

Nå kan finnmarkingene få hele verden snakker om

Fire intensive dager med riktig behandling er for mange pasienter alt som skal til for å bli kvitt angst og tvangslidelser. Finnmarks første «fire-dagersteam» er i gang i Alta.

Av **Tom Skoglund**
tom@altaposten.no

Tirsdag denne uka gikk Voksenpsykiatrisk poliklinikk (VPP) sitt «fire-dagersteam» i gang med behandlingen av sin første gruppe pasienter med sterk angst. Pasienter som har slitt i årevis – noen kanskje så lenge de kan huske – skal etter planen dra hjem allerede i dag, fredag, som friske.

Slår «gullstandarden»

Om du synes det høres for godt ut til å være sant, er du ikke alene. Skepsisen var stor fra det etablerte fagmiljøet da psykologene Gerd Kvale og Bjarne Hansen lanserte sine ideer. Publiserte resultater ble også møtt med hevede øyenbryn og rynkede panner. Men gjennom år med forskning som har avstedkommet flere publiseringer og etter å ha hatt til sammen over 1.200 pasienter gjennom fire-dagersbehandlingen, er resultatene ikke til å rokke ved.

Fire intensive dager uten innleggelse, i grupper med seks pasienter og seks behandlere, og med bare noen korte men effektive oppfølgingstimer i etterkant, fører til at rundt 70 prosent av pasientene blir helt kurert.

Og best av alt: de aller fleste forblir friske. – Dette slår gullstandarden. Før snakket var man fornøyd dersom man ved hjelp av en behandling klarte å gjøre 20 – 30 prosent av pasientene friske. Vi er langt over dette.



FULLT HUS: Psykologene Gerd Kvale og Bjarne Hansen fortalte en fullsatt sal om den behandlingsmetoden som har fått internasjonal oppmerksomhet. (Foto: Tom Skoglund)

Behandlingen alle vil ha

Det lyser energi fra Gerd Kvale når hun på bred bergensdialekt forteller en fullsatt Scandic-sal om fire-dagersbehandlingen. Kollega Bjarne Hansen er ikke mindre entusiastisk. De to veksler uanstrengt på å lede foredraget.

De forteller hvordan den prisvinnende og internasjonalt anerkjente behandlingsmetoden har fått hele verden til å snu seg mot Bergen. Her er man vitne til et pågående paradigmeskifte innen psykologien. Uten unødvendig blygsel forteller de hvordan

metoden deres nå sprer seg. 35 team jobber med denne metoden over hele Norge. På Island og i Sverige er de i gang. I USA tas metoden straks i bruk.

– Vi er opptatte av at dette skal spres. Men når vi nå skal gjøre metoden tilgjengelig for flere, må det gjøres skikkelig. Kvaliteten må være der, slik at resultatene ikke «vannes ut» når det implementeres rundt omkring i Norge og verden. Vi er livredde for at folk bare går i gang med noe som kan ligne på vår metode. Ja, dette er en effektiv behandling, men vi må sikre at alle pasienter får denne behandlingen og ikke en blek avart. Det er det vi jobber med nå i Finnmark, sammen med Finnmarkssykehuset og VPP i Alta. Pasientene her skal være sikre på at de får den behandlingen de trenger for å bli kvitt sin lidelse.

Slik gjør de det

I løpet av foredraget vises flere nyhetsinnslag og avisoppslag som Kvale og Hansen har tatt vare på. Om den vel 70 år gamle mannen med kraftige tvangslidelser som aldri kunne gå på kumlokk av frykt for at et familiemedlem ville dø. Om den unge kvinnen som brukte to timer hver eneste dag på å vaske seg. «Magisk» er ordet en annen, friskmeldt ung kvinne bruker når hun skal karakterisere behandlingsmetoden.

Men hva består «magien» av? Over de fire avsatte dagene jobber teamets behandlere for å identifisere triggerer av angsten eller tvangslidelsene, for så å utstyre pasientene med verktøy som gjør dem rustet til selv å takle sin egen lidelse.

Før fire-dagersbehandlingen starter sørges det for god informasjon om hva pasientene går til – hva som venter dem. De første dagene går til gruppesamlinger og skreddersyde individuelle behandlingstimer, noen ganger med samme behandler andre ganger med ett eller flere bytter av behandlere underveis.

Etter å ha funnet hva som utløser/triggerer lidelsen, jobbes det med å eksponere pasienten for triggeren eller triggerne, med behandleren tett på.

– Skal du klare å bryte et mønster må du ha

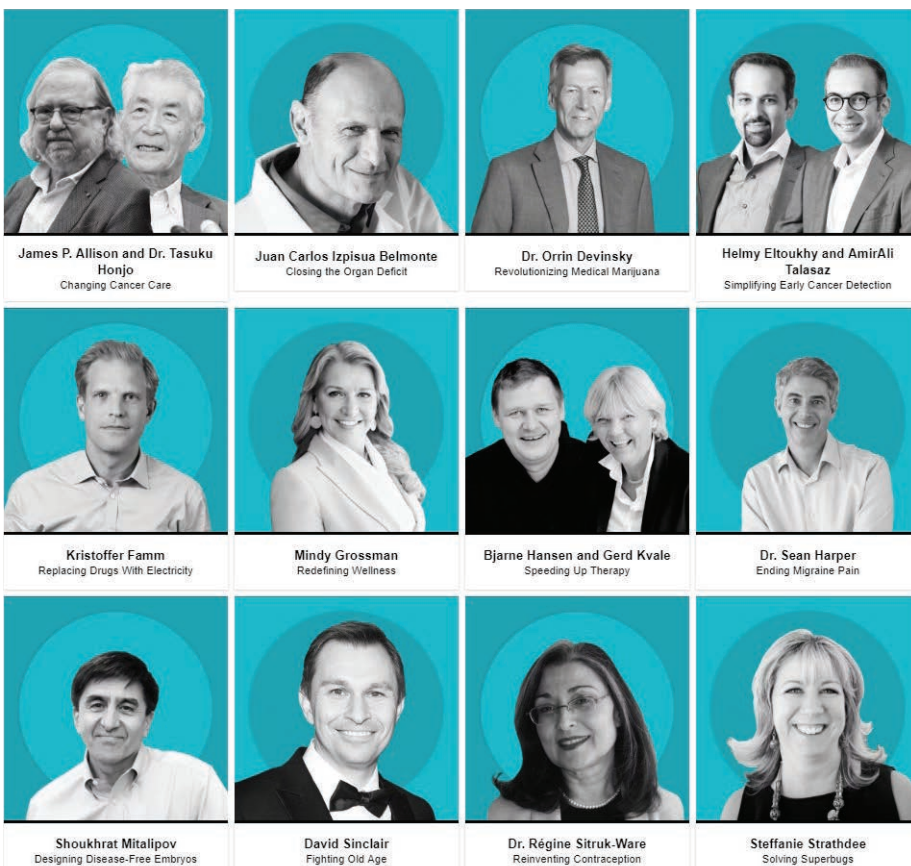
en som er der hele tiden, som ser og følger med hele tiden. For pasienten må få hjelp til å se hva de gjør feil. Og deretter må de få hjelp når de gjør disse feilene. Ved å vie all tid til pasienten i to dager, så finner vi ut hvor pasienten trår feil, og kan gi riktig hjelp, forklarer de to.

Dag fire går til å rekapitulere og oppsummere. Et konkret øvings- og vedlikeholdsprogram lages, spesialtilpasset den enkelte pasienten.

– Men selv om behandlingen «bare» tar fire dager er dette ingen «quick-fix». Det er intensiv, systematisk jobbing som tidvis kan være ubehagelig. Målet er å hjelpe pasienten til å «knekke koden», slik at han eller hun ikke trenger oss lenger, forteller duoen.

Verken sammensatte lidelser, alvorlige traumer eller unormalt kraftige lidelser er til hinder for at pasienten kan bli frisk, viser det seg. Om lidelsen har vært der hele livet eller kun i en kortere periode har heller ikke noe å si.

– Vi er ofte unødvendig pessimistiske i forhold til om alvorlige, sammensatte lidelser er mulige å kurere. Men dette gir i høyeste grad grunn til håp og optimisme.



INTERNASJONAL OPPMERKSOMHET: Duoen fra Bergen ble av Time Magazine kåret til to av de 50 personene i verden som har gjort mest for å forbedre verdens helsetjenester i 2018 – sammen med blant andre Bill og Melinda Gates. (Foto: Time Magazine)

angstbehandlingen



ENTUSIASTISKE: Inger Lise Balandin (t.v) og Robert Kechter ser fram til å kunne tilby behandlingsopplegget til Bjarne Hansen og Gerd Kvale. (Foto: Tom Skoglund)

Passer godt her

I intervju med Altaposten etter foredraget forteller Kvale og Hansen at de mener behandlingsopplegget deres passer særlig godt for Finnmarks del. En ekstra dimensjon gjør seg nemlig særlig gjeldende i grisgrente strøk.

– Med de særegne utfordringene som er i Finnmark tenkte vi det måtte særlig godt egnet å etablere et firedagerstilbud her. Ikke minst når alternativet kan være at pasienten reiser en gang i uka til konsultasjon flere timer unna, sier Gerd Kvale.

Psykologkollega Bjarne Hansen forteller at de blant annet av den grunn ikke var overrasket over at daværende leder for Distriktpsikiatrisk senter for Vest-Finnmark (nå rådgiver i klinikkledelsen ved Klinik for psykisk helsevern og rus) Robert Kechter sa ja til å være blant deltakerne:

– Vi hadde forventet et ja fra Robert. Tidligere erfaring med han, samt et rykte som dyktig og imøtekommende, gjorde at Robert var naturlig å kontakte da vi lette etter en samarbeidspartner i nord, sier Hansen.

Kechter selv røper at han var positiv fra starten:

– Det de skisserte passet geografien i Finn-

mark godt. Vi har pasienter som må reise opptil tre timer hver vei når de skal til poliklinisk behandling. Konsentrerte, gode behandlingsopplegg passer bra her, sier han.

Legger om drifta

Sammen med sin klinikkssjef Inger Lise Balandin har han tatt løs på oppgaven med å omstrukturere Klinik for psykisk helsevern og rus.

– Vi legger om hele drifta. De ansatte som deltar i firedagersteamene har ikke andre pasienter når dette foregår, forklarer Kechter.

– Hva tenker de ansatte om dette?

– De er veldig positive. Å være en del av et stort faglig fellesskap, hvor man kan oppnå slike resultater, det har begeistret og motivert mange, sier han.

Spent

Klinikkssjef Balandin ser også fram til å ta løs på oppgaven:

– Dette er veldig spennende og inspirerende. Jeg tenker da spesielt på alle de som sitter der ute med slike lidelser. Ikke minst med tanke på at de kan få et bedre liv, at de nå kan slippe å tvinges til å leve et liv med angsten.



ALTA-TEAMET: Disse seks utgjør teamet ved VPP Alta: Fra venstre Johan Gaup (klinisk sosionom), Anette Bakken Brox (spesialsykepleier), Anne Østlyngen (psykologspesialist), Alla Demyanova (psykiater), Berit Jenssen (sosionom og spesialsykepleier), og Tonje Marie Haldorsen (speialsykepleier). (Foto: Finnmarkssykehuset)