

Dialektisk Adfærdsterapi (DAT) – introduktion

DAT er en metode, der kombinerer accept og forandring og bruges til at støtte mennesker med følelsesmæssige og adfærdsmæssige udfordringer. Metoden er oprindeligt udviklet til mennesker med borderline-problematikker, men anvendes i dag bredt i både pædagogisk, terapeutisk og socialt arbejde – også med unge og voksne i udsatte positioner.

Hvad er DAT?

DAT er en såkaldt tredjegenérations kognitiv adfærdsterapi. Det betyder, at den trækker på klassisk kognitiv terapi, men integrerer også mindfulness, relationsarbejde og konkrete mestringsstrategier. Kernen i DAT er dialektikken – evnen til at rumme modsætninger og finde balancer. Fx:

- Acceptere dét, man ikke kan ændre – uden at give op
- Ændre dét, man har magt over – uden at miste sig selv

De fire centrale færdighedsområder:

DAT træner konkrete færdigheder, der opdeles i fire kerneområder:

1. Mindfulness:

Lærer den unge at være til stede i nuet, iagttage uden at dømme, og skabe ro midt i kaos.

2. Følelsesregulering:

Hjælper med at forstå, udholde og acceptere stærke følelser – uden at handle impulsivt.

3. Relationsfærdigheder:

Træner evnen til at indgå i sunde relationer, sætte grænser, sige fra og bede om hjælp.

4. Krisehåndtering (Distress tolerance):

Giver konkrete redskaber til at håndtere svære situationer uden at forværre dem – fx gennem distraktion, radikal accept eller sansebaseret beroligelse.

DAT i praksis – hvad arbejdes der med?

DAT henvender sig især til mennesker, som kæmper med:

- Impulsivitet og selvdestruktiv adfærd (fx selvskaade, misbrug, vredesudbrud)
- Relationelle udfordringer og frygt for at blive forladt
- Følelsesmæssig ustabilitet og hurtige skift i stemningsleje
- Identitetsusikkerhed og lav selvværdsfølelse

Ofte er DAT også relevant ved komorbiditet, fx ved angst, PTSD, depression eller misbrug.

Den biosociale model bag DAT:

DAT bygger på forståelsen af, at følelsesreguleringsproblemer opstår i mødet mellem medfødte emotionelle sårbarheder og et invaliderende miljø – fx en barndom præget af kritik, uforudsigelighed eller følelsesmæssig afvisning. Resultatet kan blive en indre ubalance, hvor man "slukker" følelser gennem uhensigtsmæssig adfærd (fx hash, cutting, isolation). DAT hjælper med at "reparere hullet i loftet", frem for blot at dække over det med midlertidige løsninger.

Motivation og samarbejde:

DAT lægger stor vægt på klar målsætning og motivation. Klienten (eller borgeren) støttes i at definere, hvorfor forandring er vigtig, og hvilke livsmål de har. Ved hjælp af kædeanalyser, ugeskemaer og refleksioner, bliver adfærd sat i kontekst og bearbejdet.

DAT i mit arbejde:

Som kontaktperson eller mentor bruger jeg DAT-færdigheder til at skabe struktur, ro og forståelse i samarbejdet. Det handler ikke kun om

terapi – men om pædagogisk praksis, hvor unge lærer at mestre deres følelser og træffe sundere valg.