

TEMPERAMENTBASERT TERAPI MED STØTTE – NY METODE

TEKST: NINA HVIDSTEN, ROS. FOTO: DAG KRISTIANSEN

TBT-S er en ny, intensiv behandlingsmetode for pasienter med spiseforstyrrelser, rettet mot personer over 18 år. Forkortelsen står for Temperamentbasert Terapi med Støtte, oversatt fra Temperament-Based Therapy with Supports. Psykolog og seniorforsker ved RASP, Kristin Stedal, er ildsjelen som har fått metoden til Norge. Hun beskriver metoden som en behandling basert på nyere forskning om hjerne og temperament, der pasientens pårørende/støttepersoner er sentrale.

– Dialog med familie og pårørende er viktig i all behandling av spiseforstyrrelser, uansett alder. For voksne med spiseforstyrrelser er det mangel på behandlingstilbud som på en systematisk måte involverer støttepersoner/pårørende. I TBT-S er støttepersoner aktive deltakere i hele behandlingsforløpet. Hensikten med å inkludere støttepersoner er å gi støtte og nødvendige verktøy for å mer effektivt interagere og håndtere utfordringer knyttet til spiseforstyrrelsen – også når man kommer hjem etter endt behandling. Behandlingsmodellen gjør at støttepersonen og pasienten i samhandling får økt overensstemmelse for hvordan de kan forstå og håndtere sykdommen og sammen utvikle mer effektive strategier. Vi har hatt både venn, partner, ektefelle, foreldre og søsken som har deltatt som støttepersoner.

Det som særlig skiller TBT-S fra andre behandlingssmetoder innen spiseforstyrrelser er hvordan man søker å forklare og utforske lidelsen fra et nevrobiologiske perspektiv. I tillegg er det en svært intensiv metode som gjerne kombineres med andre behandlingsmetoder.

– TBT-S ønsker å tette gapet mellom forskning innen nevrobiologi og klinisk praksis. Kunnskapsgrunnlaget

innen gener, kognisjon og hjernefunksjon har hatt enorm vekst de siste årene, men denne kunnskapen er i liten grad innlemmet i tradisjonelle behandlingsmetoder. I TBT-S anvendes denne forskningen som utgangspunkt for å forklare og forstå lidelsen, forklarer Stedal.

– I behandlingen blir forskning innen gener, personlighetstrekk og hjernefunksjon presentert og diskutert med deltakerne. I tillegg til dette vil deltakerne også bli introdusert for komponenter som er kjent fra andre behandlingsmetoder, blant annet flerfamilie/støtte-grupper, dialektisk atferdsterapi (DBT), kognitiv atferdsterapi (CBT), måltidsstøtte og arbeid med kontrakt/behandlingsavtale. TBT-S er unik i dets intensive format ved at den varer i kun fem sammenhengende dager.

“ Vi ser at økt kunnskap om spiseforstyrrelser bidrar til å fjerne skyldfølelse, skam og stigma hos både pasienter og pårørende.

Fordi TBT-S fremdeles er en ny behandling så foreligger det foreløpig få studier som har undersøkt denne metoden. Det er publisert to studier på TBT-S i USA. Ett har undersøkt behandlingstilfredshet og ett har sett på behandlingsutfall over tid.

– Begge studiene viser lovende resultater – både med hensyn til behandlingsutfall og -tilfredshet. Det bør likevel nevnes at dette er en behandling som for de aller fleste tilbys som et supplement til annen behandling, og deltakerne blir således fulgt opp ved deres lokale DPS i for- og etterkant, forteller Stedal.

– Vi ser at økt kunnskap om spiseforstyrrelser bidrar til å fjerne skyldfølelse, skam og stigma hos både pasienter og pårørende. Og så tror vi at det å gi systematisk oppfølging, gjennom opplæring til støttepersoner, er en god investering for ettervern og samhandling

Enn så lenge tilbys TBT-S kun ved poliklinikken på regional seksjon for spiseforstyrrelser på Ullevål sykehus (RASP). Dersom man ønsker å delta i behandlingen kan man be om å bli henvist via sin lokale DPS eller psykolog med henvisningsrett.

– Vi jobber løpende med å informere og drive opplæring innen TBT-S og håper på sikt at flere klinikker ønsker å implementere hele – eller deler av – metoden, sier Stedal.



Kristin Stedal ble nominert til «Årets innovasjonspris» ved Oslo Universitetssykehus i 2019, for sitt arbeid med TBT-S.

Med TBT-S er støttepersoner, som kan være alt fra venner til familie, inkludert i hele behandlingsforløpet. Behandlingen leveres i et intensivt format over fem sammenhengende dager der deltakerne møtes både i grupper og individuelt.

I løpet av uken mottar de opplæring og verktøy for å håndtere lidelsen. Alt er basert på den nyeste forskningen innen spiseforstyrrelser, med særlig fokus på hjernefunksjon

Les mer om metoden på nettsiden oslo-universitetssykehus.no