

# **Dialektisk beteendeterapi (DBT)**

## **Färdighetsträning i grupp**

### **2025-12-03**

Rättspsykiatri – Rågården

Nanna Larsen (Hälsopedagog)

Maria Strandberg (Fysioterapeut)

# Grunderna i Dialektisk Beteendeterapi



Inlärningsteori

Dialektisk  
filosofi

Zenbuddistisk  
filosofi

# Upplägget



14 veckor




Träffas 1 dag per  
vecka 10:30-12:00



Veckans uppdrag

- Uppstartssamtal (Individuellt)
- Introduktion (1 tillfälle)
- **Medveten närvaro** (3 tillfällen)
- **Hantera känslor** (3 tillfällen)
- Avstämning halvvägs (Individuellt)
- **Relationsfärdigheter** (3 tillfällen)
- **Krisfärdigheter** (3 tillfällen)
- Avslutning (1 tillfälle)
- Avslutande samtal (Individuellt)

# Metod



<b>Förhållningssätt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundantaganden i DBT</li><li>• Gruppledare är en del av gruppen</li><li>• Kropp ↔ Huvud</li></ul>
<b>Struktur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lugn atmosfär</li><li>• Tydliga ramar</li><li>• Sluten grupp</li></ul>
<b>Verktyg</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medveten närvaro &amp; kroppsbaserade övningar</li><li>• Teori &amp; dialog</li><li>• Rollspel</li></ul>

# Patientberättelser

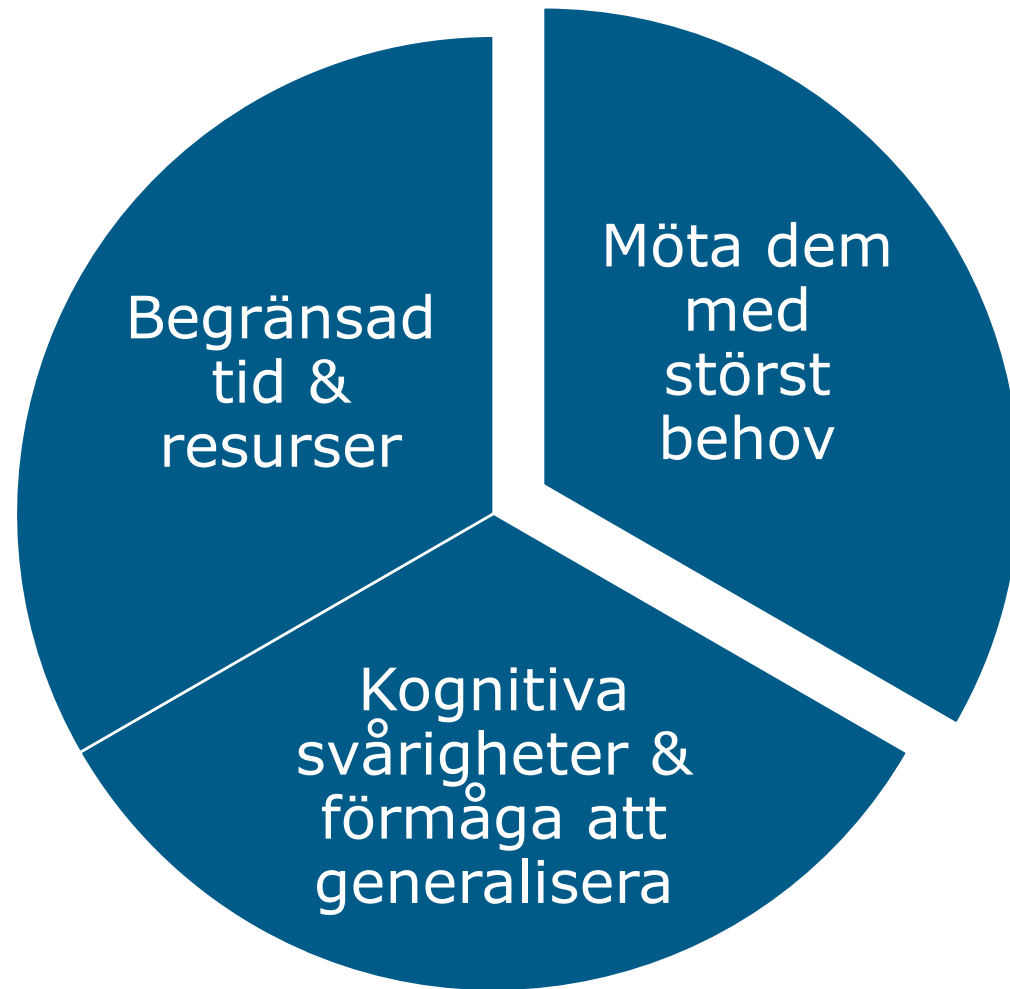
*Patienten hade stora svårigheter att hantera oro och starka känslor. Hen hittade verktyg och strategier som ökade förmågan att vara kvar i känslan.*

*Patienten berättar om hur de kroppsbaserade övningarna ger honom ett inre lugn.*

*Patienten berättar om hur han har blivit bättre på att validera sig själv. Han har genom livet haft svårt att se sitt eget värde och dömt sig själv hårt.*

*En patient berättar om hur han går undan till sitt rum när han upplever starka känslor med impuls att ta till våld. Han berättar att han lyssnar på musik eller sysselsätter sig med annat. Tidigare skulle han ha slagit till provocerande medpatienter.*

# Utmaningar



# Utvecklingsmöjligheter

## Ett mer omfattande behandlingsupplägg

- att DBT-utbildat personal på vårdenheter
- mer tid och resurser färdighetsträning i grupp
- parallell individuell behandling

## Bemötande, strategier & verktyg hämtad från DBT





# Tankar & frågor?

Dialektisk Beteendeterapi, Färdighetsträning i grupp. Rågården 2025-12-03.



