

## Odontofobihjelp i Oslo og Bergen

**B**ergen har man Senter for odontofobi (SFO) og i Oslo Klinikk for odontologiske atferdsfag, eller ODA-klinikken. Begge har eksistert i ti år eller vel så det. I Oslo heter lederen Tiril Willumsen og i Bergen Erik Skaret. Han er også leder for verdens eneste forening for odontologer som er opptatt av denne problematikken; Norsk forening for odontofobi, NOFOBI, og hun er nestleder. Man jobber med samme type pasienter i Oslo og Bergen, og mye på den samme måten. Likeledes har man høstet stort sett de samme erfaringene, og de er slett ikke dårlige. En ting er helt sikkert: det går an å få bukt med sin odontofobi. Erfaringene sier at mellom 70 og 75 prosent av de som får behandling for odontofobi går til behandling hos ordinær tannlege senere.

– Hvordan arbeider dere og hvor mange pasienter kan dere ha til behandling til enhver tid?

– SFO er en behandlings- og forskningsklinikk og vi er nå i gang med et forskningsprosjekt som begrenser inntaket av pasienter noe. For tiden behandler vi rundt 50 pasienter og av dem har cirka halvparten diagnosen spesifikk odontofobi. Disse pasientene gir vi enten fem behandlinger à én time over en uke, eller vi behandler dem sammenhengende i tre timer på én og samme dag. Pasientene blir gradvis utsatt for de stimuli som gir dem angst, og målet er å få utført tannbehandling. Hvor mye tannbehandling vi får gjort varierer mye, men vi bestiller time til tannbehandling hos en annen tannlege to uker etter at de er ferdige her. Det vi etter hvert skal teste ut, er hvor mange av pasientene som ett år etter at vårt opplegg er gjennomført, er i gang med tannbehandling hos en tannlege utenfor senteret, forteller Erik Skaret, som legger til at et annet stort prosjekt dreier seg om sprøyteskrekke blant ungdom.

– I Oslo er virksomheten mindre klinikkbasert og mer prosjektrettet enn i Bergen, forteller Tiril Willumsen. Nå på nyåret starter vi et nytt prosjekt som skal



*Erik Skaret er leder for både Senter for odontofobi i Bergen (SFO) og Norsk forening for odontofobi, NOFOBI.*

basere seg på den forskningen vi har drevet med siden 1991, der vi har testet ut ulike metoder som lystgassbehandling, kognitiv terapi og avspenningstrening. Alle metodene har vist seg å ha god effekt, og pasientene har fått økt kunnskap om sine egne frykt- og angstreaksjoner. I dette nye prosjektet skal vi gi pasientene fem behandlinger med fokus på å behandle fobien. Men man kan ikke behandles for en fobi uten å utsettes for det en er redd for, så noe individuelt tilpasset tannbehandling vil også bli gitt. Det som også er svært viktig, er at pasientene følges opp i ettertid. Som oftest er det ikke så mye som skal til, men et lite puff på riktig valgt tidspunkt kan være avgjørende. Når en pasient har opplevd et lite tilbakefall i form av å utebli fra en behandling, for eksempel, kan det være vanskelig å komme i gang igjen, og da kan en påminning fra oss være det som skal til.

– Hvem er det som kommer til behandling hos dere?

– Senter for odontofobi tar imot voksne pasienter fra 20 år og oppover. Sist vi sjek-

ket var gjennomsnittsalderen 37 år. Det er litt overvekt av kvinner. Årsakene til det er nokså sammensatt, og det blir også grundig behandlet i en av fagartiklene i dette spesialnummeret om odontofobi. Vi behandler ikke barn ved senteret, men det er et tilbud til dem også her i Bergen, hvor Magne Raadal behandler etter henvisning fra DOT, forteller Skaret.

– Vår klinikk behandler voksne pasienter, mens barn med frykt, angst eller odontofobi blir godt ivarettatt på barneavdelingen. Det er flere kvinner enn menn som innrømmer at de har et problem og søker hjelp, sier Willumsen og fortsetter: – De som kommer er veldig ofte unge eller unge voksne rundt 30 år med stort behandlingsbehov, men vi har også opplevd å møte pasienten som har gått 17 år uten å få tannbehandling, og som ikke har et eneste kariesangrep.

– Dere slipper pasientene nokså tidlig fra dere igjen, er alle tannleger like godt egnet til å behandle pasienter med odontofobi?

– Mange pasienter tror at de må ha med

seg meg ut i verden når de skal gå videre med tannbehandlingen, sier Erik Skaret. Men det vi ønsker, er at pasienten skal gjenvinne følelsen av kontroll over situasjonen. De skal oppleve å bli hørt og være den som setter krav. De fleste har negative erfaringer i form av ikke å bli hørt kombinert med smerte og følelse av hjelpeløshet. Heldigvis er vi slik laget at når vi har opplevd tap av kontroll og blitt redde, ja så vil vi ikke tilbake dit igjen hvor det føltes slik. Det er menneskelig og naturlig å ville unngå fare. Men ofte i sammenheng med pasienter med odontofobi er det slik at de lærte responsene slår ut for tidlig. Vi vil på en måte lære angsten til å forstå at den kan vente til man mister kontroll. Og for å svare konkret på spørsmålet ditt: Her i Bergen har vi annonsert i tidsskriftet til Bergen tannlegeforening etter tannleger som vil behandle våre pasienter etter at de er ferdige hos oss. Det har vi fått god respons på, både fra tannleger som har tatt kurs hos oss og fra de som ikke har fått særskilt opplæring. NOFOBIs nettsted [www.uib.no/odontofobi/NOFOBI](http://www.uib.no/odontofobi/NOFOBI) inneholder også en



*I Oslo er Tiril Willumsen leder for klinikk for odontologiske atferdsfag, ODA-klinikken. Hun er også nestleder i Norsk forening for odontofobi, NOFOBI.*

liste over tannleger over hele landet som har kunnskaper og interesse for feltet.

– Det er mange pasienter som sliter med frykt og angst, og tannleger med forståelse

og interesse for slike problemer kan hjelpe veldig mange, sier Tiril Willumsen. – Her i Oslo legger vi opp undervisningen i retning av å forberede studentene til å møte redde pasienter. Den prekliniske undervisningen, for eksempel, som odontologistudentene har sammen med medisinene, legger stor vekt på at man skal se hele pasienten og tenke på hele pasientens behov. Dette gir et godt utgangspunkt for å håndtere gruppen med frykt, angst og fobi.

– Et av de store hovedtemaene ved NOFOBIs 10-års jubileum som markeres i Fredrikstad fra 21.–23. mars vil være hvordan den kunnskapen vi har skal implementeres i undervisningen av studenter og erfarne kolleger i fremtiden, avslutter Erik Skaret, som gjerne vil ha flere medlemmer til foreningen.

*Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi*