

Sluttrapport

«Tenner, skam og angst»  
Fra munnhulens mørke til folkeopplysning

2021



**Kompetansesenteret**  
Tannhelse Midt



Tannhelsetjenestens  
**kompetansesenter**  
Øst

## Innhold

Introduksjon .....	3
Bakgrunn for prosjektet .....	3
Prosjektets mål.....	3
Filmer som selvhjelp til pasienter.....	4
Filmer som faglig påfyll for tannhelsepersonell .....	4
Samarbeidspartnere og utviklingsprosessen .....	4
Prosjektgruppen .....	4
Manusutvikling og kvalitetssikring .....	4
Filming, kvalitetssikring og testpanel .....	5
Lansering av filmene.....	5
Budsjett og tidsplan.....	5
Oversikt over filmene .....	5
Filmarkiv del 1: filmer for pasienter Filmene mot pasienter er delt inn i fem kategorier. ....	5
Filmarkiv del 2: filmer for tannhelsepersonell .....	6
Trailere: .....	7
Implementering av filmene - <a href="http://www.toinfo.no">www.toinfo.no</a> .....	7
Presentasjoner av prosjektet .....	7
«Tenner, skam og angst» i sosiale medier og andre mediekkanaler .....	8
Kilder.....	8

## Introduksjon

Odontofobi, sterk angst for tannbehandling, rammer ca. 5% av den voksne befolkningen og er en av de mest vanlige fobiene blant voksne.

Gjennom prosjektet «Tenner, skam og angst» utviklet Kompetansesenteret Tannhelse Midt (TkMidt) og Tannhelsetjenestens kompetansesenter Øst (TkØ) filmer om hvordan håndtere tannbehandlingsangst.

– Målet med filmene er å gjøre det enklere for pasienter med ulik grad av tannbehandlingsangst til å oppsøke tannlege eller tannpleier. Prosjektet har også laget instruksjonsvideoer for tannhelsepersonell. Dette for at tannleger, tannpleiere og tannhelsesekretærer skal bli enda tryggere i å gi traumesensitiv tannbehandling og ivareta god kommunikasjon med pasienten, sier psykologspesialist og prosjektleder Lena Myran ved TkMidt.

Sammen med TkØ ved Vibeke Almaas har hun ledet utviklingsprosjektet, som ble finansiert av Stiftelsen Dam gjennom Rådet for psykisk helse (RHP). I prosjektet deltok også Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO), Norsk forening for odontofobi (NOFOBI) og Faggruppen i TOO-prosjektet\*.

## Bakgrunn for prosjektet

Rundt 15 % av den voksne befolkningen har mild- eller moderat tannbehandlingsvegring (Svenson, Hakeberg og Boman, 2016). Odontofobi fører til at mange unngår tannbehandlingsbesøk, noe som på sikt kan gi alvorlige konsekvenser for den orale helsen. Eksempler på dette er karies, smerter og tannkjøttsykdommer. Når den orale helsen svekkes, svekkes ofte også dagliglivets sosiale fungering, noe som igjen kan føre til redusert livskvalitet (Öst & Skaret, 2013).

Det er flere årsaker til tannbehandlingsangst: Studier viser at tannbehandlingsangst ofte starter i barndommen, i sammenheng med smertefull eller krenkende behandling hos tannlegen (Bergren & Meynert, 1984; Skaret et al., 1998; Raadal et al., 2002). En annen vanlig årsak til tannbehandlingsangst er erfaringer med vold og overgrep. Mellom 5-10 % av nordmenn har vært utsatt for seksuelle overgrep eller vold i nære relasjoner (Hafstad og Augusti, 2019). Å være utsatt for orale overgrep øker forekomst av tannbehandlingsangst betraktelig (Willumsen 2001, 2004). Historikk med seksuelle overgrep kan medføre store vansker å etablere tillit til helsepersonell og innrette seg i tannbehandlingssituasjonen, for eksempel sette seg i tannlegestolen, slik at tannbehandling kan gjennomføres.

## Prosjektets mål

Prosjektets mål var å utvikle et filmarkiv med korte filmer om tannbehandling og tannbehandlingsangst. Filmene skulle være rettet mot redde pasienter og mot tannhelsepersonell. Målet med filmene var tilsidig:

- Filmer til pasienter: senke terskelen for å oppsøke tannbehandling og selvhjelp
- Filmer til tannhelsepersonell: faglig påfyll og nye verktøy for å behandle tannbehandlingsangst og yte traumesensitiv tannbehandling.

### Filmer som selvhjelp til pasienter

Målet med filmene var å øke kunnskap om tannbehandling, øke mulighetene til å ivareta sin orale helse og i større grad benytte seg av nødvendige tannhelsetilbud.

En viktig grunn til at pasienter med tannbehandlingsangst ikke spør tannlegen om hjelp, er at de rett og slett ikke vet hvordan de skal spørre om hjelp eller hva som finnes av tilrettelegging. Informasjon og filmer om hvordan tannbehandling kan gjennomføres og hvilke tilrettelegginger pasienten faktisk kan be om, kan være med å påvirke pasientenes evne positivt til å gjennomføre jevnlige kontroller og enkel tannbehandling.

Filmene er ikke en erstatning for behandling, men et supplement for pasienten. Filmene kan være en måte å informere om og vise hvordan tannbehandling kan tilrettelegges og gjennomføres. Dette kan bidra til å senke terskelen for å oppsøke tannbehandling.

### Filmer som faglig påfyll for tannhelsepersonell

Målet med filmer til tannhelseteamet er å bidra til at tannleger, tannpleiere og tannhelsesekretærer blir enda tryggere i samhandling med pasienten. Filmene er et verktøy for både å oppdatere kunnskap om hvordan kan tilby traumesensitiv tannbehandling samt være en kilde for faglig påfyll.

I møtet mellom tannlege og pasient kan det oppstå situasjoner som kan overraske eller gjøre begge parter utrygge (Willumsen, Myran og Lein, 2018). Selv om tannhelsepersonell gjennom sin utdanning og erfaring har kunnskap om pasientkommunikasjon og tilrettelegging, kan det likevel være behov for faglig påfyll og/eller repetisjon av kunnskap. Tannhelsepersonell kan bli usikre på hvordan de skal håndtere redde pasienter og få vansker med å etablere god pasientkontakt for å gi å gi best mulig behandling. God kommunikasjon mellom tannhelseteamet og pasienter er viktig for pasienttilfredshet og håndtering av tannbehandlingsfrykt. God kommunikasjon er også en forutsetning til at pasientene faktisk følger de rådene som gis av tannbehandler (Armfeld og Heaton, 2013).

### Samarbeidspartnere og utviklingsprosessen

Høsten 2019 søkte TkMidt om prosjektmidler fra Stiftelsen Dam (program for utvikling) gjennom Rådet for psykisk helse (RPH). Prosjekteier TkMidt inngikk samarbeidsavtale med Tannhelsetjenestens kompetansesenter Øst (TkØ). Og i februar 2020 innvilget Stiftelsen Dam 1.885.000 kroner til prosjektet.

#### Prosjektgruppen

Prosjektgruppen bestod av

- Lena Myran, prosjektleder TkMidt
- Vibeke Almaas, seniorrådgiver/kommunikasjonsrådgiver TkØ
- Brukerrepresentanter fra Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO)
- Arne Jacobsen, leder NOFOBI (Norsk forening for odontofobi)
- Therese Varvin Fredriksen, leder Faggruppen TOO
- To Sølvmynter Film (filmselskap)

#### Manusutvikling og kvalitetssikring

Våren 2020 etablerte prosjektet en manusgruppe bestående av representanter fra tannhelseteam og

psykolog. Prosjektet skisserte først 85 filmer, som etter hvert ble nedskalert. Arbeidsgruppen utviklet deretter manus til de 40 filmene som ble planlagt utviklet.

Manusene til alle filmene ble kvalitetssikret av tre referansegrupper. Referansegruppene bestod av: pasienter i TOO, eksternt tannhelsepersonell og psykologer og tannhelsepersonell tilknyttet TOO-prosjektet. Traume – og pasientperspektivet ble ivaretatt av regionkontakter for LMSO Trøndelag og ressursbanken til LMSO. I tillegg bidro RHP med tilbakemeldinger på manus og filmutkast underveis i prosjektet.

#### Filming, kvalitetssikring og testpanel

Høsten 2020 startet filminnspilling, som ble gjennomført i lokalene til TkMidt. Covid-19 medførte noen mindre forsinkelser underveis, men innspillingen ble ferdig i løpet av tre måneder. Rollene som pasienter ble spilt av skuespillere, mens tannhelsepersonell og psykologer ved bla. TkMidt, TkØ, TkVestland og Den offentlige tannhelsetjenesten, inntok rollene som behandlere.

I løpet av våren 2021 var førsteutkastene til filmene klare. Førsteutkastene ble kvalitetssikret av alle tre referansegruppene. Høsten 2021 ble filmene testet på publikum gjennom kursholding samt 2 fokusgrupper; pasienter som sto på venteliste for oppstart angstbehandling i TOO og tannhelsepersonell ved TkMidt. Rådet for psykisk helse bidro med tilbakemeldinger på førsteutkastene av filmene.

#### Lansering av filmene

Filmene ble lansert 14. oktober 2021 gjennom digitalt arrangement, hvor 80 personer deltok. Aktuelle organisasjoner og foreninger ble invitert og bidro med innlegg til lanseringen. Bidragsyterne var RHP, Norsk Psykologforening, Norsk Tannlegeforening, Norsk Tannpleierforening, Norsk Tannhelsesekretærforening (PARAT), Norsk forening for odontofobi (NOFOBI), Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO) og Universitetet i Oslo (UiO) i tillegg til aktuelle representanter fra Koordineringsgruppen TOO og ved Faggruppen TOO.

#### Budsjett og tidsplan

Prosjektet har overholdt innvilget budsjett. Covid-19 medførte noen forsinkelser underveis i prosjektet med behov for med påfølgende justeringer. Tross endringer ble tidsplanen i sin helhet overholdt og prosjektet leverte resultatene i henhold til oppsatt plan og sluttdato.

#### Oversikt over filmene

Utviklingsprosjektet "Tenner, skam og angst" har i alt produsert 43 informasjonsfilmer om tannbehandling og tannbehandlingsangst. Av de 40 behandlingsfilmene som ble produsert, er 26 rettet både mot de som sliter med å motta tannbehandling og 14 til tannhelsepersonell som utfører tannbehandling på redde pasienter. I tillegg er det produsert 3 trailere, som kan brukes på venteværelser, kurs, stand og foredrag.

#### Filmarkiv del 1: filmer for pasienter

Filmene mot pasienter er delt inn i fem kategorier.

#### På tannklinikken

- Å sitte i tannlegestolen

- Å gå til kontroll
- Å ta et OPG (røntgenbilde)
- Å ta tannrøntgen
- Å lese av et røntgenbilde
- Å gjennomføre undersøkelse med speil
- Å gjennomføre undersøkelse med sonde/pirke
- Å bruke spyttsgere
- Å fjerne tannstein
- Å sette krone på en tann
- Å borre i tennene
- Å ta bedøvelse
- Å legge en fylling
- Å trekke en tann

#### Møt tannhelseteamet

- Møt tannlegen
- Møt tannpleieren
- Møt tannhelsesekretæren

#### Tilrettelegginger ved tannbehandling

- Å bruke stoppsignaler
- Å sjekke inn og sjekke ut.
- Å telle under tannbehandling
- Å bruke speil under tannbehandling
- Å bruke pusteøvelser under tannbehandling
- Å få forklaringer og bli forberedt på tannbehandling
- Pute og knotteball

#### Skremmende tanker om tannbehandling

- Film om vanlige og skremmende tanker knyttet til tannbehandling

#### Tannbehandling i narkose

- Film om praktiske og psykologiske aspekter ved tannbehandling narkose

Filmarkiv del 2: filmer for tannhelsepersonell

Filmene mot tannhelsepersonell er delt inn i fire kategorier.

#### Traumesensitiv tannbehandling

- Traumeforståelse
- Traumesensitiv tannbehandling
- Skal tannlegen spørre om pas har vært utsatt for overgrep?
- Hvordan spørre om pas har vært utsatt for overgrep?
- Hvordan kan tannlegen tilrettelegge for overgrepsutsatte pasienter?
- Hva gjør tannlegen når traumehistorien kommer frem?

#### Hvordan snakke om angst med redde pasienter

- Hvordan forklare tannbehandlingsangst til pasienten

- Hvordan fylle ut mestringsplan med pasienten
- Hvordan sette ord på pasientens ikke-møtt
- Hvordan forklare angstkurven og fight&flight
- Hvordan fylle ut angsttrapp med pasienten

#### Hvordan håndtere situasjoner med redde pasienter

- Vanlige uttrykk hos redde pasienter
- Huskeregel for kommunikasjon med redde pasienter - NURSE

#### Injeksjonsfobi

- Film om injeksjonsfobi

#### Trailere:

- Trailer om filmer for pasienter
- Trailer om filmer for tannhelsepersonell
- Trailer plakatfilm alle filmer

#### Implementering av filmene - [www.tooinfo.no](http://www.tooinfo.no)

Alle filmene er publisert og tilgjengelig på [www.tooinfo.no](http://www.tooinfo.no), og kan benyttes kostnadsfritt. Nettstedet [www.tooinfo.no](http://www.tooinfo.no) er etablert av og driftes av TkØ på vegne av de fem regionale odontologiske kompetansesentrene. Nettstedets målgruppe er pasienter, tann- og helsepersonell og TOO-behandlere.

Filmene er allerede tatt i bruk til blant annet opplæring av tannhelsepersonell i TOO-prosjektet\*, pasientbehandling og kurs til tannhelsepersonell og til pasienter. Filmene brukes også ved foredrag og på stand. Det utvikles e-læringskurs om tematikken, hvor filmene har en sentral rolle. Videre er det etablert en Instagramkonto rettet mot pasienter, som fremmer selvhjelpsaspektet ved å blant annet vise filmene. På [www.tooinfo.no](http://www.tooinfo.no) publiseres det tips for hvordan filmene kan tas i bruk. Dette er et arbeid som vil fortsette.

Informasjonsaktiviteten og implementeringsarbeidet av filmene vil fortsette etter prosjektperioden og etterstrebe at filmene når ut til målgruppene og blir tatt i bruk. For å sikre god informasjonsflyt og implementering vil samarbeidet med RHP fortsette etter prosjektslutt med blant annet regelmessig møtevirksomhet mellom RHP og TkØ.

#### Presentasjoner av prosjektet

Prosjektet er presentert i ulike fora gjennom hele, og i etterkant av prosjektperioden. Blant annet er filmene presentert i nasjonal ledergruppe for tannhelsetjenesten. Alle lederne har også fått fått tilsendt skriftlig informasjon om filmene.

Nedenfor følger en oversikt over presentasjoner:

- Rådet for psykisk helse har sikret formidling både internt og i media gjennom hele prosjektperioden, og etter prosjektslutt.
- Stand på Norsk Psykologkongress 3. og 4. september 2020
- Nasjonal digital nettverkssamling TOO 18. september 2020
- Regionalt digitalt informasjonsmøte TOO for TkØs region

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| (Innlandet og Viken), Oslo kommune og Vestfold og Telemark | 10. desember 2020     |
| • Lansering «Tenner, skam og angst»                        | 14. oktober 2021      |
| • Nasjonal nettverkssamling TOO                            | 21. oktober 2021      |
| • Stand på Landsmøtet NTF                                  | 3.-6. november 2021   |
| • Klinisk akademisk Gruppe Midt Norge                      | 1. november 2021      |
| • NOFOBI 2022  | 3. og 4. februar 2022 |

### «Tenner, skam og angst» i sosiale medier og andre mediekkanaler

Prosjektet har aktivt brukt Facebook for å fremme prosjektet i prosjektperioden. Dette vil fortsette. Vinteren 2022 ble det etablert en Instagramkonto som vil etterstrebe og informere om filmene. RPH vil være en sparringspartner i dette arbeidet.

Gjennom prosjektperioden har prosjektet hatt følgende oppslag i medier:

- [Filmer mot tannbehandlingsangst](#) Tannstikka nr. 5, 2020
- [Filmer mot tannbehandlingsangst](#) Den Norske Tannlegeforenings Tidende 17.9.2020
- [Kontaktpunktet nr. 3. 2020](#)
- [Filmer mot tannbehandlingsangst](#) Den Norske Tannlegeforenings Tidende 17.9.2020
- [Skal produsere filmer mot tannbehandlingsangst](#) forskning.no 13.8.2020.
- [Oppslag i Fagpressenytt 14.8.2020](#)
- [Instruksjonsfilmer om tannbehandlingsangst for tannpleiere](#) Tannstikka nr. 2, 2021

\*TOO-prosjektet: Nasjonalt tilrettelagt tannhelsetilbud til tortur- og overgrepsofsatte og personer med sterk angst for tannbehandling (odontofobi); se [www.tooinfo.no](http://www.tooinfo.no)

### Kilder

Avdeling allmennhelsetjenester. Tilrettelagte tannhelsetilbud for mennesker som er blitt utsatt for tortur, overgrep eller har odontofobi. Oslo. HelseDirektoratet; oktober 2010. IS-1855.

Armfield J.M, Heaton L. J, (2013). Management of fear and anxiety in the dental clinic: a review. Aust Dent J. 58(4):390-407; quiz 531. doi: 10.1111/adj.12118.

Berggren, & Meynert (1984). Dental fear and avoidance: causes, symptoms, and consequences. Journal for American Dentist Association, 109, 247-251.

Hafstad, G.S og Augusti, E. (2019). Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten. En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år. Rapport nr. 4/2019. Oslo: Nasjonalt Kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS)

Raadal, Strand, Amarente & Kvale (2002). Relationship between caries prevalence at 5 years of age and dental anxiety at 10. European journal of paediatric dentistry, 3, 22-26.

Skaret, Raadal, Berg & Kvale, G. (1998). Dental anxiety among 18-year-olds in Norway. Prevalence and related factors. European Journal of Oral Science, 106, 835-843.



Svensson, Hakeberg & Boman (2016). Dental anxiety, concomitant factors and change in prevalence over 50 years. *Community Dental Health*, 33(2), 121-126. WHO. Fact sheet on oral health. Publisert 24.09.2018, hentet 06.12.2019. Tilgjengelig fra:

[https://www.who.int/oral\\_health/en/](https://www.who.int/oral_health/en/)

Willumsen, T., Myran, L & Lein, Jostein P.Å. (red.) (2018). *Odontologisk psykologi*. Gyldendal Akademisk. ISBN 9788205510791. 276 s.

Willumsen, T. (2001). Dental fear in sexually abused women. *European Journal of Oral Science*, 109, 2291–2296

Willumsen, T. (2004). The impact of sexual abuse on dental fear. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 32(1), 73-79

Öst, & Skaret (2013). *Cognitive behavioral therapy for dental phobia and anxiety*. UK: Wiley-Blackwell

\*\*\*