

Børn og unge med spiseforstyrrelser lærer at regulere følelserne bedre

Tilbage i 2018 blev det i årsplanen fastlagt, at DAT (dialektisk adfærdsterapi) skal udbredes til RHP's voksenpsykiatriske centre. Her fortæller fire ansatte fra afsnit B102, døgnafsnit for børn og unge med spiseforstyrrelser, om tilpasningen og implementeringen af DAT-metoderne.

26. november 2019

Skrevet af Mette Østerdal



Fra venstre ses pædagog Isabel Gjernø, psykolog Anne Lydolff, overlæge Nicola Reichel og afdelingssygeplejerske Rikke Weinreich fra afsnit B102 på BUC.

Når en ung patient med spiseforstyrrelser indlægges, indlægges forældrene også. Ud fra et mesterlæreprincip trænes forældrene i at sikre deres barn tilstrækkelig ernæring via en fast, rolig, vedholdende og omsorgsfuld tilgang. Det medfører dog ofte en belastning af relationen mellem barn

og forældre, og et betydeligt øget konfliktniveau, når forældrene både skal rumme de indre kampe, som deres barn bokser med, og samtidig selv skal forholde sig til behandlingen.

I den akutte re-ernæringsfase fokuseres der mest på mad og spisning, hvorfor personalet på afsnit B102 på BUC med mellemrum oplevede forældre, der havde oplevelsen af, at der ikke fandt en egentlig behandling sted, medmindre der var tale om psykologsamtaler.

- Behandlingen foregår jo under hele indlæggelsen - både i form af mesterlære med fokus på mad og spisning, og de mange daglige samtaler om de følelsesmæssige udfordringer, som både børn og forældre har med det tværfaglige personale. Men forældrenes manglende oplevelse af en tydelig rød tråd i behandlingen, gav selvfølgelig stof til eftertanke, fortæller Nicola Reichel, der er overlæge på afsnit B102 på BUC.

- Ofte har vores patienter en stærk selvkontrol, hvor de typisk reagerer ved at lukke sig inde, lige som de ofte har svært ved at sætte ord på deres tanker og følelser, fortæller afdelingssygeplejerske Rikke Weinreich. Hun er en af initiativtagerne til implementeringen af DAT på B102.

Rikke havde selv taget uddannelse i DAT, som blandt andet rummer færdighedstræning i at genkende, forholde sig til og kontrollere svære følelser og selvundertrykkende og selvskadende adfærd. Det inspirerede hende til at spørge underviser og psykolog Casper Aaen, der er leder af DAT Kompetenceteamet på PC Glostrup, om det var muligt at tilpasse de gængse DAT-metoder til unge patienter med spiseforstyrrelser og deres forældre på B102.

DAT-metodetilpasningen på B102

DAT-metoderne er tilpasset, så de dels sigter mod

- At lære de unge og deres forældre kompetencer i at regulere de voldsomme følelser, der typisk ledsager behandling af en alvorlig spiseforstyrrelse
- At dæmpe spiseforstyrrelsessymptomer
- At mindske psykisk lidelse
- At fremme familiens samarbejde om at bekæmpe spiseforstyrrelsen
- At lære både unge og forældre at reagere mere omsorgsfuldt over for sig selv.

Et typisk reaktionsmønster er, at den unge "flygter" fra det utrygge og svære i en given situation. Derfor undervises patienterne nu i at afprøve andre muligheder – for eksempel at spørge om hjælp, prøve at se situationen fra et andet synspunkt eller at stoppe op og prøve at gøre noget andet, end de plejer, forklarer Isabel Gjærnø, der er pædagog.

- Som undervisere bringer vi også os selv på bane ved at give utallige eksempler på, hvordan vi selv fejler og er usikre for at vise de unge, at det er menneskeligt at fejle og rumme grimme og voldsomme følelser som for eksempel misundelse og raseri – også selvom vi er voksne mennesker, der ikke lider af spiseforstyrrelser, supplerer Anne Lydolff, der er specialpsykolog, og fortsætter:

- Når vi bringer eksempler på banen i gruppeterapien om hændelser eller situationer, som vi selv har været ude for, får de unge indblik i vores adfærd. Og vi skaber genkendelse ved at anvende udtryk og begreber fra DAT-metoden, når vi fortæller om, hvordan vi vælger at tackle udfordringer i egen hverdag.

DAT er nu en fast og obligatorisk del af behandlingen for indlagte børn, unge og forældre på B102. Behandlingen er opdelt i tre forskellige modaliteter med sammenlagt fem skemalagte sessioner om ugen:

Individuel terapi ved læge eller psykolog

- Færdighedstræning i gruppe med deltagelse af patienter, forældre og andre omsorgspersoner. Færdighedstræningen foregår en gang om ugen og ledes af overlæge Nicola Reichel, psykolog Anne Lydolff og pædagog Isabel Gjernø
- 'Eftermiddags-DAT', som er en form for lektiecafe tre gange pr uge, hvor patienten kan få hjælp til hjemmeopgaver fra den individuelle terapi og DAT-gruppen. Eftermiddags-DAT ledes af pædagoger og sygeplejersker

Nye færdigheder opøves gennem DAT-træning

DAT er en bredt funderet kognitiv adfærdsterapeutisk behandling, der oprindeligt er udviklet til voksne kronisk selvmordstruede personer diagnosticeret med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse. Studier tyder på, at DAT også bedrer emotionsregulering og stress-tolerance hos patienter med anoreksi.

Patienterne med spiseforstyrrelser på afsnit B102 på BUC reagerer på følelser med uhensigtsmæssige handlinger i forhold til mad, og med DAT lærer de at ændre adfærd gennem et intensivt forløb med færdighedstræning i grupper, individuel terapi og lektiecafe. Patienterne får "DAT-lektier" for, så de kan opøve nye færdigheder og handlemønstre inden for følgende områder:

- Manglende kontrol af svære følelser
- Udfordringer i forhold til andre mennesker
- Udfordringer med sig selv
- Manglende kontrol over egen adfærd
- Manglende kontrol af svære tanker

Om dialektisk adfærdsterapi

DAT er udviklet af den amerikanske psykologiprofessor Marsha Linehan, der som ung kæmpede med psykiske lidelser og udøvede selvskade.

Med DAT har hun skabt en terapiform, der fokuserer på, hvordan man kan regulere adfærd baseret på fornuft eller følelser, og hvordan man kan lære at acceptere, at situationer kan anskues på flere måder, og at der kan være flere måder at agere på ved at blive bevidst om tanke- og handlemønstre.

To forskellige meninger/holdninger/ideer kan være lige rigtige på samme tid, og med DAT tillæres færdigheder, så man kan skabe en ny sandhed eller en ny vej at tænke og se situationen på.