ting som skjedde etter dødsfallet
- Personer med forlenget sorgforstyrrelse strever både med å takle det tapet de har lidt og med å gjenopprette et normalt liv med meningsfylt innhold.

Symptomer på forlenget sorgforstyrrelse:

- sterke følelser av lengsel etter avdøde
- intens følelse av å være ensom, selv i selskap med andre
- sterke følelser av sinne eller bitterhet relatert til dødsfallet
- følelse av at livet er tomt eller meningsløst uten avdøde
- tenker så mye på avdøde at det forstyrrer handlinger eller relasjoner til andre
- sterke følelser av vantro om dødsfallet eller store vanskeligheter med å akseptere dødsfallet
- føler seg sjokkert, lamslått, omtåket eller følelsesmessig nummen
- vanskeligheter med å bry seg om eller stole på andre
- følelse av å være veldig emosjonelt eller fysisk aktivert når man blir konfrontert med tapet
- unngår mennesker, steder eller ting som kan minne om tapet
- sterk trang til å se, ta på, høre eller lukte på ting for å føle seg nær avdøde

Kort om behandlingsformen

- Forlenget sorg-terapi (FST) er en relativt ny evidensbasert psykoterapiform utviklet for å hjelpe etterlatte der sorgprosessen har gått i stå og der det har utviklet seg sykdomssymptomer.
- Basert på tilknytningsteori og med røtter i både interpersonlig terapi (IPT) og kognitiv atferdsterapi (KAT), benytter metoden blant annet teknikker som ligner på eksponering.
- Behandlingen innebærer også at det settes et sterkt fokus på å utvikle personlige mål og relasjoner.
- FST er utviklet av dr. Katherine Shear, professor i psykiatri ved Columbia University, New York.

Kort om utdanningen

Utdanningen gjennomføres med to samlinger. Den første samlingen (del I) går over to dager og sikter mot å gi en grunnleggende forståelse av forlenget sorgforstyrrelse fra et tilknytningsteoretisk perspektiv, oversikt over symptomene på forlenget sorgforstyrrelse og en forklaringsmodell for utvikling av forlenget sorgforstyrrelse. Deltakerne vil lære å gjenkjenne og vurdere forlenget sorgforstyrrelse og få en oversikt over og innføring i grunnleggende strategier og prosedyrer benyttet i FST. Del I etablerer grunnlaget for at deltakerne skal kunne starte implementering av FST i sitt kliniske arbeid. Den andre samlingen (del II) går over tre dager og har hovedfokus på klinisk arbeid med FST. Del II inneholder også en gjennomgang av det teoretiske grunnlaget for FST og redegjørelse for et tidsbegrenset 16-timers behandlingsforløp. Hovedfokus vil være på metodens kjerneprinsipper i form av behandlingsteknikker, -strategier og -prosedyrer. Det benyttes video, demonstrasjoner og rollespilløvelser med veiledning for deltakerne.

Utvikler av FST, Katherine Shear, vil bidra med undervisning og veiledning på del II av utdanningen.

Ønsker du å lære metoden og tilby pasienter behandling med FST?

Les mer på www.uio.no/cgt