

Workshop i tics-kontrollerende trening (HRT)

Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi i Helse Vest har gleden av å invitere behandlere i barne- og ungdomspsykiatri og voksenpsykiatri til workshop i tics-kontrollerende trening (Habit Reversal Training, HRT), ved Heike Eichele, Vilde Johnsen Siverts og Maren Aagaard Sjøøsten.

Om kurset

Comprehensive Behavioral Intervention for Tics (CBIT) er den best dokumenterte ikke-farmakologiske behandlingen ved tics, og anbefales som førstevalg. CBIT inkluderer tics-kontrollerende trening (HRT), avspenningstrening og tiltak for å identifisere situasjoner som påvirker tics.

Kurset går over to dager: **21.–22. september 2026**

- **Dag 1** er åpen for alle behandlere som møter barn, unge eller voksne med tics
- **Dag 2** er særlig rettet mot behandlere i OCD-team, eller andre som skal ha/har spisskompetanse i HRT, og som ønsker å kombinere HRT med ERP

Sted: Møllendalsbakken 9, Bergen (kurslokaler i 5. etasje). Nærmeste bybanestopp: Haukeland sykehus

Kursavgift: kr 300 (inkluderer begge dager. Det er ikke mulig å delta kun dag 2)

Kursavgiften betales ved påmelding. Det sendes ikke faktura. Bekreftelse fra deltager.no kan benyttes for refusjon fra arbeidsgiver.

Påmelding:

Påmeldingsfrist: 1. september 2026

Begrenset antall plasser – påmeldingen stenges når kurset er fulltegnet.

Godkjenning: Kurset søkes godkjent av Legeforeningen, Psykologforeningen og Sykepleierforbundet

Kursholdere:

- Heike Eichele, lege, Regionalt fagmiljø Helse Vest
- Vilde Johnsen Siverts, psykologspesialist, BUP Øyane
- Maren Aagaard Sjøøsten, psykolog, BUP Øyane

Spørsmål: Ta kontakt med Heike Eichele (epost: heike.eichele@helse-bergen.no)

Tentativt program

Dag 1

21. september 2026 kl. 09.00–15.30

Tema: Tourettes syndrom

Målgruppe: Behandlere og fagpersoner i klinikker og avdelinger som møter personer med tics

Innhold:

- Hva er tics – og hva er ikke tics
- Utviklingsforløp, etiologi og nevrobiologi
- Komorbiditet (ADHD, OCD/OCB, sinneutbrudd, funksjon, somatisk og psykisk helse)
- Utredning og diagnostikk (ICD-10/ICD-11, kartleggingsverktøy, differensialdiagnostikk)
- Behandling: psykoedukasjon, medikamentell behandling, CBIT, ERP og HRT

Dag 2

22. september 2026 kl. 09.00–15.30

Tema: Ikke-medikamentell behandling (fordypning)

Målgruppe: Behandlere som skal ha eller har spisskompetanse i HRT (inkl. OCD-team)

Merk: Deltakelse på dag 1 er obligatorisk for å delta på dag 2.

Innhold:

- Gjennomgang av HRT-manualen – struktur og gjennomføring time for time
- Praktiske øvelser og videoeksempler
- Sentrale komponenter: bevisstgjøringstrening, forvarslar (urge), konkurrerende responser, avspenning og funksjonsbaserte tiltak

Det gis også en innføring i **Niks til tics-manualen (ERP)**, som kan benyttes som alternativ eller i kombinasjon med HRT, avhengig av pasientens behov.

Praktisk informasjon om kursmaterieil

Den norske oversettelsen av den reviderte manualen «*Managing Tourette Syndrome – A Behavioral Intervention for Children and Adults (Therapist Guide)*» er foreløpig ikke ferdigstilt.

Deltakere må derfor selv anskaffe og ta med den engelske versjonen av manualen til kurset, dersom de ikke allerede har den tilgjengelig.

I tillegg anbefales:

- Arbeidsbok for barn/foreldre (Managing Tourette Syndrome – Parent Workbook)
- Arbeidsbok for voksne (Managing Tourette Syndrome – Adult Workbook)
- *Niks til tics* – terapeutens manual og arbeidsbok

Med forbehold om mindre endringer i programmet.