



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE

DAWI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCEVIESSU



BEHANDLINGEN
PASSER FOR DEG
SOM SLITER MED
USTABILE TANKER,
FØLELSER OG
SELVØDELEGGENDE
LIVSFØRSEL.

EKSEMPLER KAN
VÆRE VANSKER
MED Å REGULERE
FØLELSER,
STERKE
SVINGNINGER
I HUMØRET,
PROBLEMER
I RELASJON MED
ANDRE,
SELVSKADING,
SELMORDSTANKER,
VANSKELIG
FORHOLD TIL MAT
ELLER RUS.

TA KONTAKT

RING BUPA

TROMSØ

777 55 701

MELLOM KLOKKA

08:00-15:00



DBT

DIALEKTISK
ATFERDSTERAPI
DIALECTICAL
BEHAVIORAL THERAPY

I DBT FOKUSERER
VI PÅ Å FINNE
BALANSE MELLOM
Å AKSEPTERE
VIRKELIGHETEN
SOM DEN ER NÅ,
OG SAMTIDIG ENDRE
LIVET I RETNING AV
DINE MÅL
FOR FREMTIDEN.

VI LÆRER OM
MINDFULNESS,
SOM SKAL HJELPE DEG Å
AKSEPTERE OG TOLERERE
FØLELSER VED Å
FORHOLDE DEG TIL DEM
PÅ EN ÅPEN OG IKKE-
DØMMENDE MÅTE.

VI JOBBER OGSÅ MED
FØLELSESREGULERING,
OPPMERKSOMHET,
RELASJONER
OG Å «HOLDE UT»
NÅR DU HAR DET
VANSKELIG.

VI ARBEIDER SPESIELT
MED TANKER OG
STRATEGIER KNYTTET TIL
SELMORD OG
SELVSKADING.

HVA SKJER I DBT?

VI MØTES GJENNOM 18 UKER.
FERDIGHETSTRENINGSGRUPPE
EN GANG I UKA DER DU OG
FORESATTE DELTAR SAMMEN.
VI UNDERVERSER I DE ULIKE
FERDIGHETENE OG ØVER
SAMMEN MED DERE.

GRUPPEN VARER 2 X 45 MINUTT
VI SPISER SAMMEN I PAUSEN.

INDIVIDUALTERAPI
EN GANG I UKA.

DE SOM GÅR I DBT HAR TILGANG
PÅ TELEFONVEILEDNING I
BRUK AV FERDIGHETER.
VI SVARER PÅ TELEFON
08:00 TIL 20:00 HVERDAGER,
STENGT LØRDAG,
14:00- 20:00 SØNDAGER.

**ERFARING OG
TILBAKEMELDING FRA
UNGDOM SOM HAR
GJENNOMFØRT DBT
VISER AT TERAPIEN
HAR GOD EFFEKT**

**VI ER ET HELT TEAM
SOM JOBBER
SAMMEN MED DEG!**



FØR OPPSTART
I GRUPPE
SNAKKER DU
ALENE MED EN
BEHANDLER FOR
AT DU SKAL
FÅ VITE MER
OM DBT,
OG HVOR VI
SNAKKER MYE OM
DINE MÅL



HVA FORVENTES AV DEG?

- DU FORPLIKTER DEG TIL Å DELTA I BÅDE
FERDIGHETSTRENINGSGRUPPE OG
INDIVIDUALTERAPI
- AT DU JOBBER MED HJEMMEOPPGAVER
MELLOM TIMENE
- AT DU ER VILLIG TIL Å JOBBE FOR Å
LÆRE/BRUKE NYE MESTRINGSSTRATEGIER
- DET VIL SI AT DU AKTIVT DELTAR I
BEHANDLINGEN

VI SKJØNNER AT DET ER EN STOR JOBB DU
SKAL TA FATT PÅ, MEN VI HAR TROEN PÅ
DEG OG VIL GJØRE DET VI KAN FOR AT DU
SKAL FÅ DETTE TIL!

LES MER PÅ
WW.UNN.NO

BEHANDLINGER
FORSIDEN
DIALEKTISK ATFERDSTERAPI (DBT) FOR UNGDOM