

Personens egne verdier som utgangspunkt for psykiske helsetjenester

Om agens, autonomi og recovery

Didrik Heggdal, Seksjonsleder/Psykologspesialist
BET-Seksjonen, Vestre Viken Helseforetak

Årskonferansen for Norsk Forening for Allmennpsykologi 2023
Tirsdag 26. sept. Kl. 11.20-12.10

1

Summing 2 og 2

- Hender det at du møter mennesker som strever med sin psykiske helse som er ambivalente eller fremviser motstand mot å ta imot helsehjelp?
- Hva gjør det med deg som hjelper når du møter slike utfordringer i ditt arbeid?
- Hvordan forsøker du å motivere mennesker som strever til å ta imot helsehjelp de vil kunne ha nytte av?

2

Hva skal vi hjelpe brukerne med?

Give a man a fish
and you feed him for a day

Teach a man to fish
and you feed him for a lifetime

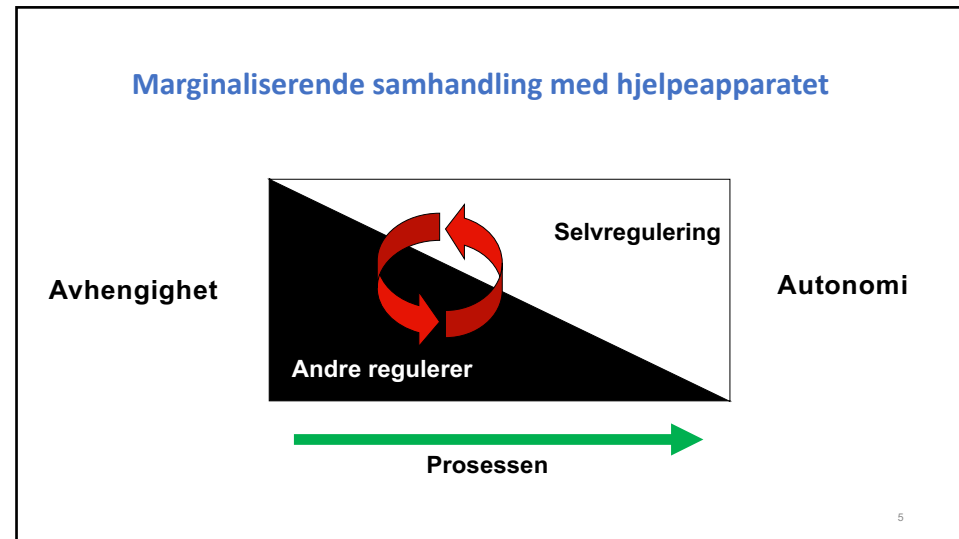
Kinesisk ordtak

3

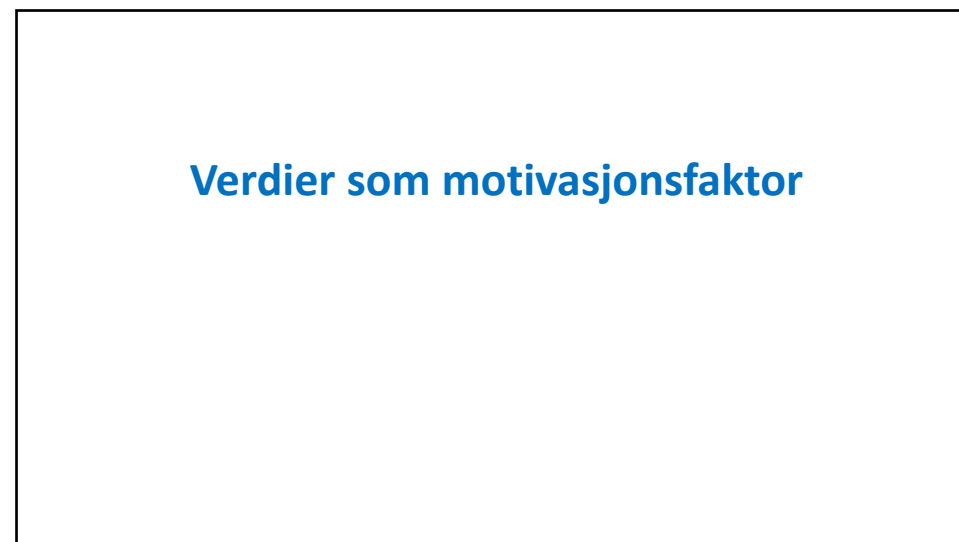
3

Hva er autonomi?

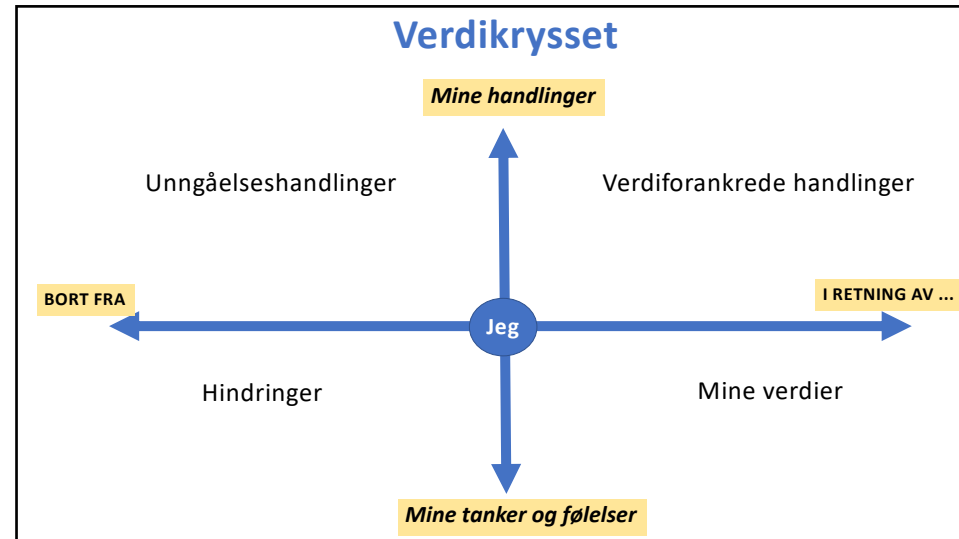
4



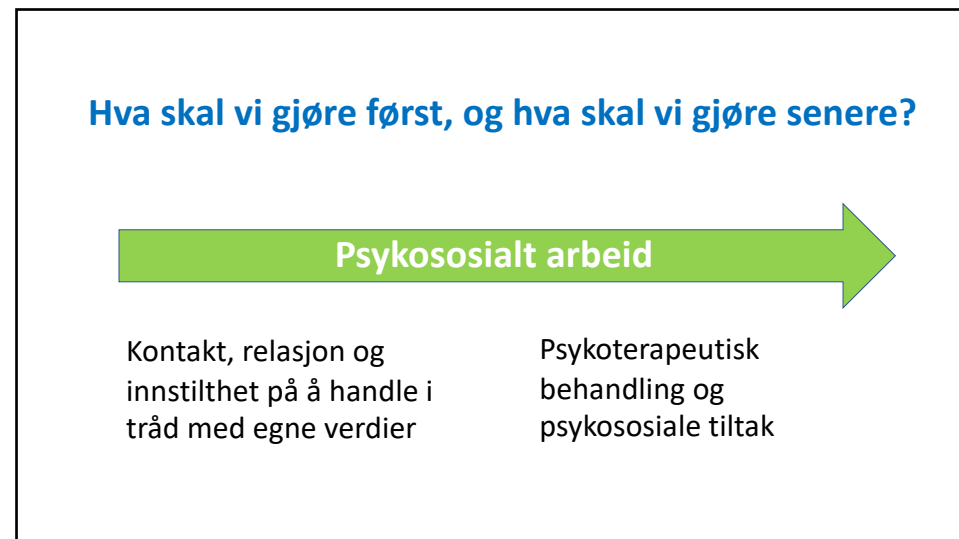
5



6



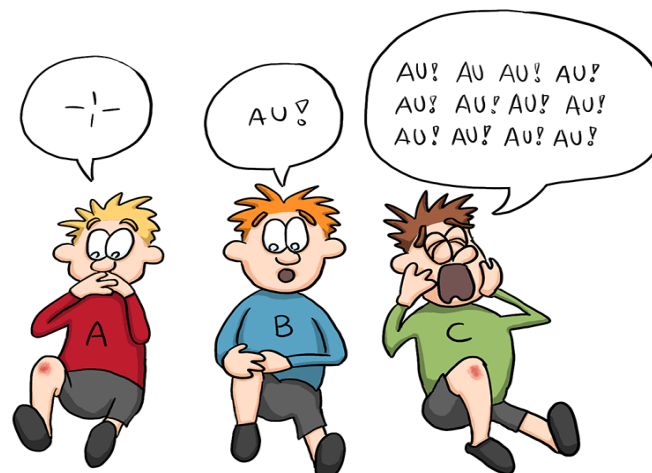
7



8

Hvordan etablere kontakt og relasjon

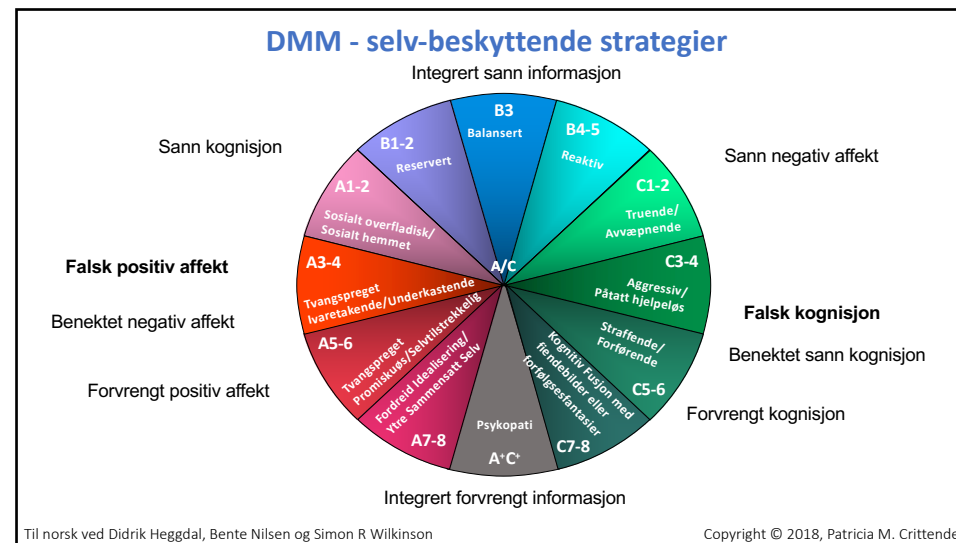
9



10



11



12



13

Agens, autonomi og bistand på veien mot recovery

- *Hvordan hjelpe et menneske som strever til å avstå fra å utøve problemskapende og problemoppretholdende handlinger?*
- *Hvordan hjelpe et menneske som strever til å gjennomgående gjøre handlingsvalg som er i tråd med egne verdier?*
 - Aldri ta fra et menneske ansvaret for eget liv
 - La ansvaret ligge hos personen som strever

14

Noen av basisintervensjoner i BET-modellen er generelt anvendelige i arbeid med mennesker som strever

- Verdisamtale
- Validering, tilpasset personens tilknytningsstrategier
- Utforskning av indre fobier og utforskning av unngåelse
- Løsningsfokusert tilnærming
- Autonomifremmende retorikk i møte med selvdestruktivitet
- Autonomifremmende regelstyring i møte med antisosiale handlinger

15

Den store utfordringen: opplæring av hjelpere

5 % av studentene vil overføre ny kunnskap til praksis ved å

→ **LÆRE SEG TEORIEN**

10 % hvis de i tillegg

→ **FÅR TEORIEN DEMONSTRERT**

20 % hvis de i tillegg

→ **PRAKTISERE SAMTIDIG SOM MAN LÆRER**

25 % hvis de i tillegg

→ **FÅR KORRIGERENDE FEEDBACK**

90 % hvis de i tillegg

→ **FØLGES OPP MED JOBBRELATERT COACHING**

Joyce og
Showers

16

Et mer menneskevennlig og bærekraftig psykisk helsevern

- Fokus på samhandling (tilknytningsstrategier) istedenfor diagnoser
- Alltid la ansvaret ligge hos personen som strever
- Stille opp med tilpasset støtte, der personen trenger det på veien mot autonomi
- Lære foreldre å representere en sikker base for sine barn
- Lære barn og unge å forholde seg til egne tanker og følelser

17

Summing 2 og 2

- Kan arbeid med verdier som motivasjonsfaktor komme til nytte i din praksis?
- Hva ser du for deg at du kan gjøre for at menneskene du arbeider med i økende grad tilegner seg eierskap til egen behandling og handler i tråd med egne verdier?

18

For den som vil lære mer om BET

- Podcaster om BET

- Mad in Norway: Om BET <https://www.madinnorway.org/2021/04/5-birgit-inviterer-didrik-heggdal-bet/>
- Mad in Norway: Om erfaringer fra BET <https://www.madinnorway.org/2021/11/16-birgit-inviterer-sigrd-og-didrik-erfaringer-fra-bet-fra-ei-som-har-vaert-der/>
- Tilknytningspodden: Om BET og tilknytning <https://open.spotify.com/episode/57Oq13adqH34aLLMIDpxaG>
- Om autonomi i terapi https://open.spotify.com/episode/3cC0RsemOIHiWe0WnUyDys?go=1&sp_cid=bc7740403d9084236e5a5a6bc92be4cc&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&nd=1

- Læringsportal om Komplementær Ytre Regulering

- <https://kyr.helsekompetanse.no>

- Internasjonale veiledere som beskriver BET som et «best practice»-eksempel

- WHO, 2021: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025745>
- Council of Europe, 2021: <https://www.coe.int/en/web/bioethics/good-practices-for-reducing-and-preventing-coercion-in-mental-health-settings-in-the-council-of-europe>

19

Bøker om BET

Inn i Katastrofelandskapet – Erfaringer fra Basal Eksponeringsterapi.

Hammer, Heggdal & Ludvigsen 2020. Abstrakt Forlag, Oslo

Basal Eksponeringsterapi – Bærekraft i Psykisk Helsevern

Heggdal, 2022. Gyldendal, Oslo

20

Litteratur om BET tilgjengelig på internett

Andersen C & Goldsack K. (2015). [En kvalitativ studie om terapeutenes erfaringer med bekreftende kommunikasjon som terapeutisk verktøy](#). Hovedoppgave, UiO

Gjerde H (2013). Bekrefte og Ansvarliggjøre – [En kvalitativ studie av terapeutenes opplevde utfordringer i forvaltningen av Komplementær Ytre Regulering](#). Hovedoppgave UiO

Hammer J., Heggdal D., Lillelien A., Lilleby P., Fosse R. (2018) [Medisinfri etter basal eksponeringsterapi](#). *Tidsskrift for den norske legeforening*, doi: 10.4045/tidsskr.17.0811.

Hammer, J., Fosse, R., Lyngstad, A., Møller, P. & Heggdal, D. (2016). [Effekten av komplementær ytre regulering \(KYR\) på tvangstiltak](#). *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 53 (7), 518-29.

Hammer, J., Ludvigsen, K., Heggdal, D., Fosse, R. (2017). [Reduksjon av unnødværhet og innleggelse grunnet villt egenskade etter Basal eksponeringsterapi \(BET\)](#). *Suicidologi* (1): 20-26. ISSN: 1501-6994

Heggdal D: På vei til et liv det går an å leve - om Basal eksponeringsterapi (BET). *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 48, nummer 4, 2011, side 344-349.

Heggdal D, Borgejordet S, Fosse R (2022). 'Existential catastrophe anxiety': Phenomenology of fearful emotions in a subset of service users with severe mental health conditions. *Frontiers in psychology*.

Heggdal D, Lillelien A, Johnsrud SS, Paulsen CD: Basal eksponeringsterapi - En vei inn til seg selv og ut til et liv det går an å leve. *Dialog* nr. 4, 2013, side 7-19 <http://sepprep.no/wp-content/uploads/2012/03/Basal-eksponeringsterapi-Heggdal-et-al.pdf>

Heggdal, D., Hammer, J., Alsos, T., Malin, I., & Fosse, R. (2015). Erfaringer med å få og ta ansvar for bedringsprosessen og sitt eget liv gjennom basal eksponeringsterapi (BET). *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 12(2), 119-128.

Heggdal, D., Fosse, R., Hammer, J. (2016). Basal exposure therapy: [A new approach for treatment resistant patients with severe and comorbid mental disorders](#). *Frontiers in Psychiatry*; 7 (198). DOI: 10.3389/fpsy.2016.00198PMCID: PMC5165038

Solfjell IM & Alsos TH (2011). [Å våge å forholde seg til livets smerte](#). En kvalitativ evaluering av Basal Eksponeringsterapi. Hovedoppgave UiO

Stormbo, D., Hammer, J., Borgejordet, S., & Heggdal, D. (2014). [Basal eksponeringsterapi - i møte med "lært hjelpeløshet" og "splitting"](#). *Psykisk Helse og Rus*, 25(2), 12-17.