

Rekommendationer vid extern handledning till DBT-team

För att göra DBT på ett metodtroget sätt och motverka utmattning hos DBT-terapeuter, behöver den interna teamkonsultationen vara en självklar del av teamets arbete. En viktig funktion i ett DBT-team är att öka kompetens och motivation hos terapeuterna och fungera som "terapi för terapeuten". För att DBT-team ska fungera på bästa sätt kan de ibland behöva handledning av någon som inte tillhör det egna teamet, så kallad extern handledning. Detta kan ske antingen som en punktsats, under en viss period eller återkommande över tid. Dessa rekommendationer är tänkta att användas som vägledning för DBT-team som funderar över att ta in extern handledare.

För vilka kan extern handledning vara aktuellt?

- Nystartade DBT-team som nyligen gått DBT-utbildning och behöver handledning för att bygga upp teamets arbetssätt, samt stöd i att komma i gång med färdighets-
träning och individualterapi.
- Ett team med en väl inarbetad struktur som behöver hjälp att upprätthålla och/eller utveckla den.
- För team som stöter på svårigheter i sitt arbete som de inte kan lösa inom konsultationsteamet.

Möjliga fokus/uppdrag för extern handledning

- Ge möjlighet för terapeuter att utvecklas som DBT-terapeuter, genom att få en handledares syn på hur de utför DBT.
- Utveckla sitt arbete inom en eller flera av DBT-funktionerna.
- Få stöd i att lösa svårigheter som uppstått inom teamet och som medlemmarna inte lyckats lösa på egen hand.
- Få stöd med svårigheter i patientarbetet och som medlemmarna i teamet inte lyckats lösa på egen hand.
- Möjlighet att lämna in sessioner för skattning enligt DBT Sveriges modell för sessionsskattningar, för att utvärdera och förbättra metodtrogenhet.
- Stötta DBT-team som önskar ta steg för att kunna kvalitetssäkras enligt DBT Sveriges modell.

Kompetens hos handledaren

Om ert team identifierat ett behov av extern handledning, är det viktigt att fundera över vilken kompetens just er handledare bör ha utifrån de behoven. Därutöver rekommenderar DBT Sverige att samtliga externa handledare för DBT-team har följande kompetens:

- Dokumenterad erfarenhet av arbete i ett DBT-team under minst tre år. Det är önskvärt att den som handleder DBT-team också själv är aktiv som DBT-terapeut men nödvändigheten av detta bedöms från fall till fall.
- Dokumenterad utbildning i DBT om minst 10 heldagar och vidareutbildningar med relevans för DBT.
- Dokumenterad utbildning i klinisk handledning och/eller dokumenterad erfarenhet av att handleda i DBT.
- Om teamet inte har någon medlem med legitimation som psykoterapeut med KBT-inriktning är det viktigt att handledaren har den kompetensen, eller på annat sätt kan uppvisa reell kompetens rörande inlärningspsykologi, funktionell analys och beteendeterapeutiskt förändringsarbete.

Handledningen ska genomföras utifrån DBT:s principer, d.v.s. med beaktande av DBT:s fem funktioner, att konsultationsteamet ska vara terapi för terapeuterna samt de sex överenskommelserna för konsultationsteamet. Vid handledning i DBT är det bra att utgå från den struktur och de principer som används i DBT-sessioner, till exempel att målhierarkin vid agendasättning för handledningssessionen samt att tillämpa medveten närvaro och ett icke-dömande förhållningssätt.

För att säkerställa kompetens hos handledaren rekommenderas att DBT-teamet inför uppdragsbeställning:

- Inhämtar CV och diskuterar behov och förväntningar med handledaren.
- Alltid träffar handledaren och diskuterar uppdraget innan kontrakt skrivs.
- Tar referenser från andra team som handledaren handlett.
- Upprättar ett handledningskontrakt som beskriver hur handledningen ska utvärderas och med vilket tidsintervall, vilka villkor som gäller för att avbryta kontakten (uppsägningstid) samt en överenskommelse om att arbeta i enlighet med DBT:s principer enligt ovan.

DBT Sveriges styrelse

Oktober 2022