

# Utvikler nettløsning for barn med tannbehandlingsangst

Mange barn sliter med angst for å gå til tannlegen. Nå utvikler Tannhelsetjenestens kompetansesenter Midt-Norge (TkMidt) og Sintef en nettbasert tjeneste for barn og tannhelsepersonell. Prosjektet mottok nylig sju millioner kroner fra Forskningsrådet.

 **MARI RIAN HANGER**

**V**i vil utvikle en digital verktøykasse for barn som har angst for tannbehandling, for foreldrene deres, og for tannhelsepersonellet som møter barna. Der vil vi tilby kunnskapsbaserte psykologiske metoder som hjelper, sier psykolog Ingrid Berg Johnsen ved TkMidt. Hun er prosjektleder for Trygge barn i Tannbehandling ved TkMidt.

– Studier viser at rundt ni prosent av alle barn og unge lider av angst for tannbehandling. Disse barna greier ikke gjennomføre tannbehandling, eller de lider seg gjennom med stort ubehag, sier Berg Johnsen.

## Snakket med barna

TkMidt og Sintef har allerede gjennomført et forprosjekt.

– I forprosjektet har vi snakket med barn og med tannhelsepersonell om hvordan de opplever tannhelsetjenesten, forteller hun.

Dessuten har de gjort et litteratursøk, for å finne ut hva slags norske nettbaserte løsninger for tannbehandlingsangst som finnes i dag.

– Vi fant at det ikke finnes noen slike løsninger i Norge. Karolinska Institutet i Stockholm har nettbasert kognitiv atferdsterapi for barn og ungdom med tannbehandlingsangst, der en psykolog kommuniserer med dem over nett. Vi ønsker å utvikle en helautomatisk løsning, delvis fordi det ikke finnes psykologer i det offentlige som kan jobbe med dette, men også fordi vi mener det vil være tilstrekkelig for mange, sier Berg Johnsen.

## Barn som medforskere

Innholdet skal utvikles sammen med brukerne, og innholdet vil avhenge av behovet deres. Tjenesten vil trolig ha én del som er rettet mot barna selv, én som er rettet mot foreldrene, og én del som henvender seg til tannhelsepersonellet.

– Barn som er redde trenger forutsigbarhet og trygghet. Å vite hva som skjer hos tannlegen kan hjelpe mange barn med å oppnå det. De kan ha nytte av tilpassede videosnutter eller animasjonsfilmer som viser hvordan en tannbehandling foregår, eller hva som skjer i kroppen og tanna når vi får bedøvelse, sier Berg Johnsen.

Ingrid Berg Johnsen er psykolog og jobber med barn og unge med tannbehandlingsangst. Å ta med barna inn på tannlegekontoret og øve på situasjoner som oppstår der, er en del av behandlingen.

## FAKTABOKS

### Fireårig prosjekt:

TkMidt har mottatt sju millioner for å utvikle et nettbasert tilbud for tannbehandlingsangst

Prosjektet har en total budsjettamme på

9,3 millioner kroner

Prosjektet skal gå over fire år, og startet høsten

2019

TkMidts samarbeidspartnere er Sintef, Trøndelag fylkeskommune, Karolinska Institutet, Universitetet i Sheffield, NTNU, Tannhelsetjenestens kompetansesenter Vest og Tannhelsetjenestens kompetansesenter Sør/Vestfold fylkeskommune.

Å forstå hva som skjer i kroppen og med tankene våre når vi blir redde, kan også være nyttig – og hvorfor det ofte er lurt å øve på det vi synes er skummelt, forklarer hun.

Barn som selv har hatt eller har tannbehandlingsangst skal bidra i prosjektet.

– En barneressursgruppe skal delta i alle ledd i utviklingen, slik at barnas behov kommer tydelig fram. Jeg spør ofte mine pasienter hva tannlegen eller psykologen kan gjøre for å hjelpe med angsten, og de har så mange gode og kloke råd til oss, påpeker Berg Johnsen.

### Travel hverdag

Løsningen skal også rette seg mot tannlegene og tannpleierne.

– Vet de nok om hvordan de skal forholde seg til angst hos barn?

– Mange vet nok en del om det, men i en travel hverdag kan det være vanskelig å oppdage og å bruke nok tid på disse barna. Det er naturlig at tannhelsepersonell kan bli stresset når de erfarer at de teknikkene som vanligvis fungerer, ikke gjør det. De kan også oppleve press fra foreldre som har tatt seg fri fra jobb for å følge barnet til tannlegen. Dette kan føre til uheldige situasjoner for alle parter, sier Berg Johnsen.

Tanken er at nettløsningen skal tilby verktøy som kan forebygge og være til hjelp i slike situasjoner.

### Lavterskeltilbud

Selv tar Berg Johnsen imot barn som har angst for tannbehandling. TkMidt er sammen med Tannhelsetjenestens kompetansesenter Vest (TkVest) blant de få som har et tverrfaglig tilbud til barn og ungdom med tannbehandlingsangst.

– Sammen med barna øver vi på de vanskelige situasjonene i trygge omgivelser- såkalt eksponeringsterapi, forteller Berg Johnsen.

Mange reiser langt for å motta hjelp hos henne.

– Men vi har ikke kapasitet til å ta imot alle som er redde for å gå til tannlegen. Planen er at den digitale løsningen skal være et lavterskeltilbud som kan forebygge angst hos barn, og i tillegg kunne brukes overfor barn som allerede har utviklet angst for tannbehandling, sier hun.



Professor Tiril Willumsen sier tannbehandlingsangsten hos voksne ofte har etablert seg som barn. – Jo tidligere man får behandlet det, jo bedre, sier hun.  
Foto: Ingar Arnod Storfjell/OD, UiO

### Trenger fortsatt psykologer

For de som er hardest rammet vil det fortsatt være behov for psykologkompetanse, mener hun.

– Det vil fortsatt være barn med sammensatte og alvorlige vansker som har behov for mer enn en nettbasert tjeneste. For andre kan den digitale verktøykassen være nok, sier Berg Johnsen.

Hun viser til at omkring sju prosent av barn og ungdom har en psykisk lidelse.

– Tannbehandling kan innebære vansker for en del av disse, sier hun.

I en del tilfeller er det vold og overgrep som ligger bak angsten, det å slippe noen inn i munnen sin kan være svært vanskelig for de som er blitt utsatt for overgrep. Berg Johnsen ønsker at flere barn i Norge skal få tilgang til psykolog i tannhelsetjenesten.

– Jeg mener vi trenger flere psykologer i den offentlige tannhelsetjenesten. Jeg tror ikke det er ansatt psykologer i noen fylkeskommuner som kun jobber med denne gruppen, sier hun.

### – Spennende

Professor Tiril Willumsen ved Universitetet i Oslo har forsket på tannbehandlingsangst hos ungdommer og voksne.

Hun sier det å hjelpe barn med angst er et viktig felt innen tannbehandlingen, som opptar tannlegene i stor grad.

– Prosjektet ved TkMidt er spennende. Vi vet ikke sikkert om en nettløsning fungerer, men det er spennende å teste det ut. Jeg tror vi vil få se flere typer internettløsninger innen odontologi i tiden som kommer, sier Willumsen.

### Jo tidligere behandling, jo bedre

Hun sier tannbehandlingsangsten hos voksne ofte har etablert seg som barn.

– Jo tidligere man får behandlet det, jo bedre, sier Willumsen.

Deler av nettløsningen skal rette seg mot tannhelsepersonellet.

– Tannleger har en solid grunnutdanning og tannhelsetjenesten er god til å gi etterutdanningskurs innen dette temaet. Men mer kunnskap er alltid nyttig og ønskes velkommen, kommenterer hun.

En internettløsning vil være én av flere mulige løsninger for barn som trenger hjelp, sier Willumsen.

– Gode tannleger og tannpleiere er fortsatt den viktigste hjelpen, og også psykologer. Vi mangler barne- og ungdomspsykologer i tannhelsetjenesten, og vi kunne hatt god bruk for det – både når det gjelder angst for tannbehandling og i andre vanskelige situasjoner. Barn som har mye karies har ofte sammensatte problemer, og det å ha med en psykolog i dialogen ville vært nyttig, sier Willumsen.



Inne på tannlegekontoret har Ingrid Berg Johnsen leker og hjelpemidler som skal hjelpe barna til å slappe av. En liten stressball formet som en bæsj kan skape latter og ufarliggjøre både psykologen og situasjonen.

### FAKTABOKS

#### Råd til tannlegen fra barn som har tannbehandlingsangst:

- At du er grei. At du sier ifra før du skal gjøre noe som er vondt. Og at du spør hvor jeg har vondt før du slår deg løs.
- Avtal stoppsignal med meg og stopp om jeg sier stopp
- Fortell meg hva du gjør og hvor lang tid det tar. Bruk gjerne telling. Det blir bedre for meg hvis jeg vet at dette varer til fem.
- La meg være med å bestemme hvordan vi skal gjøre ting. Om jeg blir hørt er det enklere for meg å greie det vi skal.
- Vær vennlig mot meg. Spør hvordan dagen min har vært. Vær interessert i mer enn tennene mine.
- Pass på så godt du kan at jeg ikke får vondt. Hvis noe gjør vondt så si ifra. Det er bedre å vite det enn å bli overrasket.