

# Etterlengtet oversettelse



NY NORSK DRAKT Dialektisk atferdsterapi (DBT) er utviklet av psykolog Marsha Linehan (bildet). Nå er endelig terapiformen sammenfattet i den norske utgaven av *DBT Ferdighetstrening*. Foto: Peter Yates / New York Times

Å ha tilgang til lettfattelig materiale av god kvalitet på morsmålet er et viktig element i en vellykket behandling. Endelig er *DBT Ferdighetstrening* kommet i norsk språkdrakt.

TEKST

**Johanna Vigfusdottir**

**PUBLISERT 3. mai 2021**

---



## DBT FERDIGHETSTRENING



BOK DBT Ferdighetstrening.

Faktaark og arbeidsark

FORFATTER Marsha M. Linehan

ÅR 2020 FORLAG Gyldendal

SIDER 432

Dialektisk atferdsterapi (DBT) er en type kognitiv atferdsterapi som inneholder elementer fra kognitiv terapi, læringsteori, atferdsterapi og dialektisk og østlig filosofi (zen), utviklet av professor Marsha Linehan. DBT er i dag anerkjent som gullstandarden innenfor behandling av emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, og har også vist seg meget effektiv ved andre psykiske lidelser knyttet til vansker med emosjonsregulering.

I DBT antar man at personer med omfattende reguleringsvansker mangler grunnleggende ferdigheter for å holde ut og tolerere emosjonell smerte, regulere følelser, styre atferd og opprettholde relasjoner. Å hjelpe pasienter å lære og utvikle ulike ferdigheter for å gjøre det lettere å mestre livet er et sentralt element i DBT.

*DBT Ferdighetstrening* er sammensatt av en kort introduksjon og orientering om ferdigheter samt fakta- og arbeidsark brukt til ferdighetstrening. Ferdighetene er delt opp i fem kategorier: 1) Generelle ferdigheter, som er en introduksjon og orientering om DBT. 2) Mindfulness-ferdigheter, med fokus å være til stede i sitt eget liv, her og nå. 3) Mellommenneskelige ferdigheter, for å lære å ta vare på relasjoner og bygge nye. 4) Følelsesreguleringsferdigheter til å lære seg å regulere sterke følelsesreaksjoner og redusere følelsesmessig lidelse. 5) Hold-ut-ferdigheter for å holde ut et sterkt ubehag og overleve kriser uten å forverre egen situasjon. Boken utgis i Norge av Gyldendal i samarbeid med Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF).

### **Brukbar i praksis?**

Boken er omfattende og innholdsrik, samtidig oppleves den som brukervennlig for terapeuter med kunnskap om DBT og deres pasienter. Noe som ville gjort den enda mer

brukervennlig, hadde vært å få fakta- og arbeidsark tilgjengelig på PDF, slik det er gjort i originalversjonen til forfatteren. Dette er viktig for lett å kunne dele ut relevant informasjon til pasienter, noe som forfatteren selv har oppfordret til. Boken kan brukes både individuelt og i ferdighetstreningssgrupper. Den har et ryddig uniformt utseende og et format som er tro mot den engelske originalversjonen. Det gjør boken lettlest og brukbar for pasienter og andre brukere utenfor fagfeltet. Kapittel- og temainndelingen er ryddig og logisk. Det er tydelig hvilke ferdigheter som vurderes som helt grunnleggende for metoden, og hva som kan legges til ved behov. *DBT Ferdighetstrening* er ikke en selvhjelpsbok og skal ikke brukes som det. Det hadde fort blitt overveldende for en pasient å få ferdighetsboken med sine 432 A4-sider rett i fanget.

### «DBT Ferdighetstrening er ikke en selvhjelpsbok og skal ikke brukes som det»

Å ha tilgang til lettforståelig materiale av god kvalitet på morsmålet er et viktig element i en vellykket behandling. Det kan være vanskelig å oversette denne typen stoff uten å risikere at noe går tapt i oversettelsen. Det er alltid en risiko for at begreper eller ordbruk som passer i én kultur, ikke egner seg like bra på et annet språk. Et eksempel er underlig bruk av akronymer (f.eks. **STERK NOK**– Sykdom, **Tenk** kosthold, **Edru**, **Rytme** på døgnet, **Kom** i form, **SaNk** positive opplevelser, **Opplev** mestring, vær i for**Kant**). Dette er et forsøk på å være tro mot originalversjonen, men ser pussig ut på norsk og er etter min erfaring ikke spesielt meningsfull for pasientene. Når det er sagt: Boken er alt i alt lett forståelig, og jeg syns NSSF og Gyldendal har gjort en utmerket jobb med å oversette en omfattende ferdighetstreningssmanual til norsk, og som egner seg godt til bruk i behandling. Anbefales!

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 5, 2021, side 428-429*

#### TEKST

**Johanna Vigfusdottir**, Psykolog og DBT-terapeut