

Innhold

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Presentasjon av bokens bidragsyttere | 11 |
| Innledning | 13 |

Kapittel 1

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Angstlidelser hos voksne og barn – behov for økt innsats | 17 |
|-----------------------------------------------------------------------|----|

TONE TANGEN, EINAR R. HEIERVANG, BENTE STORM MOWATT HAUGLAND,

GERD KVALE OG ODD E. HAVIK

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Forekomst av angstlidelser hos voksne | 17 |
| Diagnostisering av angstlidelser hos voksne | 18 |
| Somatiske symptomer | 19 |
| Konsekvenser av uoppdaget angstlidelse | 19 |
| Behandling av angstlidelser hos voksne | 20 |
| Fremtidig organisering av angstbehandling av voksne i Norge | 21 |
| Angstlidelser hos barn og ungdom – forekomst og konsekvenser | 22 |
| Forekomst av angstlidelser hos barn | 23 |
| Behandling av angstlidelser hos barn og unge | 24 |
| Fremtidig organisering av tilbud til barn og unge med angstlidelser | 25 |

Kapittel 2

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Hva gjør myndighetene for å sikre folk effektive og likeverdige behandlingstilbud? | 27 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

RUT PRIETZ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Innledning | 27 |
| Sentrale føringer og planer | 27 |
| Psykisk helse | 29 |
| Kvalitetsforbedringsarbeid | 29 |
| Hva er god kvalitet? | 31 |
| Hva gjør myndighetene | 31 |
| Videre utfordringer | 32 |
| Strategi for oppfølging av psykisk helse etter Opptrappingsplanen | 33 |
| Prosjekter for å styrke kunnskapsbasert praksis | 33 |
| Nasjonale og internasjonale faglige retningslinjer | 34 |
| Prosjekter som bidrar til bedre tjenester – noen aktuelle eksempler | 34 |
| Forskning og samarbeid med kompetansesentra | 35 |
| Avslutning | 35 |

Kapittel 3**Angstlidelser i et folkehelseperspektiv** 36

ARNSTEIN MYKLETUN

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Forekomst av angstlidelser | 36 |
| Risikofaktorer for angstlidelser | 40 |
| Konsekvenser av angstlidelser | 41 |
| Behandling i et folkehelseperspektiv | 45 |

Kapittel 4**Behandling av angstlidelser med kognitiv atferdsterapi – gir det resultater i vanlig klinisk praksis?** 50

LARS-GÖRAN ÖST

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bakgrunn – utvikling av kunnskapsbaserte behandlingsmetoder for angstlidelser | 50 |
| Spesialiserte forskningsstudier kontra vanlig klinisk praksis | 52 |
| Søk etter kliniske studier | 52 |
| Prosedyre | 54 |
| Sammenligning av behandlingseffekten i K-studier med F-studier | 55 |
| Resultater fra kliniske studier med voksne pasienter | 55 |
| Resultater fra kliniske studier med barn og unge | 57 |
| Holder effekten seg ved oppfølging? | 58 |
| Fellesfaktorer eller spesifikke faktorer som kan påvirke utfallet | 59 |
| Konklusjoner | 62 |
| Forutsetninger for konklusjonen | 62 |

Kapittel 5**Evidensbaserte kartleggingsmetoder for angstlidelser hos barn og voksne** 64

LARS-GÖRAN ÖST, BENTE STORM MOWATT HAUGLAND,

EINAR R. HEIERVANG, ODD E. HAVIK OG TONE TANGEN

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Krav til kartleggingsmetoder | 64 |
| Diagnostiske metoder – anbefalinger for voksne pasienter | 65 |
| Spørreskjemaer – anbefalinger for voksne pasienter | 66 |
| Diagnostiske metoder – anbefalinger for barn og ungdom | 67 |
| Spørreskjemaer – anbefalinger for barn og ungdom | 68 |
| Målet er fullstendige data! | 70 |
| Klinisk og statistisk signifikant endring | 71 |
| Hvorfor bruke evidensbaserte kartleggingsmetoder? | 72 |

Kapittel 6**Kognitiv terapi ved panikklidelse og sosial angstlidelse** 74

TONE TANGEN, TINE NORDGREEN, THOMAS HAUG, GERD KVALE

OG ODD E. HAVIK

Bakgrunn – frykt og angst 74

Panikklidelse og agorafobi: kjennetegn og forekomst 75

Behandling med kognitiv atferdsterapi ved panikklidelse 76

Sosial angstlidelse – kjennetegn og forekomst 81

Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse 83

Kapittel 7**Veiledet selvhjelp som del av en trappetrinnsmodell for angstlidelser:****innhold og organisering** 88

TINE NORDGREEN, THOMAS HAUG OG ODD E. HAVIK

Innledning 88

Trappetrinnsmodeller for angstlidelser 89

Lavintensive intervensjoner som del av en trappetrinnsmodell 92

Bruk av veiledet selvhjelp og trappetrinnsmodeller i norsk helsevesen
– noen tanker 92Hvilken plass har veiledet selvhjelp og trappetrinnsmodeller
i dokumenter som er retningsgivende for angstbehandling i Norge? . . . 95**Kapittel 8****Fysisk aktivitet som behandling for angst** 96

ANDERS HOVLAND, BENTE AARSKOG GJESTAD OG EGIL W. MARTINSEN

Hva vet vi om fysisk aktivitet og angst? 96

Bruk av fysisk aktivitet i behandling av angst – dosering og organisering 99

Erfaringer fra klinikken – klinisk og organisatorisk tilrettelegging 100

Kapittel 9**«Mindfulness»-baserte intervensjoner i behandling av angstlidelser** 103

JON VØLLESTAD

Bakgrunn 103

Hvordan ta i bruk nærværsbaserte intervensjoner i klinisk praksis? 107

Ressurser på nettet 111

Kapittel 10**Behandling av tvangslidelser hos voksne – hvordan nå ut med virksom hjelp? 112**

BJARNE HANSEN, AUDUN HAVNEN OG KRISTEN HAGEN

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tvangslidelse | 112 |
| Behandling | 113 |
| Innføring av virksom behandling | 114 |
| Bakgrunnen for implementeringsarbeidet | 115 |
| Implementering i Norge | 115 |
| Organisatoriske utfordringer | 116 |
| Pasienter skal nå sikres tilbud om dokumentert virksom behandling | 116 |
| Veien videre | 117 |

Kapittel 11**Behandling av odontofobi – hvordan gjøre den tilgjengelig for dem som trenger det? 118**

MARGRETHE VIKA, ERIK SKARET, MAGNE RAADAL, KRISTIN HAUKEBØ

OG LARS-GÖRAN ÖST

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Spesifikke fobier | 119 |
| Blod-, skade- og injeksjonsfobi | 120 |
| Behandling av tannbehandlingsrelaterte fobier | 121 |
| Hvordan omsette kunnskap til praksis? Implementering av evidensbaserte behandlingsmetoder i helsetjenesten | 123 |
| Utbygging av behandlingstilbud i den offentlige tannhelsetjenesten i Norge | 124 |
| Konklusjon | 125 |

Kapittel 12**Betydningen av spesifikke faktorer i behandling av angstlidelser 127**

ASLE HOFFART, SVERRE URNES JOHNSON, TOMAS FORMO LANGKAAS,

LIV M. HEDLEY, MARIT HVIDSTEN OG AUD RASMUSSEN

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Innledning | 127 |
| Terapiutøvelse ut fra de tre modellene | 128 |
| Sammenligning av terapiutøvelsen ut fra de tre modellene | 132 |
| Forskningsfunn for de tre modellene | 133 |
| Avslutning | 136 |

Kapittel 13**Kunnskapsbasert angstbehandling i psykisk helsevern for barn og unge.** 138

JON FAUSKANGER BJÅSTAD, EINAR R. HEIERVANG,

GRO JANNE WERGELAND, KRISTER FJERMESTAD OG KRISTIN OEDING

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mange har angst, men få får hjelp | 138 |
| Systematisk kartlegging en hjørnestein | 139 |
| Kognitiv atferdsterapi – virksomt, men lite anvendt? | 139 |
| Fra kunnskap til praksis i poliklinikken | 141 |
| Implementering i klinikk – erfaringer med «FRIENDS for life» | 141 |
| Oppsummering og veien videre | 144 |

Kapittel 14**Lavterskeltilbud for barn og ungdom med angst – et eksempel fra****Fjell kommune.** 145

ANJA H. ROGDE, KRISTER W. FJERMESTAD, TRUDE SENNESETH OG

JON F. BJÅSTAD

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Barn og ungdom med angst – omfang og konsekvenser | 145 |
| FRIENDS-programmet: innhold og effekt. | 146 |
| Implementering av kunnskapsbasert praksis. | 148 |
| Politisk og administrativ støtte | 148 |
| Utvelgelse av personale og arena | 149 |
| Kompetanseheving og veiledning | 150 |
| Kvalitetssikring. | 151 |
| Evaluerings | 151 |
| Stimulering av lavterskeltilbud – myndighetenes rolle | 152 |
| Konklusjon | 152 |

Kapittel 15**Behandling av tvangslidelser hos barn – hvordan nå ut med****virksom hjelp?** 153

TORD IVARSSON, KITTY DAHL, ROBERT VALDERHAUG OG BERNHARD WEIDLE

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Hva er OCD? | 153 |
| Hvordan kan vi diagnostisere pasienten med OCD? | 154 |
| Hvorfor får noen barn OCD? | 155 |
| Eksponeeringsterapi med responsprevensjon (ERP) | 156 |
| Medikamentell behandling. | 157 |
| Fremtidsvyer. | 162 |

Kapittel 16**Behandling av selektiv mutisme – en modell for tjenesteytelser 163**

HANNE KRISTENSEN OG BEATE ØRBECK

- Hva er selektiv mutisme? 163
- Diagnostikk, utredning og behandling 164
- Hvordan omsette kunnskap til praksis? 166

Kapittel 17**Se mulighetene: en nasjonal satsing på lavterskeltilbud for behandling og veiledet selvhjelp ved angst og depresjon 171**

TORKIL BERGE OG KIM EDGAR KARLSEN

- Stor avstand mellom behov og behandling 171
- Kveldspoliklinikkens behandlingstilbud 172
- Vekket av angst 173
- Prinsipper for endring 175
- Flere utfordringer 178
- Se mulighetene 179

Kapittel 18**Emilie, en hund, en frosk og andre gode hjelpere: intervju med Emilie og hennes mor 181**

INGVAR BJELLAND

Kapittel 19**OCD****Mitt liv som øybuar 187**

ODDVAR BENDIKSEN

- Ein eller annan gong rundt 1985 – på øyvandring 187
- August 2011 – vêrfast på ei aude øy 188
- September 2011 – lysare utsikter 191
- Mars 2012 – turen til fastlandet 191
- April 2012 – på fast grunn 194
- August 2012 – Refleksjon og nye utfordringar 195

Referanseliste 196**Stikkord 225**

Presentasjon av bokens bidragsytere

TORKIL BERGE, Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, Diakonhjemmet Sykehus, Oslo.

INGVAR BJELLAND, Haukeland Universitetssjukehus.

JON FAUSKANGER BJÅSTAD, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Uni Helse, Uni Research; Regionalt forskningsnettverk for angstlidelser, Helse Bergen HF.

KITTY DAHL, Regionsenteret for barn og unges psykiske helse: RBUP Øst og Sør.

KRISTER FJERMESTAD, Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger.

BENTE AARSKOG GJESTAD, Solli distriktpsykiatriske senter, Bergen.

KRISTEN HAGEN, St. Olavs Hospital, avdeling Østmarka; Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, Molde.

BJARNE HANSEN, Haukeland Universitetssjukehus, OCD-teamet.

THOMAS HAUG, Haukeland Universitetssjukehus, Helse Bergen. Universitetet i Bergen.

BENTE STORM MOWATT HAUGLAND, Regionalt Kunnskapssenter for barn og unge Vest, Uni Research.

KRISTIN HAUKEBØ, Oslo Universitetssjukehus, Ullevål Akuttpsykiatrisk avdeling.

ODD E. HAVIK, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen. Regionalt forskningsnettverk for angstlidelser, Haukeland Universitetssjukehus.

AUDUN HAVNEN, Haukeland Universitetssjukehus, OCD-teamet.

LIV M. HEDLEY, Forskningsinstituttet, Modum Bad.

EINAR R. HEIERVANG, Universitetet i Oslo.

ASLE HOFFART, Forskningsinstituttet, Modum Bad.

ANDERS HOVLAND, Universitetet i Bergen, Institutt for klinisk psykologi; Solli DPS.

MARIT HVIDSTEN, Angstavdelingen, Modum Bad.

TORD IVARSSON, Regionsenteret for barn og unges psykiske helse: RBUP Øst og Sør.

SVERRE URNES JOHNSON, Angstavdelingen, Modum Bad.

KIM EDGAR KARLSEN, Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, Diakonhjemmet Sykehus, Oslo.

GERD KVALE, Universitetet i Bergen; Haukeland Universitetssjukehus, OCD-teamet.

TOMAS FORMO LANGKAAS, Forskningsinstituttet, Modum Bad.

EGIL W. MARTINSEN, Universitetet i Oslo; Oslo Universitetssykehus.

ARNESTEIN MYKLETUN, Nasjonalt folkehelseinstitutt.

TINE NORDGREEN, Universitetet i Bergen, Haukeland Universitetssjukehus.

KRISTIN OEDING, Haukeland Universitetssjukehus.

RUT PRIETZ, Sosial og Helsedirektoratet.

AUD RASMUSSEN, Angstavdelingen Modum Bad.

ANJA H. ROGDE, Regionalt Kunnskapssenter for barn og unge Vest, Uni Research og Fjell Kommune.

MAGNE RAADAL, Institutt for klinisk odontologi, Det medisinsk-odontologiske fakultet, Universitetet i Bergen.

TRUDE SENNESETH, Fjell Kommune.

ERIK SKARET, Avdeling for pedodonti og atferdsfag Institutt for klinisk odontologi, Det odontologiske fakultet.

TONE TANGEN, Universitetet i Bergen; Haukeland Universitetssjukehus.

ROBERT VALDERHAUG, Helse Møre og Romsdal HF, Psykisk helsevern for barn og unge, Ålesund sykehus; og Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – Psykisk helse og barnevern, Det medisinske fakultet, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

MARGRETHE VIKA, Tannhelsetenesta kompetansesenter Vest Hordaland.

JON VØLLESTAD, Solli DPS.

BERNHARD WEIDLE, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – Psykisk helse og barnevern, Det medisinske fakultet, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

GRO JANNE WERGELAND, Klinikk psykisk helsevern for barn og unge, Haukeland Universitetssjukehus.

BEATE ØRBECK, Regionsenteret for barn og unges psykiske helse: RBUP Øst og Sør.

LARS-GÖRAN ÖST, Universitetet i Bergen; Stockholms Universitet.