

KOGNITIV

3
2016

NYHETSREVY FRA NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI



Barn og unge med tvangslidelse

Behandling av barn og unge med OCD/tvangslidelser i et geografisk område på størrelse med halve Norge, er svært krevende. I Tromsø sitter et OCD-team på fire psykologer som dekker Nordland, Troms og Finnmark. **SIDE 6**

FORTJENT HEDER OG ÆRE

Brukerorganisasjonen Ananke og NFKT, delte ut priser på den nasjonale OCD-kongressen som samler både brukere og pårørende, behandlere og forskere. **SIDE 8**

RPH-TEAM I MULTIKULTURELT MILJØ

Les om hvordan Stovner bydel i Oslo bruker kognitiv terapi i møte med klienter av både norsk og annen etnisitet. Et krevende - og berikende arbeid! **SIDE 10**

STORSATSNING i kognitiv miljøterapi

Det begynte med en avdelingssammenslåing og noen ildsjeler. Nå er Sykehuset Innlandet Sanderud i ferd med å implementere kognitiv miljøterapi som en gjennomgående behandlingsfilosofi på tvers av flere avdelinger.

Randi Strand er spesialsykepleier i psykiatri, veileder i kognitiv terapi, og en av ildsjelene bak implementeringen av kognitiv miljøterapi i stor skala på sykehuset.

— **Ja, dette er mitt hjertebarn,** sier Strand som har vært kursleder for begge rundene med utdanning i kognitiv miljøterapi som har vært avholdt ved sykehuset så langt, og som hun har organisert i samarbeid med Wenche Berghardt. — Egentlig nærmer jeg meg pensjonsalder, men

«Alt vi gjør må være en del av behandlingen».

nå kan jeg ikke slutte før vi har fått dette på plass, smiler hun engasjert.

Sanderud har nå deltakere fra ni enheter på utdanningen, og et av argumentene for å utdanne flest mulig av sykepleierne innenfor kognitiv miljøterapi, er at det er viktig å utnytte den tiden pasientene er ved sykehuset. — De kan ikke bare sitte og vente på en lege- eller psykologtime, alt vi gjør må være en del av behandlingen, sier Strand. — Hadde det vært nok med en samtale

med legen eller psykologen, hadde de jo ikke trengt innleggelse i første omgang.

Det hele startet med at de så behovet for en felles behandlingsfilosofi da Avdeling for Alderspsykiatri skulle slå sammen to avdelinger i 2013. — Vi begynte den første runden av utdanningen i kognitiv miljøterapi samtidig med implementeringen i enheten for alderspsykiatri, og etter kort tid ble vi så engasjerte at vi spredte «det glade budskap» på resten av sykehuset. Etterhvert hadde vi tilstrekkelig interesse til å starte opp en utdanning med 45 deltakere i «runde to», og siden har det bare vokst. Nå jobbes det videre med både

implementering og utdanning av enda flere ansatte.

— **Med dette får vi** et felles plattform både i enhetene og på tvers av dem. Det er viktig fordi at hvis jeg har snakket med en pasient, skal vedkommende oppleve at den neste personen som kommer inn bruker de samme verktøyene. Med denne behandlingstilnærmingen blir vi blant annet flinkere til å spørre enn å komme med raske tolkninger, og vi får forsterket holdningen om at pasienten er en viktig medspiller. Samarbeid fungerer best i lengden, smiler Strand.



FOTO: RANDI STRAND

Randi Strand er kursleder for utdanningen i kognitiv miljøterapi på Sanderud sykehus.

NY RUNDE MED VEILEDERUTDANNING:

Har du lyst til å bli NFKT godkjent veileder?

Siden 1997 har NFKT utdannet 350 veiledere, og utdanningen, som kombinerer kompetanseheving i kognitiv terapi med at deltakerne lærer seg å veilede andre, er stadig populær. I februar/mars 2017 begynner en ny to-årig utdanning i Oslo med uteksaminering før jul i 2018.

— **Det viktige er** at man får øve seg, påpeker professor Hans Nordahl som var med på å starte utdanningen, og som kommer til å være kursleder sammen med psykolog Peter Prescott. — I veilederutdanningen vektlegges øvelser og refleksjon over egen praksis. Man kommer til å bli utfordret og ha gode diskusjoner om hvordan man skal bli dyktig til å veilede. Det er en praktisk rettet utdanning, og blant annet må kandidatene levere en video av en veiledningssituasjon.

Kandidatene vil oppnå kompetanse som veiledere, og etter fullført utdanning kan de brukes både som veiledere i NFKT

sine utdanninger, samt som ressurspersoner i eget miljø. Psykologforeningen likestiller denne utdanningen med sin egen veilederutdanning.

Alle som har utdanning i kognitiv terapi kan søke om å være med på utdanningen som vil gå over syv eller åtte samlinger i Oslo, med plass til 30-35 deltakere.

For mer informasjon, inkludert søknadsfrist, se www.kognitiv.no



FOTO: HANS NORDAHL

Professor Hans Nordahl er en av kurs lederne på veilederutdanningen.

Nordlyskonferansen

– KOGNITIV TERAPI FOR BARN OG UNGE

I januar avholdes Nordlyskonferansen, den første nasjonale møteplassen viet kognitiv atferdsterapi for barn og unge.

Kristin Martinsen jobber til daglig som studieleder for kognitiv atferdsterapi, Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP Øst og Sør). Sammen med Anne Lise Fredriksen og Jon Fauskanger Bjåstad, som innehar tilsvarende stillinger i henholdsvis RKBU i nord og i vest, så hun behov for en samlingsplass for kognitiv atferdsterapi for barn og unge.

Den 12. – 13. januar 2017 vil dermed Nordlyskonferansen avholdes for første gang. – Med konferansen ønsker vi å samle feltet, bygge nettverk, opprettholde deltakernes kunnskap og lyst til å lære mer, og å få en møteplass rettet spesielt mot barn og unge, forteller Martinsen. — Vi har et ambisiøst program med forelesere på høyt nasjonalt og

internasjonalt nivå. Konferansen er lagt opp sånn at det vil være felles forelesninger på morgenen, og parallellsesjoner med mindre forelesninger samt workshops senere på dagen.

Blant foreleserne finner vi nederlandske Susan Boegels som jobber med å involvere familien, og spesielt fedrene, og som blant annet er opptatt

«Vi ønsker en møteplass rettet spesielt mot barn og unge».

av «mindfull parenting», det vil si foreldreskap preget av oppmerksomt nærvær. Andre forelesere er amerikanske Anthony Spirito som snakker om depresjon hos unge, og svenske Lars-Göran Öst som vil legge fram evidensgrunnlag for kognitiv atferd-

sterapi for barn og unge. I tillegg vil Håvard Kallestad, Roger Hagen og Stine Harstad bidra, for å nevne noen. Temaene søker å videreføre og komplementere utdanningen deltakerne har gjennomgått, og det vil dessuten bli en gjennomgang av ny forskning på området.

Konferansen vil gå over to dager i Tromsø, og nordlyset vil være et gjennomgående tema for dagene.

— Vi håper mange som har tatt, eller holder på å ta, en utdanning i kognitiv terapi vil melde seg på, og selvfølgelig andre som har interesse av feltet, sier Martinsen som håper på rundt 100 deltakere på konferansen.

Mer informasjon, og link til påmelding, finner du på kognitiv.no under aktiviteter.



FOTO: AINA SKOLAND

KOORDINATOREN

Hvis du har vært med på et fagseminar i regi av NFKT, har du antakelig hørt navnet hennes. Her kan du bli litt bedre kjent med fagseminarkoordinator, Neeta Parmar.

Hun tok sitt første steg inn i kognitiv terapi i 2004, og etter dette første møtet tok det ikke mange år før hun byttet bort lederstillinger mot muligheten til å praktisere.

Hun er utdannet barnevernspedagog, og har jobbet i mange år med ungdom med rusmiddel- og atferdsproblemer på Klokkergården. Der ble hun kjent med kognitiv terapi da hun startet på trinn 1 i 2004. — Jeg fikk veldig smaken. Plutselig hadde jeg et verktøy i samtale med klientene, og ungdommen sa: «Hvem har skrevet den boken om meg?».

Parmar fortsatte med trinn 2, og veilederutdanningen som hun var ferdig med i 2010. — På samme tid hadde jeg jobbet i lederstillinger en stund, men med den innsikten jeg hadde fått av å utdanne meg i kognitiv terapi ønsket jeg å praktisere, så jeg startet egen praksis i det små ved siden av jobb.

Praksisen i Torggata har vokst, og siden 2014 har det vært en heltidsjobb. Her jobber hun i hovedsak med depresjon, angst og selvfølelse,

men hun bruker også sin erfaring i behandling av rusmiddelproblemer. I tillegg jobber hun med undervisning, veiledning og ferdighetstrening i NFKT. Hun er også koordinator for fagseminarene til foreningen, noe som vil si at det er hun som blant annet holder styr på alt som har med temaer og forelesere å gjøre.

— Når det gjelder fagseminarene, handler det om å tilby medlemmene noe i tillegg til utdanningene gjennom 1 - 2 dagers klinisk rettede og praktiske seminarer, fordi foreningen har et ønske om å formidle kognitiv

kunnskap til flest mulig, forteller Parmar engasjert. — Vi startet med dette i 2015, og har siden dekket temaer som metakognitiv terapi ved grubling og bekymring, traumer hos barn og voksne, søvnproblemer, og tiltak for langvarige smerter og vedvarende utmattelse ved sykdom. Vi spurte medlemmene hva slags temaer de ønsker seg, og legger opp til en dynamisk planleggingsprosess sånn at vi hele tiden kan vurdere nye og aktuelle temaer og forelesere.

Når vi planlegger seminarene er vi opptatt av at det skal være praktisk rettet i den forstand at vi ikke bare sitter og tar imot teori, men at vi har diskusjoner og rollespill. Målet er at deltakerne skal sitte igjen med matnyttig erfaring som de kan ta i bruk i sitt daglige virke umiddelbart. I tillegg er vi selvfølgelig opptatt av å ha gode og engasjerende forelesere, avslutter Parmar som selv satte spesielt stor pris på seminaret om traumebehandling hos barn med Tine Jensen som foreleser. 🍷



Neeta Parmar er koordinator for fagseminarene til NFKT.

FOTO: AINA SKOLAND

BARN OG UNGE med tvangslidelse

OCD, eller tvangslidelse, rammer barn så vel som voksne, og når man skal behandle barn i et geografisk område på størrelse med halve Norge, er det ingen tvil om at man har en krevende situasjon.

Ingrid Eriksen er klinisk barnevernspedagog med videreutdanning i kognitiv terapi, og jobber som koordinator og behandler i OCD teamet for barn og unge i Tromsø. Teamet på fire terapeuter er lokalisert på BUP Tromsø ved Universitetssykehuset Nord-Norge, men er et regionalt team som dekker Nordland, Troms og Finnmark, altså omtrent halve Norge i utstrekning.

– En sånn organisering krever selvfølgelig gode kommunikasjonsløsninger, sier Eriksen. — Vi bruker mye videokonferanse, og er opptatt

av å skape gode allianser selv om vi sitter bak en skjerm. For fremtiden ønsker vi å ta i bruk nyskapende løsninger med nettbrett, slik at for eksempel foreldrene kan filme barna mens de gjør eksponeringsøvelser hjemme. Vi ser mange muligheter i teknologien, smiler hun.

– OCD kan føre til at barn og unge bruker mye tid i hverdagen ved å bli stående fast i sine tvangsrutiner, og lidelsen kan

dermed vanskeliggjøre den sosiale kontakten med jevnaldrende. Man kan lett bli sett på som litt rar og spesiell når man må vaske hendene ofte og mye, vaske pulten før skoletimen, eller må gjøre ting om og om igjen. Lidelsen er ofte forbundet

«Lidelsen er ofte forbundet med følelser som skam og flauhet».

med følelser som skam og flauhet, noe som kan føre til at mange barn og unge med OCD opplever seg annerledes og blir usikre i en alder der det er ekstra viktig å høre til.



OCD-teamet for barn og unge i Tromsø består av de fire psykologene (f.v.) Stine Skogly, Ingrid Eriksen, Maria Bjørgan Thorbjørnsen og Lene Mydland Rasmussen.

Derfor er det viktig å fange opp barn og unge med symptomer på tvangslidelse tidlig, slik at de raskest mulig kan få tilbud om behandling, påpeker Eriksen.

Hun opplever ofte at unge trenger færre behandlingstimer enn voksne for å bli friske. — Når barn eller ungdom først knekker koden blir de gjerne veldig motiverte for å gjøre den jobben de selv må gjøre for å få kontroll over symptomene. De er fulle av pågangsmot, og blir kreative når det gjelder å finne gode eksponeringsoppgaver for å jage bort «OCD-monsteret».

– Vi har jo også foreldrene å spille på lag med i prosessen. Deres handlinger kan være med på å enten bygge opp, eller bekjempe OCDen, så det er viktig å få dem til å forstå hvordan de kan bidra på en konstruktiv måte. Det at foreldrene får en forståelse av hva som opprettholder lidelsen kan i seg selv være til stor hjelp for barna, ettersom det kan

være mye irritasjon og frustrasjon inne i bildet når barnet gjør ting som kan oppfattes som unødven-

«Når barn eller ungdom først knekker koden, blir de gjerne veldig motiverte for å gjøre den jobben de selv må gjøre».

dige eller tullete, avslutter Eriksen som sammen med sitt team har bidratt til en bedre hverdag for mange barn og unge, og deres foreldre. 🍌

Heder og ære SOM FORTJENT

Bjarne Hansen og Olav Hove fikk Professor Göttestams ærespris for mange års innsats for personer med tvangslidelse og deres pårørende. Prisen ble delt ut av brukerorganisasjonen Ananke og NFKT, på den nasjonale OCD-kongressen som samlet både brukere og pårørende, behandlere og forskere.

Tvangslidelse er en psykisk lidelse som rammer mange, både barn og voksne. Det finnes god behandling, men i Norge har helsevesenet hatt problemer med å få gitt tilbudet til de som trenger det. Helsemyndighetene har de siste årene satset stort på utdanning av kompetente behandlere og å etablere tilgjengelige tjenester.

Hele 30 behandlingsteam er nå etablert, i en storsatsing som har vakt internasjonal oppsikt. Brukerorganisasjonen Ananke og fagmiljøene har stått sammen og vært engasjerte pådrivere.

Olav Leistad Hove ble beæret med Göttestams ærespris på bakgrunn

av sin innsats for Ananke. Han begynte som pårørende til en datter med OCD, og engasjerte seg raskt i foreningens arbeid. Blant annet har han startet og driftet nettsiden til organisasjonen, og han har bidratt med administrative og organisatoriske løsninger siden 2004. Hove har i utgangspunktet trukket seg tilbake for

å nyte en roligere pensjonist-tilværelse, men er fortsatt svært viktig for Ananke.

Den andre som mottok Göttestams ærespris, var psykolog Bjarne Hansen. Han er velkjent for de fleste i OCD miljøet, og har vært aktiv som faglig støttespiller for Ananke siden 2004. Hansen har drevet med forskning, behandling og opplæring av fagfolk. Han har vært prosjektleder for den vellykkede implementeringen av OCD-team over hele landet.

På OCD-kongressen ble det også delt ut pris for årets publikasjon fra Anankes fagråd. Professor Gerd Kvale overrakte den til psykiater Bernhard Weidle for en artikkel om livskvalitet hos barn og unge med OCD. Artikkelen, som sto på trykk i European Child and Adolescent Psychiatry, var skrevet på grunnlag av originalforskning med klinisk relevans. Juryen til prisen sier at artikkelen var viktig og velskrevet, med gode og sentrale funn.

Vi gratulerer prisvinnerne!

Fra venstre: Professor Gerd Kvale overrakte prisen for årets publikasjon til psykiater Bernhard Weidle.

Bjarne Hansen mottok Göttestams ærespris for sitt arbeid med tvangslidelser.

Reid Wilson på årets OCD-kongress

Årets OCD-kongress bød på sterke øyeblikk og nyttig lærdom for brukere, pårørende og fagfolk. Ikke minst da hovedtaler psykolog Reid Wilson tok podiet.

Den 18. - 19. august var det for femte gang duket for OCD-kongress arrangert som et samarbeid mellom brukerorganisasjonen Ananke og NFKT. Hovedforeleser på kongressen på Gardermoen var Reid Wilson, amerikansk psykolog og forfatteren av en rekke bøker, blant annet den klassiske selvhjelpsboken «Stop Obsessing. How to overcome your obsessions and compulsions», som han skrev sammen med Edna B. Foa. Han har jobbet med behandling av tvangslidelser siden 80-tallet, og er en viktig størrelse innenfor OCD-miljøet i USA. På årets kongress hadde han direkte dialog med mange av brukerne.

Den første dagen presenterte Reid Wilson, som han alltid gjør i møte med både pasienter og kursdeltakere, sine prinsipper og strategier for å håndtere tvangslidelser. Han ga beskjed om at han først og fremst ville ha dialog med brukerne under seminaret, fordi det var de som var hovedpersonene. Det var lagt opp

til simultanoversettelse til norsk for deltakere som ikke var så stødig i engelsk. Et viktig budskap var at det er avgjørende å ta imot og akseptere frykten som kommer med OCD. Reid Wilson mener også at man må være bestemt i sine framstøt mot lidelsen, og han påpeker at det egentlig ikke er innholdet i den enkeltes OCD som er poenget, eller som han sier: – Det handler ikke om den stikkkontakten, eller den håndvasken. Det er OCD som er ute etter deg. Han presenterte også strategier som å ha en dialog med seg selv, og å distansere seg fra lidelsen ved for eksempel unngå å si at: «Jeg begynte å tenke at...», men heller: «OCDen begynte å fortelle meg...»

Dag to delte deltakerne åpent og modig av sine erfaringer og tanker etter å ha brukt kvelden og morgenen på å gjøre hjemmeløser og øve på det Reid Wilson snakket om dagen før. Det lå mye lærdom i både å delta, og å høre på dialogen som fant sted mellom den amerikanske psykologen og deltakeren som hadde ordet. Vi fikk høre mange sterke historier om hvordan deltakerne blir påvirket i sin hverdag, og deres motivasjon og ønsker for å kvitte seg med lidelsen, og for mange var små skritt tatt i riktig retning.

Psykolog Reid Wilson engasjerte sitt publikum på OCD-kongressen.

FOTO: AINA SKOLAND



KOGNITIV TERAPI i et multikulturelt miljø

Stovner bydel i Oslo har en befolkning med 52% etniske minoriteter. Å drive med Rask psykisk helsehjelp her er krevende - og berikende.

RPH-teamet som tar imot klienter av både norsk og annen etnisitet, er for tiden ledet av Malin Øyen. Hun er spesialist i psykoterapi og har en videreutdanning i kognitiv terapi fra England. Der jobbet hun også med programmet «Improving Access to Psychological Therapies» (IAPT), i den multikulturelle bydelen Hackney i åtte år, så dette har hun erfaring med. — **Man må** kanskje være litt mer kreativ og fleksibel og godta at ting tar litt lengre tid, sier Øyen om møtet med klienter fra forskjellige kulturer. — Alliansebygging er kjempeviktig, både med tanke på å bygge tillit, men også for kasusbeskrivelsen. Det er viktig at vi som behandlere setter oss inn i andre kulturer sånn at vi har litt bakgrunn for å forstå, men samtidig er individet langt viktigere enn kulturen. Vi kan ikke sette folk i bås, og vi må være bevisst på at våre egne

«Alliansebygging er kjempeviktig».

holdninger og eventuelle fordommer ikke får komme i veien.


SPRÅK

Språket kan være en kompliserende faktor, selv med tolk. Det gjør at vi må være litt kreative og fleksible i måten vi jobber på, og for eksempel tegne eller ta lydopptak på klientens telefon heller enn å skrive ned ting. Vi legger nok kanskje også litt mer vekt på atferdsaktivering enn på tanker og følelser fordi det blir mer konkret. Selv for en annen generasjons innvandrere beveger man seg ofte inn på et område der noen klienter ikke helt har begrepsapparatet på plass. — Jeg hadde en klient som ble så lykkelig da han fikk språk til å sette ord på det han slet med, forteller psykiatrisk sykepleier Astrid Grøslund Jørgensen fra teamet. — Vi må generelt være bevisst på ordbruken med tanke på stigmatisering. En vietnamesisk

klient fortalte meg at det ikke finnes noe ord for psykisk sykdom annet enn «galskap» på hans språk, og i det ligger det også at denne typen problemer er skambelagt i hans og mange andre kulturer.

PERSPEKTIVER

Vi må huske på at det ikke alltid er vårt vestlige perspektiv som er det eneste riktige, og at vi heller går inn i hva som er den enkeltes styrker og byrder. Faktorer som storfamilien og arrangerte ekteskap kan slå forskjellig ut på vektskålen for den enkelte, men religion har vi faktisk aldri hørt noen omtale som annet enn en styrke.

Det er ingen tvil om at teamet på Rask psykisk helsehjelp på Stovner har en krevende hverdag, men de understreker at de også blir inspirert, utfordret og engasjert. Både Øyen og Grøslund Jørgensen er skjønt enige om at de ikke ville ha byttet bort Stovner for noe annet sted. 

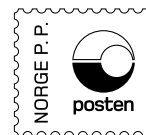


Rask psykisk helsehjelp-teamet på Stovner består av (f.v.) Astrid Grøslund, Ellen Svarholdt, Malin Øyen og Anna-Karin Øksnes.

TIPS OSS!

Med nyhetsbrevet, Kognitiv, som går ut til alle medlemmene, ønsker vi i NFKT å informere om folk og hendelser som er relevante for vårt fag og våre medlemmer i hele landet. Vet du om noe som skjer i ditt område, eller på ditt fagfelt?

TA GJERNE KONTAKT MED OSS OG TIPS OSS PÅ
post@kognitiv.no, eller ring Aina på 934 84 860.



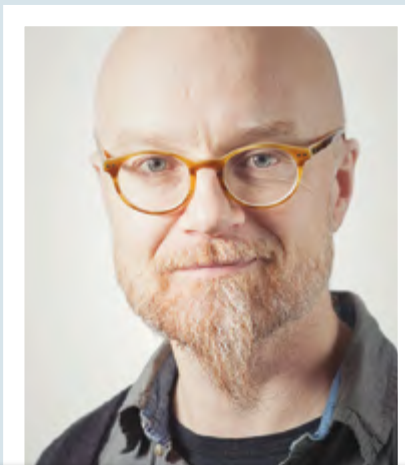
B

OGSÅ VEILEDERE TRENGER VEILEDNING

Selv veiledere trenger faglig input og diskusjon med likesinnede. Det kan de få på veilederkonferansen 3. – 4. november.

Sten Rune Roland leder gruppen som arbeider med å planlegge årets veilederkonferanse som vil avholdes på Scandic Hotel Oslo Airport på Gardermoen 3. – 4. november 2016.

I skrivende stund er ikke programmet helt fastlagt enda, men noe kan han da fortelle oss allerede nå. – Vi begynner konferansen med at Arne Repål snakker om gruppeprosesser, et tema vi føler at vi også trenger å ha god kunnskap om, mener Roland. – Denne dagen deler vi oss også inn i grupper basert på regionene, noe som vil gi deltakerne muligheten til å diskutere hva slags problemer og behov man har spesifikt i sin region, før vi går til middag akkompagnert av kultur og moro. Neste dag vil vi blant annet få faglig input fra Peter Prescott som jo er en av kursleiderne for veilederutdanningen, og som i dette tilfellet vil snakke om veiledning generelt, og veiledning



som et grep for å styrke utdanningen spesielt. På den mer praktiske siden denne dagen vil vi ha med konkrete øvelser innenfor forskjellige områder som for eksempel psykose, depresjon og barn og ungdom.

Veilederkonferansen blir avholdt hvert år, og er en oppfølging av de regionale veiledertreffene som skal holdes to ganger årlig. Formålet med konferansen og de regionale treffene er at man skal få faglig påfyll, men vel så mye at man skal få muligheten til å møtes som veiledere, diskutere felles utfordringer og dilemmaer, samt å dra nytte av hverandres erfaringer. – Sånn sett er praten rundt lunsjen kanskje vel så viktig som forelesningene, påpeker Roland, som håper at årets konferanse skal bli et hyggelig arrangement der folk har lyst til å komme fordi det inspirerer og ivaretar deres rolle som veiledere.

Veilederkonferansen er åpen for alle som har begynt på veilederutdanningen, og alle som allerede er veiledere, og har en egenandel på kr 1000. **Gå inn på kognitiv.no innen 11. oktober for å melde deg på.**

Sten Rune Roland leder gruppen som arbeider med å planlegge årets veilederkonferanse.

