

# **Basal eksponeringsterapi**

**Undervisning for pårørende i Oslo, PIO-senteret**

Eivind Liljedahl Hagen – Arne Lillelien – Trude W Haugen

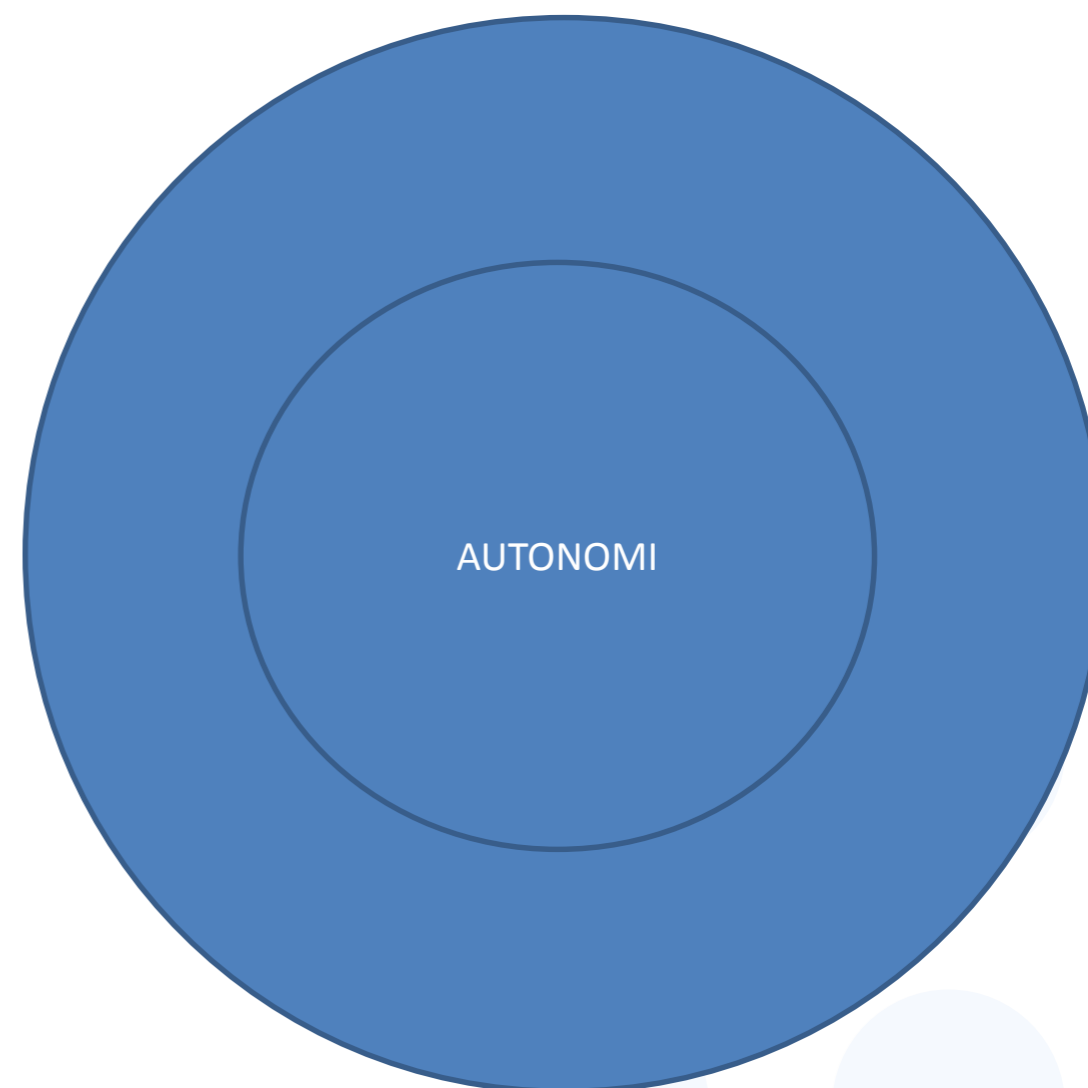
**Vestre Viken**

**Facebook: Basal exposure Therapy (BET)**

## Tema for kvelden

- Vår kultur: fikse, fjerne, dempe vs. å forholde seg på en annen måte. WHO's definisjon
- Hva er pasientens problem sett i et BET perspektiv?
- Med autonomi som målsetting
- Eksponeringsterapi og eksponeringsprinsippet
- Medikamentell behandling i BET
- Pårørendes rolle og pårørendearbeid i BET

# En trend i tiden



- Filmen empathy versus
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

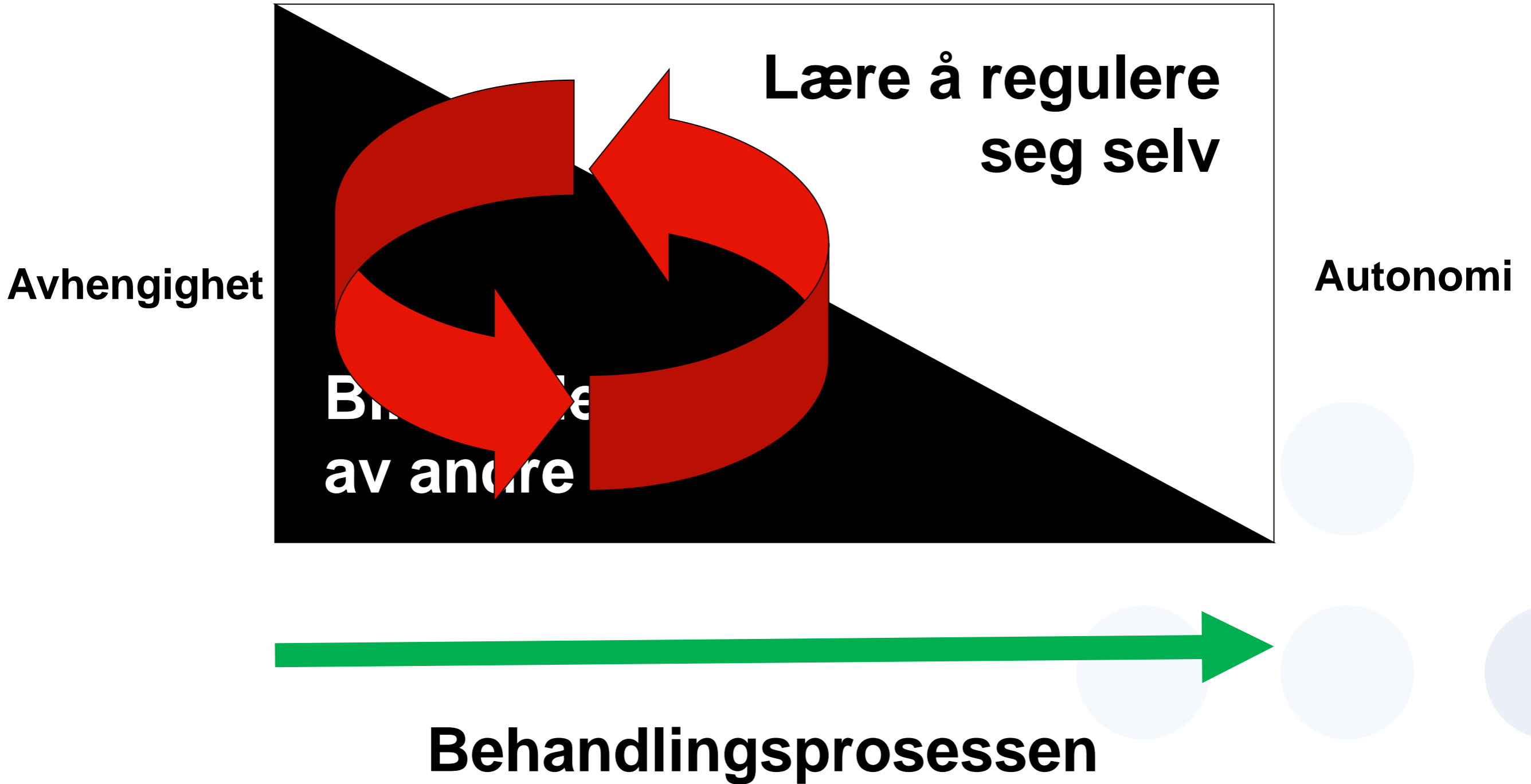
# Hva skal vi hjelpe pasienten med?

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

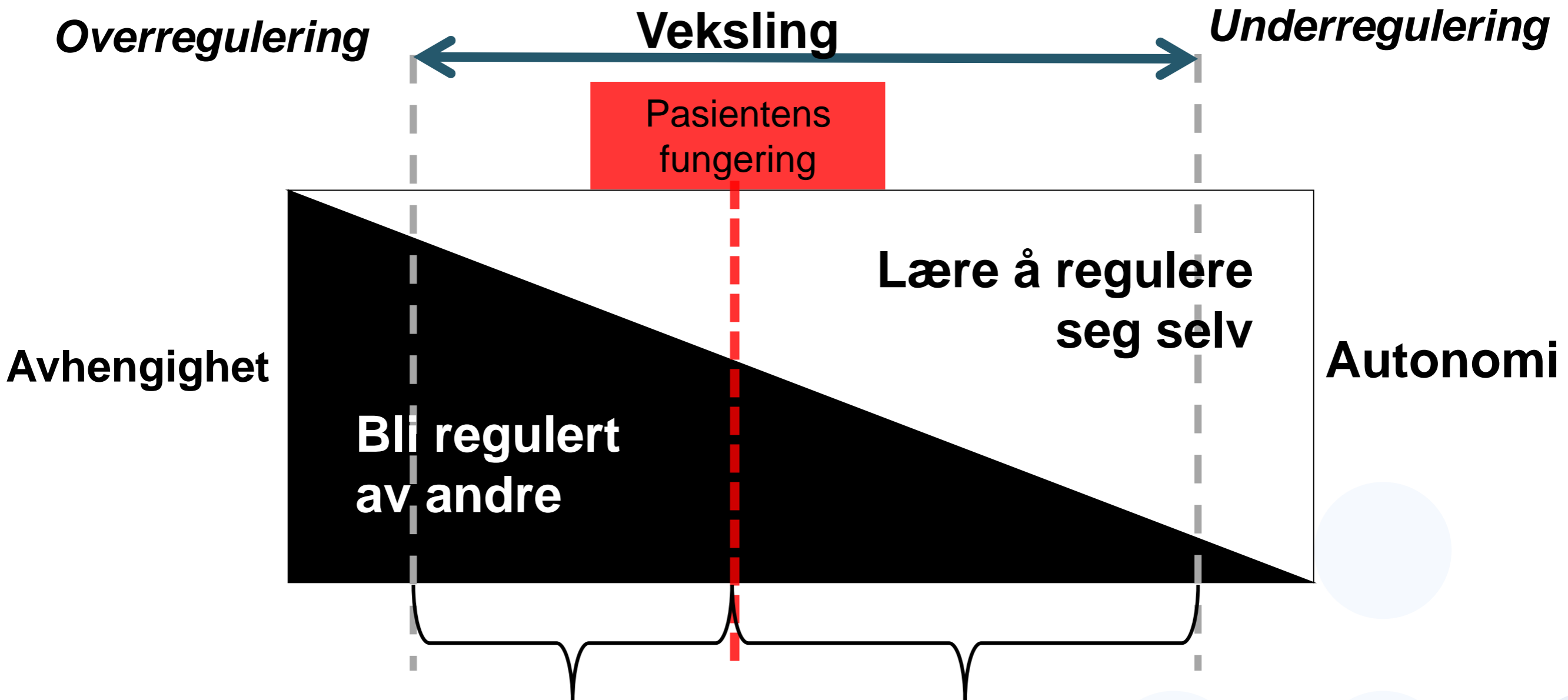
**Teach a man to fish  
and you feed him for a lifetime**

Kinesisk ordtak

# Marginalisering



# Frihet til å utforske - ivaretagelse og motivering



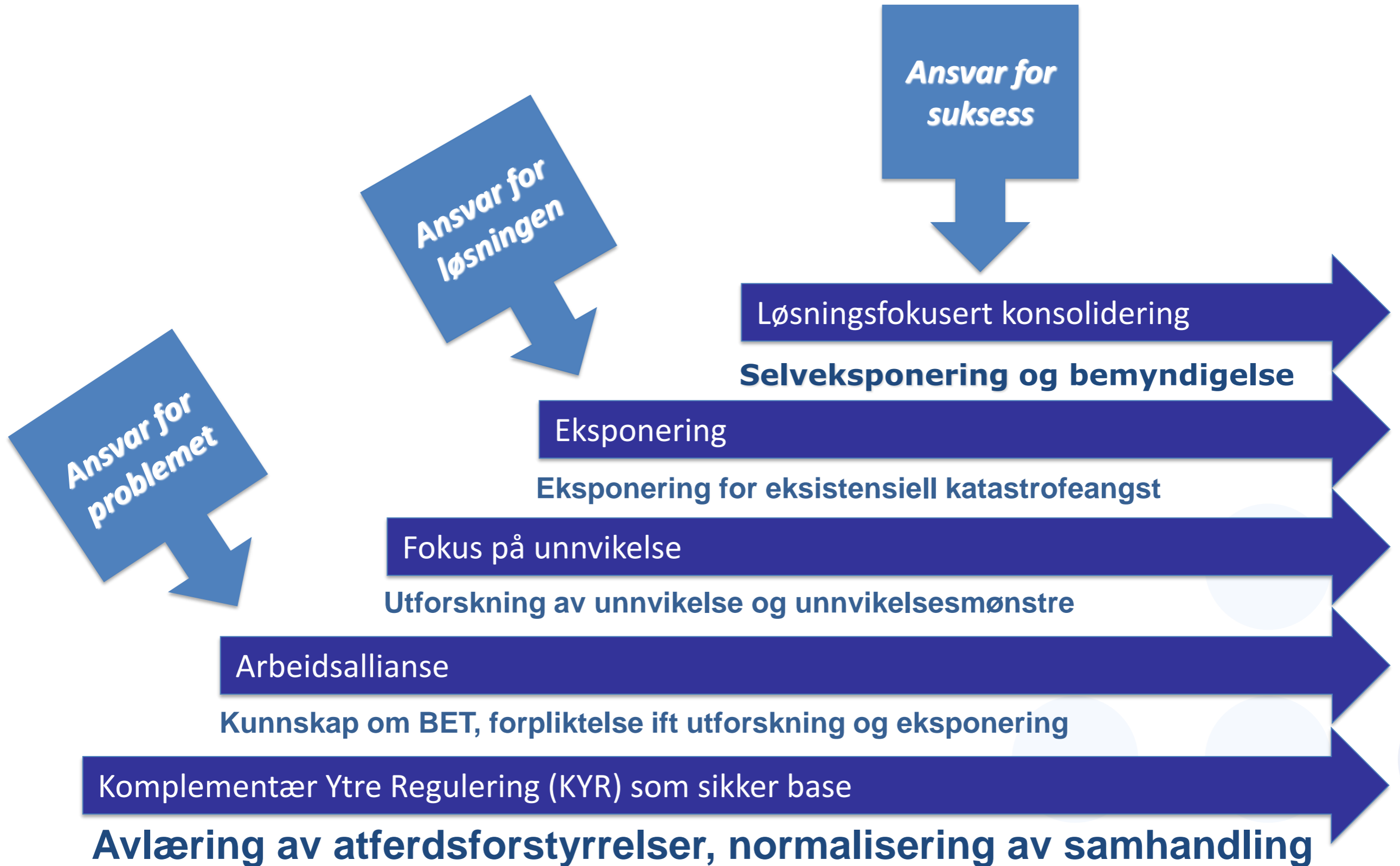
## Pasienten ivaretas

- Avvente situasjonen
- Motivering for nye forsøk på mestring
- Minimere sekundærgevinst

## Pasienten gis frihet

- Utprøving av nye mestringsstrategier
- Bekreftelse og fokus på løsninger
- Ansvar for løsninger og valg

# Å la ansvaret ligge hos pasienten





# BET og ACT inn i BUPA

- Utdanning for leger og psykologer
- Utdanning fra høyskoleutdannet helsepersonell
- Ressursteam – tverrfaglig jobbing

## Kontakt

- [Arne.lillelien@vestreviken.no](mailto:Arne.lillelien@vestreviken.no)
- [trwhau@vestreviken.no](mailto:trwhau@vestreviken.no)
- [eivind.liljedahl.hagen@vestreviken.no](mailto:eivind.liljedahl.hagen@vestreviken.no)