



Introduktion til Miljøterapeutisk DAT på Frejas Have

– Styrkelse af unges fundament

Til samarbejdspartnere



”

Personalet har fra dag ét været støttende, omsorgsfulde, lærerige og lyttende. Frejas Have har for mig været, og er det stadig den dag i dag, som en ekstra familie. Der er fyldt med tryghed, udvikling og smil, og der er altid plads til at tage en snak. Uanset emne – så er personalet klar på at lytte og de er gode til det.

Julie

”

Jeg tror på, at hvis man vil og hvis man finder troen på sig selv – så kan alle, der bosætter sig på Frejas Have udvikle sig, til lige præcis den version af sig selv, som ønsket. Jeg står i dag på helt egne ben og det vil jeg takke Frejas Have for, men den største grund til alle de ting, jeg har opnået siden, er faktisk mig selv. For viljen og troen på mig selv har bragt mig langt. Og det er 2 ting som Frejas Have, i den grad har været med til at påvirke.

Jasmin

Unge med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse

Folderen er udfærdiget af Opholdsstedet Frejas Have samt psykolog Stig Helweg Jørgensen.

Folderen er udfærdiget som en del af projektet Udvidelse af den dialektiske adfærdsterapi i Frejas Have med hjælp fra Marselisborg Consulting.

Opholdsstedet Frejas Have

Opholdsstedet Frejas Have er et specialiseret bosted for unge kvinder i alderen 12-26 år. Bostedet er beliggende på Nordøst Fyn og har eksisteret siden 2018. Målgruppen for opholdsstedet har udfordringer med følelsesregulering, hvilket kan føre til selvskade, selvmordsadfærd eller impulsstyret adfærd. Disse udfordringer er typiske for den psykiatriske diagnose emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse, også kendt som Borderline personlighedsforstyrrelse. Hos vores målgruppe er følelsesreguleringsproblemerne ofte yderligere komplicerede af traumereaktioner (PTSD) samt til tider neurodiversitet som f.eks. autisimetræk eller ADHD.



Vores fokus er på at hjælpe de unge med at udvikle sig og lære at håndtere livets udfordringer på en hensigtsmæssig måde. Vi lægger stor vægt på at skabe et trygt hjem med et validerende miljø, hvor den unge kan føle sig sikker og opbygge tillid til voksne. Dette giver dem mulighed for at føle sig trygge ved at erkende og forstå deres egne følelser og behov.

Den primære metode, vi anvender på Frejas Have, er Dialektisk adfærdsterapi (DAT), som er specifikt tilpasset målgruppens udfordringer. Vores personale er alle uddannet i DAT og modtager supervision hver 14. dag. Personalet støtter de unge i at anvende færdighederne, både gennem undervisning og ved at integrere DAT i forskellige læringsmiljøer på bostedet.

Læs mere om Frejas Have på:
www.frejas-have.dk



FORMÅL

Derfor arbejder vi ud fra miljøterapeutisk DAT

Målet er at styrke den unges samlede kompetencer og muligheder for at indgå i sunde relationer med andre mennesker, alt sammen for at forbedre deres funktionsniveau og øge deres oplevelse af livskvalitet. Vi stræber efter, at de unge bliver velfungerende, opnår et selvstændigt liv og trives både fysisk og psykisk. Dette opnås ved at integrere en række færdigheder, der vil gøre den unge bedre i stand til at regulere sine følelser og opnå tillidsfulde relationer.

Ved at integrere Dialektisk adfærdsterapi (DAT) i vores miljøterapeutiske tilgang oplever vi, at de unge hurtigere opnår tryghed og tillid til metoden og dens anvendelighed.

DAT-færdigheder bliver integreret ikke kun gennem undervisning, men også gennem dagligdagen på opholdsstedet.

Det at have konkrete færdigheder, der skal læres, giver os en fælles referenceramme, hvor vi kan aflæse og forhandle i samarbejdet med de unge. Det giver os mulighed for at spørge: Tør de unge tage imod hjælp? Har de gavn af hjælpen? Kan de aktivt bruge den til at blive mere selvsikre, sætte grænser og opnå deres egne ønsker?

”

Målet er, at de unge opnår evnen til at ”opbygge et meningsfuldt liv”

TILGANG

Sådan tilretterlægger vi Forældre-DAT

Metodiske greb

Hovedfokus ligger på at lære redskaber til følelsesregulering, herunder opmærksomhedsfærdigheder, relationsfærdigheder, følelsesregulering og krisefærdigheder. Dette inkluderer også evnen til at finde en balance mellem accept og forandring. Tilgangen følger en tredobbelt bølge af adfærdsterapeutisk tilgang, hvor grundteorien er Dialektisk adfærdsterapi (DAT). Læringen foregår gennem både gruppeundervisning og integration i miljøet på bostedet. En vigtig pointe er, at personalet på Frejas Have selv anvender DAT-færdighederne i konflikter med de unge, hinanden og ledelsen. Personalet indgår som rollemodeller og demonstrerer sårbarhed og grænsesætning gennem deres egen adfærd.

Teoretisk grundlag

DAT (Linehan, 1993) er i øjeblikket den mest veldokumenterede behandlingsmetode til at håndtere problemer med følelsesregulering hos personer med emotionelt ustabile personlighedstræk (EUP). Den er en af de behandlingsformer, der har den stærkeste evidens inden for håndtering af impulsiv adfærd.

Metoden har vist sig at have effekt på områder som selvskade, selvmordsadfærd, depression og generel alvorlighedsgrad af psykiatriske symptomer.

Frejas Have har udviklet 5-trinsmodellen, med støtte fra Sundhedsstyrelsen, baseret på DAT.

- 5-trinsmodellen tilpasser DAT-behandlingen til bo-institutionskonteksten
- De anbragte unge har ofte traumatiske oplevelser bag sig, herunder en traumebelastet tilknytning/oplevelse af svigt fra omsorgsgivere
- Motivation og tillid til personalet kræver ekstra indsats, da de unge nogle gange modvilligt er placeret på et bosted
- Modellen inkluderer derfor ny viden om kompleks PTSD og prioriterer etablering af sikkerhed før behandling påbegyndes
- Elementer fra tilknytningsteorien er integreret med øje for at der skabes tilknytning til bostedet som en sikker base/et hjem for den unge.
- Modellen fokuserer i høj grad på følelsesregulering, men også...
 - at kunne bruge egen erkendelse til at sortere mellem gavnlige relationer og skadelige relationer
 - at kunne erkende virkeligheden realistisk
 - at øge selvrefleksion

AKTIVITETER OG OPGAVER

Sådan tilrettelægger vi forløbet

Trin 1

Etablering af fysisk sikkerhed.

Trin 2

Opbygning af tillid til personale/behandlerne.

Trin 3

Træning af følelsesregulering med udgangspunkt i Dialektisk adfærdsterapi.

Man træner her, at den unge kan lykkes med at mærke indre tilstande, hvilket oftest er særdeles ubehageligt for denne gruppe af unge, og noget der aktivt forsøges undgået.

Dette har oftest baggrund i Traume-oplevelser og/eller svigt i hjemmet.

Trin 4

Når der er opnået en evne til at mærke indre sindstilstande og dvs. en bedret følelsesregulering tilbydes der udfordringer i forhold til det at indgå i et samarbejde med andre personer.

Trin 5

Som en central del af behandlingen skal alt det indlærte i bo-institutions sammenhæng generaliseres ud af behandlingsinstitutionen og ud i verden.

Kontakten kan vare alt fra et halvt til fire år. Et optimalt, ikke forceret forløb vil typisk vare to år, efterfulgt af en udslusning. Dog kan faktorer som alder, intellekt, funktionsniveau ved indskrivningstidspunktet, traumer, og tilgængelige ressourcer i det oprindelige miljø, alle have indflydelse på indskrivningstiden.

AKTIVITETER OG OPGAVER

Pjece om forældre-DAT

Forældre-DAT er et kursus på seks moduler, der tilbydes til forældre og pårørende med en ung indskrevet på Frejas Have. Forældre-DAT er et centralt fundament for at støtte de unge under og efter deres ophold og giver forældre indsigt i den behandling og de metoder, der anvendes

på Frejas Have. Kurset styrker også forudsætningerne for at yde støtte som pårørende til unge med EUP. Du kan finde vores pjece på www.frejas-have.dk eller få den udleveret ved henvendelse.

”

”Til Forældre-DAT møder man andre forældre, der kender de følelser man har som forældre til en ung. Det er rart bare at lytte til de andre forældre og høre deres erfaringer”.

”

”På møderne udveksler vi erfaringer samt vi præsenteres for færdigheder som anvendes i behandlingen af de unge. For mig er Forældre-DAT en værdifuld investering i relationen til mit barn.”

Udtalelser fra forældre deltagende i Forældre-DAT



På Frejas Have ser vi den unges familie som et centralt fundament for den støtte, de unge har brug for under og efter deres ophold.

Derfor investerer vi i at finde og styrke ressourcerne i den unges familie, og vi understøtter, at samværet kan være bæredygtigt og mest muligt udviklende.



Frejas Have
Socialpædagogisk opholdssted for piger

Lundevej 1, 5540 Ullerslev • www.frejas-have.dk

© Frejas Have 2023