

Med deres metode blir man frisk av tvangslidelser på fire dager



TEAM: Psykolog Morten Homane, psykolog Benedice Wiig Bøen, psykolog Beate Bauer og spesialsykepleier Ole Anders Bakk utgjør teamet som høster gode resultater i behandlingen av tvangslidelser.

PORSGRUNN: Tidligere har behandlingen av tvangslidelser og tvangstanker tatt sju uker, men siden august har Sykehuset Telemark kuttet ned behandlingstiden med en ny metode som krever fire intensive dager.

DEL Langvarig håndvask som skyldes overdreven frykt for skitt og bakterier, en sterk trang til å sjekke om huset er låst eller kaffetrakteren er slått av. Frykt for å kjøre bil, fordi de kan skade andre i trafikken. Mange som rammes av tvangstanker, på engelsk obsessive compulsive disorder (OCD) får bestemte ritualer som de føler de må gjøre, som å gå på bestemte måter, eller har frykt for å ta på «skitne» ting.

Ved Distriktpsikiatrisk senter ved Sykehuset Telemark i Porsgrunn har OCD-teamet startet en ny behandlingsform. Siden august har psykologene behandlet 14 personer med metoden som bare krever fire dager med intensiv behandling. Tidligere har behandlingen tatt sju uker.

– Tvangstanker og -handlinger er mer vanlig enn uvanlig, men når det blir en lidelse går det ut over den vanlige funksjonen, forteller koordinator og spesialsykepleier Ole Anders Bakk.

– Tvangen gir en høy grad av lidelse, ubehag og unngåelse, man ønsker ikke at andre skal se det, sier psykolog Beate Bauer.

ANNONSE



JULETOG BUSS!

Ta juletoget mellom Grenland og Notodden lørdag 1. desember

Julebussen står klar til å kjøre deg til Tuvensenteret og tilbake igjen

[Klikk her for info og rutetider](#)

NSB 

Rammer mange unge

Tvangstankene rammer ofte unge, og OCD-teamet forteller at de har pasienter i alle aldersgrupper.

– De voksne vi møter sier ofte at de fikk dette tidlig i livet. Da er det jo fantastisk at de kan bli kvitt noe de har slitt med i mange år – på fire dager. Tvangslidelser går ikke over av seg selv, men krever behandling, sier Bakk.

Behandlingen er intensiv, og krever fire dager påfølgende fravær fra jobb eller skole. Deretter gis det tre uker med oppfølging. Pårørende blir også involvert i løpet av behandlingsopplegget.



- Enkelt og vanskelig

Selve behandlingen går ut på å intensiv eksponeringsterapi og samtaler. Eksponering betyr at pasienten må utsettes for det den frykter, som å reise fra huset uten å dobbeltsjette om døra er låst.

– Det er enkelt, men samtidig forferdelig vanskelig, sier psykolog Morten Homane.

– Det er mye skam knytta til denne tematikken. Pasientene skjønner at det er irrasjonelt, men klarer ikke slutte, forklarer Bauer.

Må møte frykten

Sammen med terapeuten må pasientene ut og teste det de frykter, og dermed takle angsten og usikkerheten.

– Vi trener pasientene på at det går an å leve med usikkerhet, sier Bakk.

Metoden har vært utprøvd siden 2012, men OCD-teamet i Telemark tok metoden i bruk denne høsten, med støtte fra et ekspertteam fra Haukeland universitetssykehus.

300 barn, unge og voksne er behandlet for tvangslidelser i Telemark siden våren 2014. To tredjedeler har blitt friske eller mye bedre på sju uker. Den nye metoden gjør 80 prosent fri for lidelsen på fire dager.

Frisk på fire dager

Kort behandlingstid gir også positive utslag på ventelistene.

Alle landets fylker skal ha egne OCD-team. Tvangslidelser rammer rett over én prosent av befolkningen, noe som utgjør 1700 personer i Telemark. Personer som vil ha kontakt med OCD-teamet, som holder til i Porsgrunn, må ha henvisning fra sin fastlege.

Metoden som nå er tatt i bruk har høstet internasjonal oppmerksomhet. Det er OCD-teamet ved Helse Bergen som står bak metoden, som nylig fikk 111 millioner kroner til videre studier. Metoden som professor Gerd Kvale og psykologspesialist Bjarne Hansen står bak har også fått pris som årets nyvinning i norsk psykologi.

– Vi ser folk bli friske på fire dager, og må ha verdens beste jobb. Å se folk ta livet sitt tilbake er helt fantastisk, sier Beate Bauer.