



Dorte Jacobsen (tv) er psykoterapeut på behandlingscenter Sydgården, og Erik Hansen (th) er forstander.

Dobbeldiagnoser PÅ SKEMAET

Schema-terapi er blevet en **vigtig metode til at hjælpe misbrugere** med personlighedsforstyrrelser.

➤ På behandlingscenter Sydgården, som tilbyder døgnbehandling af alkohol- og blandingsmisbrug, har man gennem de seneste otte år arbejdet systematisk med at integrere schema-terapi i behandlingen af misbrugere med personlighedsforstyrrelser.

En intern undersøgelse i 2007 viste, at omkring 80 pct. af Sydgårdens beboere havde en kombination af personligheds-

forstyrrelse og misbrug, og for at styrke tilbuddet til denne gruppe faldt valget på schema-terapi, som ligger i forlængelse af de metoder fra kognitiv behandling, man allerede arbejdede ud fra.

Teorien er udviklet af den amerikanske forsker og psykolog Jeffrey Young.

- Young bygger på den kognitive skemaforståelse, men i dag lægger man i skematerapien noget andet ind i begre-

berne, og man har besluttet at bruge stavemåden "schema" for at markere, at det på trods af den store lighed er noget andet, siger forstander på Sydgården Erik Hansen.

SCHEMAS STYRKE

Schema-terapiens styrke er ifølge psykoterapeut og afdelingsleder Dorte Jacobsen, at den arbejder med de kognitive og >

SCHEMA-TERAPI

Schema-terapi er en terapiform, der kan ændre de uhensigtsmæssige mønstre, som er opstået under opvækst og ungdom. Det er en videreudvikling af den kognitive terapi suppleret med elementer af oplevelsesorientering og tilknytning, samt opmærksomhed på den terapeutiske proces fra psykodynamisk terapi.

Begrebet schema er videreudviklet fra det kognitive begreb schemata, der har at gøre med grundlæggende antagelser og livsmønstre.

Schemaer er en slags 'landmine', der i det enkelte menneske udløser en særlig 'væren' eller 'mode', som gentager sig og fanger mennesket igen og igen og igen i en negativ nedadgående spiral.

Når noget i en situation minder om svære ting fra opvækst/ungdom, kan disse livsfælder (schemaer) blive aktiveret. Så sætter de en i et mode, hvor man ikke har alle sine sunde sider eller sit sunde overblik fuldt til rådighed. Et 'mode' er en slags tilstand – en væren – der påvirker, hvad i situationen der fanger ens opmærksomhed, og hvordan man forstår det, og dermed hvordan man føler og handler: Altså ens totale væren lige her og nu.

Der er beskrevet 18 forskellige schemaer ("landminer") og en række specifikke 'modes', som schemaerne kan udløse.

Kilde: *schematerapi.dk*



FOTO: COLOURBOX

adfærdsmæssige processer, samtidig med at der arbejdes oplevelsesorienteret med følelserne.

- En personlighedsforstyrrelse betyder, at man er kronisk belastet, og derfor skal behandlingen gå dybere end tanker og adfærd. Det er nemlig kendetegnende for mange af vore beboere, at de ikke kan håndtere deres følelser. Derfor er det ikke nok at arbejde med at omstrukturere tankerne. Det er også nødvendigt at bearbejde selve den kropslige og følelsesmæssige tilstand af angst, vrede eller sorg, som kan dukke op sammen med f.eks. skemaet "forkerthed og skam", når man har nogle dybere, uhensigtsmæssige mønstre i personligheden, siger hun og suppleres af forstander Erik Hansen:

- Schema-terapien lægger desuden vægt på psykoedukation i, hvordan skemaerne dannes i barndom og ungdom, og på en bearbejdning af de forstyrrelser, de har forårsaget.

'MODES' OG MÅLSÆTNING

Behandlingen starter med at afdække klientens skemata gennem et spørgeskema, hvor svarene omsættes til score på forskellige områder. Når det sammenholdes med personlige interviews omkring opvækst og ungdom, fremgår der som regel

en sammenhæng mellem skema og begivenheder.

- Vi taler om skemaet, og hvad det eventuelt kan være, der gør, at klienten f.eks. har en forståelse af at være forkert, er overdreven selvkritisk eller føler utilstrækkelighed, siger Dorte Jacobsen.

Hun understreger, at alle mennesker har skemata – ikke-erkendte overbevisninger – men at mennesker med smertefulde skemaer vil håndtere dem dysfunktionelt med enten flugt, kamp eller overgivelse.

- Vi hjælper misbrugeren til at se, hvordan misbruget hænger sammen med deres måde at håndtere den indre smerte eller angst på, og vi undersøger de 'modes', som er dannet i opvæksten under indflydelse af forældrene. Efterfølgende laver vi i fællesskab en målsætning ud fra de modes og skemata, der er mest centrale for at holde sig clean eller ædru, opsummerer Dorte Jacobsen.

EFFEKTEN

På Sydgården er der hver formiddag og eftermiddag gruppeprogram, og to gange om ugen er der individuel terapi med fokus på målsætningen.

- Det står centralt i schema-terapi, at effekten består i, at folk får et bedre forhold til sig selv, bliver interesserede i og om-

sorgsfulde mod sig selv – og dermed motiverede til at være til stede i stedet for at flygte. Vi oplever, at mennesker gennem terapien mærker håb og begynder at forandre sig, siger Dorte Jacobsen.

Når det gælder evidens for effekten af metoden er Sydgården sammen med en ph.d.-studerende i gang med at undersøge, hvordan effekten bedst kan måles og dokumenteres.

- Indtil da læner vi os op ad de undersøgelser, der viser, at alkoholmisbrugere med personlighedsforstyrrelser klarer sig bedre, hvis man gør noget ved både forstyrrelse og afhængighed på én gang, siger Erik Hansen og understreger samtidig vigtigheden af, at døgnterapien spiller sammen med det ambulante system.

- Derfor har vi også involveret os i kurser om schema-terapi. Omkring 30 behandlere fra ni forskellige kommuner har deltaget i 12 kursusdage, så de bedre kan følge op, oplyser han.

LÆS MERE

'Skema-Terapi – en vejledning for professionelle' af Young, Klosko, Weishaard. 510 sider, 500 kr. inkl. moms, Forlaget Sydgården.



FOTO: NIELS SØRENSEN

DET SIGER FORSKEREN

Skemafokuseret terapi er ifølge forskeren Nicole K. Rosenberg, adj. professor og afdelingsleder i Region Hovedstaden, et godt supplement til hardcore kognitiv terapi.

- Især ved personlighedsforstyrrelser, fordi man her går mere i dybden med, hvordan personen grundlæggende tænker om sig selv, hvilke leveregler man har, og hvordan det styrer relationerne til andre mennesker og livet i al almindelighed, siger hun.

TERAPIENS 3 BØLGER – ET HURTIGT SURF

Udviklingen af den psykoterapeutiske behandling beskrives ofte som tre store bølger.

1. bølge: Adfærd

Fra 1930'erne til 60'erne udgør psykoanalysen og adfærdsterapien de to store, men uforenelige retninger. Adfærdsterapien byggede oprindeligt på dyreeksperimenter. Den regnes nu som 1. bølge i udviklingen af videnskabeligt baseret terapi, men slog aldrig rigtig igennem i Danmark. Terapien arbejdede med ændringer i uhensigtsmæssige indlæringsprocesser.

2. bølge: Tanken inddrages

Større hjemlig gennemslagskraft fik den kognitive terapi. Den amerikanske psykiater Aaron Beck begyndte i 1960'erne at forske i depression og opdagede som noget afgørende nyt, at patienterne var præget af en ufrivillig tankestrøm. Det førte til begrebet 'negativ automatisk tænkning'. Hverken i adfærdsterapien eller psykoanalysen havde tankerne været inde i billedet, men det kom de fra slutningen af 60'erne, hvor Beck grundlagde den kognitive terapi.

I modsætning til psykoanalysen tog adfærdsterapien vel imod de nye tanker, fordi man havde manglet et begreb om tænkningen, og hen ad vejen blev Becks kognitive terapi forenet med den gamle adfærdsterapi i form af "kognitiv adfærdsterapi", der nu betegnes som den 2. bølge.

3. bølge: Flere retninger

I løbet af 1990'erne opstod der flere beslægtede terapeutiske metoder, f.eks. Compassion Focused Therapy (CFT), Motivational Interviewing, Mindfulness, Schematerapi. Nogle af dem blev integreret som et supplement til metoder og teknikker i den kognitive terapi, mens andre fremstår som helt nye retninger og betegnes som udviklingens tredje bølge.

For professor og psykolog ved Region Hovedstaden Nicole K. Rosenberg er det en vigtig pointe, at de enkelte metoder altid tilpasses individuelt til klientens behov. Når det gælder misbrugsbehandling, har kombinationen af kognitiv adfærdsterapi og nyt fokus på motivationscirklen via Motivational Interviewing ifølge forskeren betydet et vigtigt skridt fremad.

- Og næste skridt i misbrugsbehandlingen bliver uden tvivl præget af ny neuropsykiatrisk viden omkring fx dopamin og andre stoffers betydning for stoftrang og belønningsmekanismer, vurderer hun.

Læs mere om kognitiv adfærdsterapi og 3. bølges retninger i bogen "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", redigeret af M. Arendt og Nicole K. Rosenberg, Hans Reitzels Forlag 2012.

Kilde: Cand. psyk. Nicole K. Rosenberg er specialpsykiolog i psykiatri, afdelingsleder i Region Hovedstaden og adjungeret professor.