

Hva vil du lære mer om?

Psykokompetanse.no er en tverrfaglig læringsarena for fagpersoner i helse- og velferdstjenestene. Hensikten er å støtte fagpersoner i å tilby en helhetlig behandling for personer med psykose eller psykoserisiko, og deres pårørende. Her finnes kvalitetssikret fagstoff, praktiske verktøy, refleksjonsøvelser og kliniske eksempler.

Hvordan lære av kliniske eksempler - møt våre personas



Hvordan forstå psykose - og hva er det?



Hvordan oppdage psykose?



Hvordan møte personer med mulig psykoselidelse?



Hvordan kartlegge og utrede psykose?



Hvordan behandle og bidra til bedring?



Hvordan samarbeide med pårørende?



Hvordan samhandle på tvers av tjenester?



Hvordan lage en god tjeneste for tidlig oppdagelse?



Verktøy og ressurser



TIPS SØR-ØST

REGIONAL KOMPETANSETJENESTE FOR
TIDLIG INTERVENSJON VED PSYKOSE

Årsmelding for TIPS Sør-Øst 2025

Regional kompetansetjeneste for tidlig intervensjon ved psykose

Innholdsfortegnelse

● Leder	4
● Om TIPS Sør-Øst	5
● Organisasjon og bemanning 2025	5
Bemanning	5
● Styringsinstanser, nettverk og samarbeid	6
Referansegruppe	6
Brukermedvirkning	6
Nasjonalt TIPS-nettverk	6
Forskningsnettverk	6
Nasjonalt nettverk – psykoedukativt familiesamarbeid	7
● Spredningstall for 2025	7
● Undervisning og forskningsformidling: Hovedaktiviteter i 2025	8
● Synlighet og digitale tjenester:	9
Hovedsatsinger 2025	9
Forskning og fagutvikling: Hovedaktiviteter 2025	11
Bipolarteamet ved Nydalen DPS	11
- forskningsklinikk for pasienter med bipolar lidelse	11
REACT-NOR: Relatives Education and Coping Toolkit – Norsk versjon	11
REACT-Psykose revidert og nye moduler publisert	11
REACT- Bipolar	12

REACT- ROP	12
Hormon og humør	12
Psykose og traume	12
Tegn til bedring	12
Arbeidspakke 3 Tidligmetodevurdering i SFlet Forhelse.	13
Digital klinikk	14
Idun	14
Rusutløst psykose – refleksjoner over diagnostisk konsept og oppfølging	14
Service innovation and digitalization in mental health care services	14
Psykosekompetanse.no – en digital læringsplattform	15
Pilotprosjekt – Behandling av selvforstyrrelser	16
bedre søvnbehandling og god søvn ved OSLO universitetssykehus	16
HåP-prosjektet: Åpen om psykose- og bipolar lidelse: Bruker til bruker	17
TIPS Oslo ARENA- samarbeid om tidlig oppdagelse og behandling av psykose	18
Extreme challenges- Nasjonal kartlegging av pasienter med svært alvorlig selvskading og omfattende institusjonsbehandling	19
Phd-prosjektet "The impact of digitalization on mental health services"	19
Vitenskapelige publikasjoner 2025	20

● Lokalt arbeid i regionen: Hovedaktiviteter 2025 . . . 20

Vestre Viken	20
Sykehuset Innlandet	22
Sykehuset i Vestfold HF	23
Sykehuset Østfold	25
Akershus universitetssykehus	27
Sykehuset Telemark	28
Sørlandet Sykehus	31

Leder

Kjære Leser,

Vi kan vel alle være enige om at 2025 var et litt røft år på den store scenen. Det var preget av turbulens fra start til slutt, og de fleste av oss følte på det. I tillegg har det vært harde prioriteringer i mange helseforetak, ikke minst i Oslo universitetssykehus, som fikk store kutt. Da er det ekstra viktig å ta vare på hverandre og glede seg over alt det som faktisk fungerer.

Om vi går litt ned i skala, mener jeg med hånden på hjertet, at 2025 var et godt år for TIPS Sør-Øst. Jeg er så heldig å lede en gjeng medarbeidere med stort faglig engasjement, godt humør og nysgjerrighet. I tillegg har jeg gleden av å jobbe tett på svært kompetente og strålende medarbeidere i alle regionens store foretak. Vi har fått til mye sammen!

Det er ikke mulig å nevne alt i en leder, men jeg har lyst til å trekke frem noen større begivenheter. For det første klarte vi endelig å samle oss om en ny Nasjonal nettverkskonferanse for alle de som mener tidlig intervensjon er viktig. Det var intet mindre enn fantastisk! Her var det sterke bidrag på scenen og ikke minst et utrolig godt organisatorisk arbeid i bunn. Det var gøy å se, og bekreftet vårt inntrykk av at dette er en viktig samlende arena som forankrer oss i faget.

Psykompetanse.no fortjener også en dundrende applaus! Dette prosjektet er ekstra gøy fordi det viser hva man kan få til med god prosjektstyring, engasjement og samarbeid på tvers. Helse Sør-Østs utdanningspris var vel fortjent!

Det har også foregått et stort utviklings- og revisjonsarbeid med REACT – og nye moduler er nå under uttesting. Vi gleder oss veldig til å lansere disse i 2026. Her har det vært sterke bidrag fra TIPS-konsulenter, forskere og klinikere. Akkurat sånn det skal være ved TIPS Sør-Øst.

Til sist vil jeg også trekke frem arbeidet med digitalisering. Et kjedelig ord, men langt fra kjedelig i praksis har det vis seg. Det har vært stor aktivitet når det gjelder nye tjenester, pedagogiske verktøy og innovasjon, og jeg setter utrolig stor pris på tilliten som ligger i det mandatet som er gitt av OUS til å samle miljøer og teste ut ulike tjenestemodeller i året som kommer. Teknologien må brukes klokt og hjelpe den som hjelpes skal, men også være nyttig for hjelperen. Dette klarer vi, og vi er gode på å finne overføringsverdien. Jeg kan allerede se hvordan dette prosjektet også ansporer til samarbeid på tvers av foretak og læringsinstitusjoner, og TIPS-konsulentene er sterke pådrivere for dette.

Det blir stusselig kort når man skal sammenfatte ting på en side, og jeg oppfordrer deg derfor til å lese årsrapporten. Her står det om mange flere små og store prosjekter, og man kan ane konturene av et spennende 2026. Vi må holde humøret oppe, og vi skal i alle fall gjøre vårt beste for å motvirke sure vinder som måtte finne veien hit, det være seg fra øst eller vest.

Beste hilsen Kristin Lie Romm

Om TIPS Sør-Øst

For TIPS Sør-Øst er utgangspunktet klart: **Tidlig innsats starter med psykosekompetanse.**

behandling for personer i målgruppen, samt for deres pårørende.

Gjennom å være en brobygger mellom forsknings- og praksisfeltet, skal våre tjenester styrke kompetanse innen tidlig oppdagelse, utredning og

Organisasjon og bemanning 2025

TIPS Sør-Øst er etablert som en nettverksorganisasjon med en sentral kjerne i Oslo universitetssykehus og TIPS-konsulenter ute på helseforetak i regionen. TIPS-konsulentene er frikjøpt fra sine stillinger av TIPS Sør-Øst for å arbeide med implementering av tidlig intervensjon ved psykose på sine respektive helseforetak. Dette gjøres gjennom etablerte nettverk av fagpersoner lokalt, **TIPS nettverk**, som har særlig ansvar for at kompetanse på psykosefeltet bygges og vedlikeholdes. Se ellers kapittel om «Lokalt arbeid i regionen: hovedaktiviteter 2025» for nærmere beskrivelse.

Kompetansetjenesten er organisert under Oslo universitetssykehus (OUS), Klinikk psykisk helse og avhengighet, Forsknings- og innovasjonsavdelingen. TIPS Sør-Øst er en regional tjeneste og er underlagt «Retningslinje for etablering, organisering og

finansiering av regionale kompetansetjenester i Helse Sør-Øst» (20. desember 2012). Driftsmidler blir gitt via rammefordeling i klinikken. Budsjettet for 2025 var 15,6 millioner.

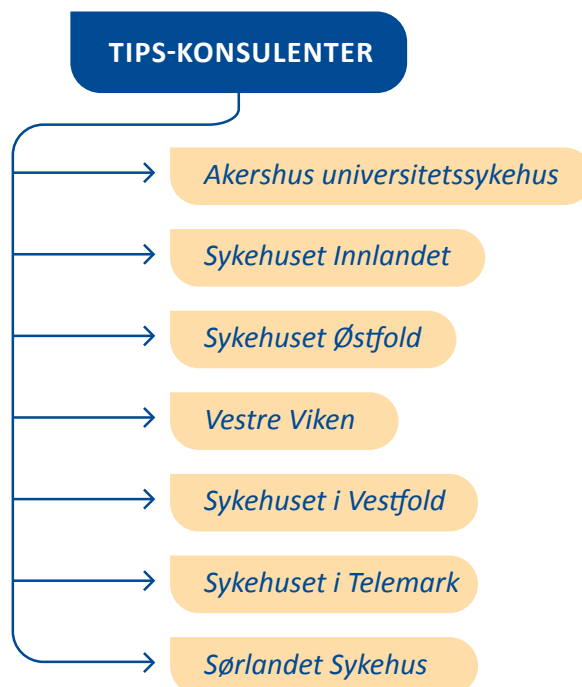
BEMANNING

I 2025 har kjernen i TIPS Sør-Øst vært bemannet med en seksjonsleder som er spesialist i psykiatri (100 %) og førsteamanuensis ved UiO (20 %), en administrasjonsrådgiver (100 %), og en kommunikasjonsrådgiver (100 %). Den øvrige faglige bemanningen har bestått av fire psykologspesialister/PhD (100 %), en overlege (100%) en fagrådgiver/ spesialsykepleier (50 %- 20 % fast og 30 % engasjement), spesialrådgiver (65%), en overlege (34%) og en stipendiat (100%).

Alle faste stillinger i kjernen er besatt.

TIPS-konsulenter

I 2025 har følgende helseforetak hatt TIPS konsulenter som har vært økonomisk støttet av kompetansetjenesten:



Oslo universitetssykehus, Diakonhjemmet Sykehus og Lovisenberg Diakonale Sykehus:

Når det gjelder Oslo universitetssykehus og Osloregionen (Diakonhjemmet Sykehus og Lovisenberg Sykehus, Akershus universitetssykehus / Groruddalen DPS/BUP Grorud) anser vi å ha et ansvar for å legge til rette for en samarbeidsarena mellom TIPS miljøene her, på lik linje med de andre helseforetakene. Vi har likevel ikke midler å avsette til frikjøp av TIPS konsulent ved disse institusjonene. Geografisk nærhet tilsier imidlertid lettere tilgang til tjenestene TIPS Sør-Øst kan tilby, og vi mener derfor det bør være mulig å drive

en slik TIPS Oslo Arena til tross for manglende økonomiske ressurser.

I 2025 har dette arbeidet vært videreført.

Organisering som implementeringsstøtte

TIPS Sør-Øst har vært særlig opptatt av implementering av ny og/eller forbedret praksis innen tidlig intervensjonsfeltet/psykosefeltet. Vår organisering er en nøkkel her: Ved å ha TIPS-konsulenter i helseforetakene i regionen, sørger vi for forbindelser ut i alle klinikker som skal jobbe med tidlig intervensjon og psykose.

Styringsinstanser, nettverk og samarbeid

Retningslinje for regionale kompetansetjenester i Helse Sør-Øst er styrende for driften av tjenesten, samt egen strategiplan og handlingsplaner.

REFERANSEGRUPPE

TIPS Sør-Øst har en egen referansegruppe med representanter fra alle helseforetakene, UiO, NAPHA (kommunalt nivå), brukerorganisasjoner (LPP og Mental helse ungdom), OsloMET og Ung Arena Oslo.

Referansegruppen møtes en gang årlig og gir tilbakemelding på virksomheten og diskuterer planer, fokusområder og strategier for videre arbeid.

BRUKERMEDVIRKNING

I løpet av 2025, har vi jobbet med å etablere mer faste strukturer rundt brukermedvirkning og har blant annet etablert et formalisert samarbeid med **Bipolarforeningen**. Bipolarforeningen bistår inn i flere prosjekter med brukererfaring. Vi bidrar med å dele informasjon i våre respektive kommunikasjonskanaler, samt å bidra faglig med rådgivning, veiledning og undervisning.

I prosjektet «Åpen om psykose- og bipolar lidelse: Bruker til bruker» samt i prosjektet psykosekompetanse.no er det ansatt en medforsker og flere medarbeidere med erfaringskompetanse.

NASJONALT TIPS-NETTVERK

I desember 2019 hadde vi et arbeidsmøte med TIPS miljøet i Stavanger om å starte et samarbeid for å etablere et nasjonalt nettverk for TIPS arbeid.

Et gjennomført tiltak for å styrke det nasjonale nettverket, har vært å revitalisere **TIPS konferansen**.

Vi gjennomførte TIPS konferansen i Trondheim 2025 med over 200 deltakere.

FORSKNINGSNETTVERK

TIPS Sør-Øst har en rekke løpende fag- og kvalitetsprosjekter, hvor flere av prosjektene også utvikles til forskningsprosjekter. Vi samarbeider med forskningsmiljøene i egen klinikk ved Oslo universitetssykehus/UiO, men også forskere i andre segmenter både nasjonalt og internasjonalt, særlig innen innovasjon og familiesamarbeid. Vi samarbeider også med forskere ved andre helseforetak i og utenfor regionen. TIPS-miljøet i Stavanger er spesielt viktig. Eller samarbeider vi med Senter for medisinsk etikk (UiO), Institutt for helse og samfunn (UiO), PSI/ UiO, VID vitenskapelige høyskole.

NASJONALT NETTVERK – PSYKOEDUKATIVT FAMILIESAMARBEID

Nasjonal gruppe for psykoedukativt familiesamarbeid ble etablert i 2018, og er

forankret i TIPS Sør-Øst. De har årlige samlinger. Det ble ikke gjennomført samling i 2025.

Spredningstall for 2025

Gjennom undervisning, formidling, veiledningsaktivitet, kurs og konferanser når vi flere tusen personer i løpet av året. Dette er hovedsakelig fagpersoner som jobber med psykose og bipolar lidelse på de ulike helseforetakene i regionen, men også noen fra primærhelsetjenesten og skoler. Det har blitt undervist, veiledet og formidlet innenfor et bredt spekter av tema knyttet til blant annet psykose, behandling, utredning, tidlig intervensjon og e-helse. Våre medarbeidere underviser regelmessig på blant annet Universitetet i Oslo (medisin/psykologi) og VID vitenskapelige høyskole, (SEPREP utdanningen). [Se ellers vår rapport til Helse Sør-Øst.](#)

Den viktigste kanalen ut mot våre sentrale målgrupper er det **månedlige nyhetsbrevet**. Ved utgangen av 2025 hadde vi **2040 abonnenter**, noe som igjen er en ytterligere **økning på over 150 abonnenter**. Åpningsraten ligger på mellom 30 – 40 prosent.

TIPS Sør-Øst har en egen **YouTube kanal** med opplæringsvideoer og opptak av fagseminarer. Kanalen hadde over **10 000 avspillinger** i 2025.

Vår hovednettside [www.tips-kompetansesenter](http://www.tips-kompetansesenter.no) (på Oslo universitetssykehus sitt nettsted) hadde i 2024 **36 000 sidevisninger, og 27 000 unike sidevisninger** (antall brukere som har sett siden) i 2025.

Nettstedet www.reacttoolkit.no (REACT psykose, REACT bipolar lidelse, REACT ROP lidelse) driftes av TIPS Sør-Øst og er et veiledet selvhjelpsverktøy for pårørende til personer med disse lidelsene. Verktøyet hadde til sammen over **40 000 sidevisninger, med over 4000 aktive brukere**.

TIPS Sør-Øst er ansvarlige for nettsiden www.psykose-bipolar.no. Nettstedet hadde **over 180 000 sidevisninger og 65 000 aktive brukere**.

Nettressursen www.psykosekompetanse.no ble lansert mai 2025. Fram til nyttår hadde siden **35 000 sidevisninger og 7600 aktive brukere**.

Kommentar til nettsider og statistikk: Trafikken til vanlige nettsider synker fordi generative AI-boter gir ferdige, oppsummerte svar direkte i søkeøyeblikket, slik at brukeren ikke nødvendigvis klikker seg videre men blir værende i AI-boten.

Sosiale medier: Drift av egen **facebookside** med varierende aktivitet i løpet av 2025. **2200 følgere**, en økning på 200.

Over 800 personer har til sammen sett våre **FagTIPS seminarer** som er gjennomført i 2025.



Undervisning og forskningsformidling: Hovedaktiviteter i 2025

TIPS Sør-Øst tilbyr undervisning ved etterspørsel av tjenester. Alle ansatte tar på seg undervisningsoppdrag. Vi bistår også med å finne ressurspersoner dersom tjenesten ikke har kompetansen som etterspørres selv. Det tilbys også veiledning av fagpersoner og TIPS team i hele helseregionen. Alle våre kurs søkes godkjent av Norsk sykepleierforbund, Norsk psykologforening, Den norske legeforening. Vi søker ikke Den norske legeforening da leger ikke lenger får poeng som kan brukes opp mot spesialistløpet.

TIPS Sør-Øst har i sin strategiplan definert spesifikke fokusområder for kompetansespredning, og strategier og tiltak for å oppnå dette. I 2025 har vi hatt spesielt fokus på:

Kurs i diagnostikk og utredning

Vi har gjennomført **digitalt kurs i SIPS-intervjuet (60 personer)** via Norsk Helsenett (Join.nhn.no). Vi har administrert gruppearbeid digitalt med skåringer i digitale grupperom og tilpasset undervisningen slik at det har vært gjennomførbart over nettet. Vi har jobbet aktivt med informasjon om kurs og teknologien i forkant, sørget for administrativ og teknisk support under gjennomføringer, og fått gjennomgående gode evalueringer fra deltakerne.

Opplæring, veiledning og implementering av psykoedukativt familiesamarbeid (PEF).

Opplæringen blir planlagt i samarbeid med lokalt helseforetak og tilhørende kommuner. I gruppelederkursene inngår veiledning i etterkant ved oppmøte eller via digitale løsninger. **I 2025 har 200 deltakere spredt over hele** landet fått opplæring i metoden gjennom TIPS Sør-Øst.

Opplæring av veiledere i www.reacttoolkit.no

Gjennom det nettbaserte verktøyet www.reacttoolkit.no kan familiebehandlere gi avstandsoppfølging av pårørende til personer med

psykose. All undervisning og veiledning har blitt gitt digitalt, og har nådd fagpersoner i hele landet. I løpet av året er det **gjennomført 2 kurs der 33 personer** har fått opplæring og veiledning for å bli REACT-veiledere. Les mer om REACT-NOR under seksjonen «Forskning og fagutvikling»

Veiledning

Det drives utstrakt veiledningsvirksomhet ved TIPS Sør-Øst. Det gis veiledning både individuelt og i grupper, både i forbindelse med spesialistløp, i relasjon til drøfting av kasuistikker og differensialdiagnostiske utfordringer, i bruk av utredningsverktøy, i forbindelse med kognitiv terapi og psykoedukativt familiesamarbeid som anbefalte behandlingsmetoder.

Det tilbys også veiledning på organisering og implementering av tidlig intervensjonsarbeid. I tillegg får flere stipendiater og masterstudenter veiledning fra kompetansetjenesten, både hoved- og bi-veiledning.

Undervisning mot høyskole og universitet

Det siste året har ansatte ved TIPS Sør-Øst undervist studenter både på OsloMet, Psykologisk institutt og Klinisk medisin ved UiO om psykose og tidlig intervensjon og SEPREP ved Høyskolen VID. Tjenesten har bidratt til at kunnskap om psykose og tidlig oppdagelse tydeligere er integrert i utdanningsplanene ved disse institusjonene.

Oversikt over timer brukt på formidling på konferanser og undervisning:

Nasjonale konferanser: Antall postere/innlegg	8
Internasjonale konferanser: Antall postere/innlegg	9
Undervisning for klinikere: Antall timer totalt	585
Undervisning for andre målgrupper (brukerorganisasjoner, pasienter/pårørende o.l.): Antall timer totalt	153



● Synlighet og digitale tjenester:

Hovedsatsinger 2025

Tjenestene våre er utviklet for å øke kompetansen og fokuset på tidlig intervensjon ved psykose. Viktige tiltak er derfor å formidle og spre informasjon og kunnskap, og gi implementeringsstøtte til regionen. Dette gjøres via ulike tiltak og på ulike nivåer, og i samarbeid med de viktigste målgruppene for oss som er fagpersoner, pasienter og pårørende. Noen viktige tiltak er:

Fag til fag: Nettsiden www.tips-kompetansesenter.no

Denne nettsiden er utformet hovedsakelig med tanke på fagpersoner, men er også relevant for pasienter og pårørende. Her deler vi relevant og oppdatert fagstoff, formidler tilbud om kurs, seminarer og faglige fora. I 2025 publiserte vi 14 nyhetssaker på nettsidene våre som er delt og spredt i alle våre kanaler, samt internt i avdeling, klinikk og sykehus.

Fag til fag: Webinarer direkte og i opptak

I 2025 har vi gjennomført tre fagseminarer (FagTIPS) via direktesendte webinarer sett av over 500 personer.

Gjennomførte FagTIPS 2025

28. februar: «Rusutløst psykose – kan, og bør, vi skille mellom psykoser som tilsynelatende er utløst av rusbruk og de som ikke er det?» (Over 150 deltakere, 320 avspillinger)

21. mars: «Kompleks psykopatologi, omfattende tvang og gjeninnleggelser – funn fra Ekstrem selvskading-studien» (80 deltakere, 157 avspillinger)

14. november: Belastninger og traumer i psykoseforskning Et behov for konseptuell og metodisk avklaring (90 deltakere, 68 avspillinger)

Fag til fag: Samarbeid om og bidrag på konferanser

En viktig oppgave er samarbeid om konferanser med andre fagmiljøer i landet og internasjonalt. De viktigste konferansene for fagpersoner i vår målgruppe er *Bergen Tidlig Psykosesymposium* BTPS, *ISPS konferansen* i Kristiansand, *TIPS konferansen* og *Den internasjonale traume, dissosiasjon og psykosekonferansen* i Kristiansand. Dette er viktige møtesteder for både forskning og klinikk, og binder også TIPS Sør-Øst sammen med miljøer som er opptatt av samme tematikk i de andre regionene.

Fag til fag: Nasjonal nettverkskonferanse Psykoedukativt familiesamarbeid

Nasjonalt seminar for gruppeledere i psykoedukativt familiesamarbeid, ledere som skal implementere psykoedukativt familiesamarbeid i sin tjeneste og andre med interesse for familiesamarbeid i helsetjenesten. I 2025 ble det ikke avviklet nasjonal nettverkskonferanse.

Fag til fag: Nasjonal TIPS konferanse «Fra forskning til forandring»

Konferansen ble gjennomført Trondheim høsten 2025 i samarbeid med St. Olavs Hospital, NAPHA, Stavanger universitetssjukehus og

Nordlandssykehuset. Konferansen hadde over 200 deltakere. Ny konferanse planlegges i Stavanger 2027.

Fag til fag: Læringsportalen www.psykosekompetanse.no

En tverrfaglig læringsarena for fagpersoner i helse- og velferdstjenestene. Hensikten er å støtte fagpersoner i å tilby en helhetlig behandling for personer med psykose eller psykoserisiko, og deres pårørende. I 2025 har vi produsert og publisert 69 podcastepisoder som brukes på læringsportalen.

Fag til pasient og pårørende: Nettsiden www.psykose-bipolar.no:

Innholdet spesifikt rettet mot personer som kommer til behandling for psykose- eller bipolar lidelse og deres pårørende. Ressursen er laget

med henblikk på å forbedre samhandling og psykoedukasjon i klinisk arbeid.

Nettsiden www.reacttoolkit.no

Et nettbasert mestringsverktøy for veiledning av familiemedlemmer og venner til personer med psykose, bipolar lidelse eller ROP-lidelse.

Fag til fag og allmennheten: Video- og undervisningsfilmer

Vår YouTube-kanal under navnet TIPS Sør-Øst presenterer tilgjengelige opplysnings- og undervisningsfilmer. I 2025 har kanalen hatt over 10 000 avspillinger. Kanalen har 420 abonnenter. Vi jobber ikke strategisk med kanalen, men benytter den mer som et delingssted. Vi legger også ut undervisningsvideoer til kurs og annen opplæring som blir benyttet i undervisningssammenheng.

Fag til allmennheten: Oppslag i massemedier, blogg & podcast 2023:

Dato	Kanal	Innhold
26. januar	Podkast – Kaffedoktor	En mer human psykiatri- med Ellen Ugelstad
6. februar	Forhelse	Hvordan skape felles rammeverk for digitale helseverktøy?- Forhelse
26. februar	Forhelse	Forhelse SFI and TIPS presented at the IEPA15 conference- Forhelse
4. mars	Bloggpost	Hvordan påvirkes bipolar lidelse av menstruasjonssyklusen?- Oslo universitetssykehus HF
9. mars	Podkast – Kaffedoktor	Kjærlighet som medisin- med Maja Thune
28. januar	Podkast – kaffedoktor	Å redde noen som ikke ønsker det- med Aina Evensen Helme Kaffedoktor
13. mars	Blogg- Ekspertsykehuset	Tegn til bedring: Digitale terapibrett kan styrke videobehandling i psykisk helsevern- Oslo universitetssykehus HF
28. mars	Dagens medisin	Har Helsedirektoratet abdisert fra sitt ansvar for mennesker med psykose?
30. mars	Podkast – Kaffedoktor	Muskelsmerter og fibromyalgi- med Egil Fors
2. mai	Podkast – Kaffedoktor	Å motivere til endring- med John Hammersmark
5. mai	Dagens medisin	Stor nasjonal variasjon i behandling av bipolar lidelse
10. juni	Forhelse	Norway Health Tech, Handelshøyskolen BI og OUS samarbeider for å øke bruk av digitale helseverktøy- Forhelse
24. juni	Norsk psykiatrisk forening	Anmeldelse av NRK-dokumentaren PSYK
18. juli	Dagens medisin	Slik lykkes vi med digitalisering i mental helse
8. september	Norsk psykiatrisk forening	Psykosekompetanse
10. oktober	Aftenposten	Byer for psykisk helse Aftenposten Innsikt
1. 24. oktober	Norsk psykiatrisk forening	Nyhetsbrev 3- 2025: Verdensdag, ketamin og perinatalpsykiatri
2. 17. november	Dagens medisin	Gi mennesker med psykoselidelser traumebehandling
5. desember	Arkitektur	– Klarer vi å bygge gode nok sykehus, eller gjennomfører vi bare «gode prosesser»?- Arkitektur

FORSKNING OG FAGUTVIKLING: HOVEDAKTIVITETER 2025

Ved TIPS Sør-Øst driver vi flere forsknings- og fagutviklingsprosjekter. Oppsummert strekker mye av vår aktivitet seg på tvers av regionen og mange ganger på tvers av alle RHF'ene. Vi samarbeider også med internasjonale forskningsmiljøer.

Det er et mål at all vår aktivitet skal ha en overføringsverdi, og vi legger vekt på formidling som gjør at vi får aktiviteten vår ut til ulike målgrupper. Nedenfor følger en nærmere beskrivelse av fag- og forskningsprosjekter.

BIPOLARTEAMET VED NYDALEN DPS - FORSKNINGSKLINIKK FOR PASIENTER MED BIPOLAR LIDELSE

Bipolarteamet holder til ved Nydalen DPS, Klinik for Psykisk Helse og Avhengighet ved OUS. Teamet tilbyr state-of-the-art utredning og behandling av bipolar lidelse i tidlig fase, samt gir behandlingsanbefalinger for videre forløp. Alle pasienter inviteres til å delta i forskning. Dette basert på en fransk modell som har vist god effekt på kort og lang sikt. Enheten vil utover brobygging mellom forskning og klinisk praksis, utgjøre en verdifull plattform for klinisk orientert og longitudinell forskning på bipolar lidelse fremover. TIPS Sør-Øst er inne som samarbeidspartner i prosjektet gjennom psykologspesialist/forsker Sofie Aminoff som driver opplæring i diagnostikk til LIS og psykologer, samt har pasientoppfølging i teamet.

Forskningen på bipolarteamet gjøres med utgangspunkt i klinisk gruppe ved Seksjon for psykoseforskning og her undersøkes blant annet variabler som potensielt kan forklare vansker med affektabilitet hos pasienter med alvorlig psykisk lidelse, og da særlig ved bipolar lidelse.

I 2025 har bipolarteamet publisert en feasibilitystudie med Aminoff som sisteforfatter, hvor en gruppe pasienter med bipolar lidelse har gjennomgått «Unified Protocol» (UP), en transdiagnostisk eksponeringsterapi rettet mot

mennesker som av ulike grunner unngår sterke følelser. Studien viser lovende resultater.

UP er dessuten en mulig modell å teste ut på psykosepopulasjoner og i 2025 er et samarbeid med DPS døgn opprettet for å utvikle et prosjekt med å teste ut UP på psykosespasienter innlagt på døgn. Prosjektet utvikles i samarbeid med forskere og klinikere fra Universitetet i Zaragoza og Hospital Clínic i Barcelona, Spania.

REACT-NOR: RELATIVES EDUCATION AND COPING TOOLKIT – NORSK VERSJON

REACT-NOR (www.oslo-universitetssykehus.no/react-nor) er et veiledet nettbasert verktøy opprinnelig utviklet for pårørende til personer med psykose først utviklet av pasienter, familiemedlemmer, klinikere og forskere ved Lancaster Care NHS Foundation Trust i England. Programmet ble oversatt til norsk og tilpasset norske forhold av TIPS Sør-Øst. REACT-NOR programmet ble gjenopptatt våren 2020 som et videoveiledet verktøy i forbindelse med det økte behovet for avstandsoppfølging under koronapandemien.

REACT-NOR skal bidra til å bedre forståelsen av hva lidelsen innebærer, støtte familiemedlemmer og nære pårørende i å mestre de utfordringer som følger med det å ha et familiemedlem med en alvorlig psykisk lidelse og styrke samarbeidet mellom familien og helsetjenesten. Pårørende tilbys å bruke nettsiden og tilhørende arbeidsark i samarbeid med helsepersonell med kompetanse i psykoedukativt familiesamarbeid eller annen relevant videreutdanning og erfaring.

REACT-PSYKOSE REVIDERT OG NYE MODULER PUBLISERT

Et omfattende revisjons- og utviklingsarbeid ledet av forskere og klinikere ved TIPS Sør-Øst ble fullført i 2025. REACT-Psykose ble i 2025 revidert basert på bruker- og veiledererfaringer. Og arbeidet med å utvikle to nye versjoner av REACT er fullført.

REACT- BIPOLAR

REACT-Bipolar er spisset mot pårørende til mennesker med bipolar lidelse. En arbeidsgruppe med psykologspesialist/forsker Erlend Mork og psykologspesialist/forsker Sofie Ragnhild Aminoff i samarbeid med TIPS-konsulent i Vestre Viken, Mia Iversen, REACT- veileder fra Sykehuset Innlandet, Jenny Pedersen, og to brukerrepresentanter fra Bipolarforeningen har vært sentral i utarbeidelsen av REACT-Bipolar.

REACT- ROP

REACT-ROP er spisset mot pårørende til mennesker med samtidig rus- og alvorlig psykisk lidelse. En arbeidsgruppe bestående av Erlend Mork, TIPS Sør-Øst, erfaringskonsulent Carina Hagensten, og TIPS konsulent Marit Holter, begge sykehuset i Vestfold, Lars Linderøth, Nasjonal kompetansetjeneste ROP og Marit Emmerhoff Håland, Sykehuset i Stavanger har vært sentral i arbeidet med REACT-ROP.

Nytt webdesign ble publisert høsten 2025 og de nye modulene er nå under betatesting. Parallelt har TIPS-konsulentene Inger Stølan Hymen, Sykehuset Østfold og Marit Holter, Sykehuset Vestfold revidert opplæring og undervisning av REACT-veiledere til å innbefatte alle 3 versjoner av REACT-NOR og med nye 1-dagsmoduler for å sikre tilstrekkelig kompetanse hos veiledere.

Totalt er det nå utdannet mer enn 200 veiledere i REACT-NOR og i 2025 er status at en rekke veiledningsgrupper er i drift, det er nasjonale nettverkssamlinger i psykoedukativt familiesamarbeid og regelmessige møter i REACT-NOR prosjektgruppen og REACT referansegruppen med forskere, klinikere og pårørende. En artikkel fra prosjektet er i 2025 klargjort for innsendelse til fagtidsskrift og 2. artikkel fra følgeforskningsstudien er under utskriving.

HORMON OG HUMØR

Kvinner har økt risiko for debut av bipolar lidelse i forbindelse med store hormonelle endringer i livet som pubertet, i barselstiden og rundt menopause. En andel kvinner med bipolar lidelse ser dessuten ut å ha symptomøkning i forkant av menstruasjoner, mindre gunstig forløp og mer depressive plager. Likevel er det lite systematisk kunnskap om denne sammenhengen. Psykologspesialist/forsker Sofie Ragnhild Aminoff har sammen med Kristin Lie Romm

og andre forskere fra OUS, Diakonhjemmet og UiO laget en spørreundersøkelse som går ut på å utforske hvordan menstruasjonssyklusen påvirker forløpet hos kvinner med bipolar lidelse. Spørreundersøkelsen er lansert og gjennomført i løpet av 2025 og det sammenstilles nå en artikkel. Det ble også søkt om stipendiatmidler fra HSØ i 2025, uten tilslag.

PSYKOSE OG TRAUME

Mennesker med psykoselidelser rapporterer om flere traumatiske erfaringer enn den generelle befolkningen. Traumatiske erfaringer har sammenheng med mer alvorlige symptomer, svakere funksjon, og dårligere prognose hos de med samtidig psykose. Måltrettet behandling av traumesymptomer med eksponerende metoder slik som «Eye movement desensitization and reprocessing therapy» (EMDR) hos mennesker med psykose har god effekt på post traumatiske stress symptomer og lidelse (PTSD), livskvalitet og kan forhindre nye traumatiske erfaringer. Likevel er ikke behandling av traumereaksjoner en integrert del av psykosebehandling i Norge.

TIPS SØR-ØST er gjennom psykologspesialist/forsker Sofie Ragnhild Aminoff samarbeidspartner inn i et prosjekt ved Helse Vest ledet av professor Else Marie Løberg, «The Key to Integrated Trauma treatment in psychosis trial (The KIT-trial): A multisite, pragmatic, randomized, controlled effectiveness trial of trauma treatment in psychosis». Inklusjon i Oslo har begynt i 2025 og det er søkt om forskningsmidler ved HSØ uten tilslag.

TEGN TIL BEDRING

Det ble i 2025 jobbet måltrettet for å skaffe mer finansiering til konseptet «Tegn til bedring» (TTB). TTB er en digital tavle som er ment å kunne tilpasse seg eksisterende videoplattformer, med en rekke funksjoner tilpasset kognitiv atferdsterapi. Vi fikk forprosjektmidler fra NFR i 2025 for å sette opp et mulig konsortie. Hovedpartnere i dette var Youwell og NHN delta for å kunne skalere. Vi fikk dessverre ikke PilotHelse midler til dette, men har fått satt opp en prosjektorganisasjon vi vil benytte oss av for å søke nye midler. 2025 ble også brukt til å planlegge en uttesting av modulene i TTB, der vi ønsker å ha brukermedvirkning og klinikere med for å få en god beskrivelse av hvordan det oppleves i bruk. Det er planlagt en simuleringsstudie for å undersøke dette i 2026.

ARBEIDSPAKKE 3 TIDLIGMETODEVURDERING I SFIET FORHELSE.

Høydepunkter 2025:

PhD-stipendiat Mari Skoge publiserte sin første artikkel og leverte sin andre, samtidig som hun jobbet med sin tredje vitenskapelige publikasjon.

1. Våren 2025 tilbrakte Mari Skoge tre måneder som gjesteforsker ved Hospital Clinic i Barcelona.
2. Arbeidspakkeleder Linn Nathalie Støme ble tatt opp til et tre måneders internasjonalt samarbeid ved Agostino Gemelli University Policlinic og University Cattolica i Roma i mars 2025.
3. StepUp eHTA-rammeverket ble integrert i et prosjekt med Norway Health Tech.
4. Prosjektoppstart for utvikling og testing av en «Digital klinikk» ved Klinikk for psykisk helse og avhengighet ved OUS. Prosjektet skal fungere som en paraply for våre Forhelse SFI-prosjekter.
5. Bred representasjon av fem Forhelse SFI-prosjekter på den internasjonale IEPA-konferansen i Berlin.
6. Tre artikler sendt inn, fire akseptert og fire publisert i 2025.
7. WP3 arrangerte Forhelse partnersamling i Oslo, etterfulgt av en artikkel i Dagens Medisin om hvordan lykkes med digitalisering.

Pågående innovasjon

1. Digital klinikk har etablert 12 pilotprosjekter ved Klinikk for psykisk helse og avhengighet, inkludert over 70 helsepersonell.
2. En konsensusbasert definisjon av eHTA ble etablert og kommentert av arbeidspakken.
3. Et rammeverk for kommersielle anskaffelser basert på StepUp ble utviklet og implementert i et Horizon 2020-prosjekt.
4. Verktøyet «Tegn til bedring» for videokonsultasjoner er i tidlig utviklingsfase sammen med partneren Youwell.
5. AI-drevet samtalesimulator i Psykosekompetanse.no

Aktiviteter og resultater i delprosjektet:

Fremdrift i iTandem: I 2025 publiserte Mari Skoge sin første studie i sin PhD: En mobilapp utviklet for å støtte samvalg i behandling av psykose. Studien undersøkte gjennomførbarhet, og ble fulgt av en ny pilotstudie ved Vinderen DPS. Manuskriptet er nå i sluttfasen.



REACT Nor – oppfølging av pårørende til pasienter med psykose. I 2025 fullførte vi en økonomisk simulering av hvordan en digital intervensjon i tillegg til standard psykoedukative grupper påvirker økonomien. Studien omfattet både helserelaterte og sosiale kostnader.

CBTi for hjertepasienter. Den økonomiske modelleringsstudien om gruppeterapi for søvnvaner hos hjertepasienter ble publisert i 2025 i BMJ Open. Vi utviklet en simuleringsmodell i forkant av en RCT. RCT-en er tilgjengelig ved Sykehuset i Vestfold.

Terapeuters erfaringer med videokonsultasjoner. Den andre artikkelen i Mari Skoges PhD ble sendt inn og er nå akseptert for publisering: En kvalitativ studie om implementering av videokonsultasjoner i offentlig og privat sektor.

Digital klinikk ved OUS. Prosjektet ble etablert i 2024 og tester digitale tjenester gjennom åtte ukers pilotperioder. Viktige deler av 2025 var design, datainnsamling, godkjenninger og etablering av personvernprosedyrer. Testingen fortsetter gjennom 2026.

Tegn til Bedring. Et digitalt whiteboard som skal styrke videokonsultasjoner i psykisk helsevern. Verktøyet utvikles i samarbeid med Youwell.

AI-verktøy. TIPS Sør-Øst utvikler en AI-samtalesimulator som trener klinikere i kommunikasjon og vurdering.

Felles rammeverk for evaluering av digitale helsetjenester. WP3 har bidratt til et 1,5-årig prosjekt finansiert av Akershus fylkeskommune ledet av Norway Health Tech. Workshops og møter med interessenter fra hele økosystemet, fra kommuner til sykehus, til industri, avdekket variasjon i målemetoder, behov for nasjonale rammer og utfordringer med datakvalitet. Lærdom

fra StepUp ble brukt til å tydeliggjøre verdiskaping. I dag gjøres vurderinger isolert, og en mer koordinert tilnærming er nødvendig.

Partnere:

- Oslo universitetssykehus leder forskningsaktivitetene.
- Vinderen DPS bidrar med data fra testing av iTandem.
- Youwell AS bidrar i Digital poliklinikk.
- TIPS HSØ deltar med prosjekter i Digital klinikk.

DIGITAL KLINIKK

I løpet av 2025 har prosjektet «Digital klinikk» utviklet seg i OUS. Vi fikk et mandat til å undersøke hvordan Klinikk psykisk helse og avhengighet skal forholde seg til digitalisering i et 5-års perspektiv. Til å hjelpe oss, fikk vi bistand av våre samarbeidspartnere ved Arkitektur- og designhøgskolen i Oslo (AHO). Det ble gjennomført en workshop med deltagere fra alle avdelinger i klinikken. Dette arbeidet la grunnlaget for et masterkurs ved AHO der vi fikk hjelp av studenter til å tenke nytt. Som et resultat har vi valgt å se på digitalisering som noe som utfolder seg på tre plan. Det som retter seg mot 1. pasienter og pårørende, 2. ansatte og ledelse 3. bakenforliggende strukturer som IKT, register etc. Resultatene er nå tatt over i en ny fase. Vi har fått utvidet vårt mandat i 2026. Hver avdeling i klinikken vil ha minimum et digitaliseringsprosjekt hver som vil følges opp gjennom aksjonsforskning og iterasjoner. TIPS Sør-Øst vil ha prosjektledelsen. Følgeforskningen blir et samarbeid med Forsknings- og innovasjonsavdelingen og AHO.

IDUN

Internettbasert Dynamisk intervensjon for Ungdom med symptomer på depresjon og angst i primærhelsetjenesten- en pilot

Idun er en Internettbasert Dynamisk intervensjon for Ungdom med symptomer på angst og depresjon. Studien ledes av Professor Randi Ulberg ved UiO og BUP-forsk OUS. Kristin Lie Romm er med fra TIPS Sør-Øst. I denne studien prøver vi for første gang ut affektfokusert internettbasert behandlingen (IDUN) i en reell klinisk setting i kommunehelsetjenesten. Målgruppe:

Ungdommer (16- 19 år) med depressive og/eller angstsymptomer og som går på videregående skole. En pilot i primærhelsetjenesten, pågår nå i to kommuner. Det er helsesykepleiere som gir støtte under dette behandlingsopplegget.

IDUN-prosjektet er også tatt inn i Helsedirektoratets portefølje Hjem | DigiUng for 2026. IDUN-forskerne skal sammen med brukermedvirkere og klinikere utvikle en psykoedukativ modul for ungdom med ADHD og depresjon.

RUSUTLØST PSYKOSE – REFLEKSJONER OVER DIAGNOSTISK KONSEPT OG OPPFØLGING

Rusutløst psykose (RUP) defineres som en psykotisk tilstand som oppstår under, eller relativt umiddelbart etter, inntak av et rusmiddel. Det forskes lite på RUP som isolert fenomen, og flere forskere hevder også at RUP ofte ekskluderes i studier som ser på «første episode av psykose» (FEP). Dette er problematisk ettersom andelen pasienter som konverterer til en primær diagnose er relativt høy i denne gruppen, og behandlingen som tilbys de to gruppene er forskjellig. Vi har derfor gått igang med en litteraturstudie der vi vil undersøke om en førstegangs RUP generelt forstås som en FEP, og spesielt se på FEP-forskning som omhandler den etablerte behandlingsformen for primære psykoser – Tidlig Intervensjon ved Psykose (TIPS). Resultatet vil publiseres som en scoping review i samarbeid med Rusforsk og UiO. Vi deltar også i forskningsgruppen Nordic CAPSURE, som er et nordisk samarbeid om fremtidig rusforskning.

SERVICE INNOVATION AND DIGITALIZATION IN MENTAL HEALTH CARE SERVICES

Tidlig intervensjon handler mye om hvordan vi organiserer våre tjenester, og hvordan vi kan få spesialisert kompetanse ut til flest mulig. TIPS Sør-Øst har lenge jobbet svært målrettet med tanke på digitalisering. Forskergruppen [OUH- Service innovation and digitalization in mental health care service \(ous-research.no\)](https://ous-research.no) er aktiv og en av pådriverne bak konseptet «digital klinikk» som er en ny stor satsning i OUS. Vi regner med å hente mye kunnskap ut av dette prosjektet i året som kommer, som vil være overførbart til våre regionale

tjenester.

Våre langsiktige mål er:

- utvikle rammer for digitale tjenester i psykisk helsevern som kan understøtte familiarbeid, videokonsultasjoner og digitale behandlingsverktøy. Målet er å styrke behandlingen og kunne støtte fremtidig tjenesteutvikling
- utforske radikale endringsprosesser i utviklingen av helsetjenester i psykiske helsevern ved bruk av designtenkning
- bruke tidlig helseteknologivurdering for å underbygge prosesser rundt beslutningstaking i psykisk helsevern
- utforske hvordan digitalisering kan støtte og forbedre implementering av evidensbasert kunnskap blant klinikere i spesialisthelsetjenesten

Gruppen ledes av Kristin Lie Romm, og har samarbeidspartnere ved UiO, Oslo Met og Arkitektur, designhøgskolen i Oslo, Lancaster University og University of Newcastle

PSYKOSEKOMPETANSE.NO – EN DIGITAL LÆRINGSPLATTFORM

TIPS Sør-Øst ved Oslo universitetssykehus lanserte våren 2025 læringsportalen www.psykosekompetanse.no. Psykosekompetanse.no er en tverrfaglig læringsarena for fagpersoner i helse- og velferdstjenestene. Hensikten er å støtte fagpersoner i å tilby en helhetlig behandling for personer med psykose eller psykoserisiko, og deres pårørende. Her finnes kvalitetssikret fagstoff, praktiske verktøy, refleksjonsøvelser og kliniske eksempler.

Prosjektet har vært støttet av innovasjonsmidler fra Helse Sør-Øst og gjennomført i samarbeid med Sykehuset Innlandet.

Gjennom et omfattende innsiktsarbeid har prosjektgruppen identifisert behov for praktisk kunnskap om psykose, tidlig oppdagelse og behandling hos fagpersoner i ulike deler av helsetjenestene. Innsikten ga oss kunnskap om erfaring med, og bruk av digitale tjenester som støtte til utøvelse av arbeid, samt identifisert barriere for bruk av slike verktøy. Vi har også funnet ut hva slags

type behov for praktisk kunnskap personer i våre målgrupper har om dette fagområdet.

Videre samarbeidet vi med tjenstedesignere og ux-designere fra Designit, og utviklet et digitalt rammeverk- www.psykosekompetanse.no for organisering og presentasjon av innhold. Mer enn 40 fagpersoner fra en rekke miljøer; helseforetak i regionen, UiO, IKT leverandører og kompetansetjenester (NAPHA), har bidratt med å fylle modulene i læringsplattformen med praktisk, pedagogisk innhold som skal støtte klinikers praksis. Formater som tas i bruk er tekst, video, personas med case-historier, infografikk, podkast, nedlastbare verktøy med informasjons- og undervisningsmaterieell, samt en KI basert samtalsimulator.

Parallelt gjennomføres brukertesting av innholdet med potensielle brukere av plattformen (studenter i psykologi, medisin, LIS, helsesykepleiere, fagfolk i spesialisthelsetjenesten). Innhold justeres iterativt i tråd med tilbakemeldinger fra testing. Psykosekompetanse.no har i løpet av 2025 blitt presentert og markedsført på en rekke seminarer og nettverkssamlinger i egen helseregion. Studenter ved UiO, Oslo Met/ SEPERP utdanningen har tatt i bruk læringsportalen i sine studier. Vi arbeider videre med spredning og implementering.

Prosjektet deltok med en posterpresentasjon på den internasjonale konferansen IEPA 2025 med tittelen: «Master-Journeyman: A Digital Learning Platform on Early Intervention in Psychosis for Health Professionals» Aims: To describe the development and user experience of a digital learning platform designed to support practical and clinical skill training for health professionals working with psychosis. Another aim is to demonstrate how the platform can bridge the gap between theoretical knowledge and practical, clinical skills. Additionally, the platform aims to support the need to maintain competence across geographically dispersed areas and services in Norway.

Psykosekompetanse.no vant i 2025 Helse Sør-Østs utdanningspris på 70 000 kroner. Prosjektet ble presentert og fikk utdelt prisen på den regionale utdanningskonferansen på Oslo Plaza i november.

PILOTPROSJEKT – BEHANDLING AV SELVFORSTYRRELSE

Selvforstyrrelser er vanlige symptomer ved psykoselidelser, særlig ved schizofreni og schizofrenilignende lidelser. Disse har også vist seg å være vanlige hos personer med økt risiko for psykose. Slike forstyrrelser handler om noe fremmed og uvirkelig ved en selv/egen identitet, egne opplevelser, sin tilstedeværelse i verden, og omverden og andre mennesker. Forstyrrelsene antas å ha stor betydning for symptomutvikling hos personer som får en psykoselidelse. Til tross for dette er det forsket lite på hvordan man kan behandle selvforstyrrelser. Det er viktig å utvikle gode terapeutiske metoder, både fordi selvforstyrrelser i seg selv kan være plagsomme og funksjonshemmende, og fordi slik behandling kan ha potensiale til å bremse eller kanskje til og med stoppe en utvikling av en psykoselidelse. Dette ønsket vi å gjøre noe med ved TIPS Sør-Øst!

Psykologspesialist/dr.philos. Tor Gunnar Værnes ved TIPS Sør-Øst er prosjektleder for en kvalitativ pilotstudie som skal undersøke hvordan pasienter mellom 18 og 40 år med psykoselidelser (i F20-29-spekteret) eller med psykoserisikosyndromer opplever en ny, psykoterapeutisk behandlingsmodell for selvforstyrrelser. Modellen ble første gang utviklet av psykiater og forsker Paul Møller ved Vestre Viken HF, på bakgrunn av hans behandlingserfaringer på tidligere Buskerud sykehus. Dette er en syvtrinns behandlingsmodell (kalt SELF-7) basert i en fenomenologisk tilnærming. I behandlingen utforskes de forstyrrede opplevelsene, hvordan de påvirker fungering, og hvordan pasientene tolker, forstår og forklarer opplevelsene. Videre er det vektlagt psykoedukasjon, og at pasient og terapeut sammen utforsker nye måter å forstå og forholde seg til opplevelsene på. Generelle mål med behandlingen er å svekke opplevelse av fremmedhet og opplevd utenforskap, men pasientene har også individuelle målsettinger. Behandlingen er stipulert til ca. 12 behandlingstimer.

Studien er godkjent av REK og PVO ved OUS, Akershus Universitetssykehus (Ahus) og Vestre Viken HF (VV). Inklusjon av pasienter startet høsten 2024, og foregår ved Ahus, DPS Groruddalen, seksjon TIRe og Bærum DPS, Poliklinikk 1, psykoseteam. I desember 2025 er 7 pasienter inkludert og behandling

og all datainnsamling er gjennomført for 6 av disse. Det skal inkluderes 8 pasienter, og det planlegges for at alle behandlingsforløp og all datainnsamling skal være gjennomført innen april 2026. Det er tre behandlere i studien, TG Værnes, psykologspesialist/TIPS-konsulent ved Ahus, Lill Kristine Bamre og Lise Baklund, PhD, Fou-avd. Psykisk helse og rus, VV. Det benyttes en manual som er utviklet i samarbeid mellom P. Møller og prosjektgruppen. Lokale prosjektleder er dr.med./phD Ajmal Hussain (Ahus) og Paul Møller (VV). Paul Møller er også veileder i prosjektet, og professor Jan Ivar Røssberg ved Seksjon for behandlingsforskning, OUS er også i prosjektgruppen. Parallelt med datainnsamling pågår tematiske analyser av de innsamlede kvalitative intervjudata. På bakgrunn av studien planlegges å sende inn en artikkel til et internasjonalt, fagfelle-vurdert tidsskrift før sommeren 2026.

Studien skal være en forberedelse til et kvantitativt multisenter RCT-studie der målet er å undersøke effekt av behandlingen på plagsomhet av selvforstyrrelser, samt andre symptomer, fungering og livskvalitet. Prosjekteier vil være VV, men datainnsamling vil foregå ved utvalgte enheter i VV, OUS, Ahus og kanskje Diakonhjemmet sykehus. Behandlere til studien rekrutteres fra deltagere på et femdagers kurs om selvforstyrrelser, som arrangeres våren 2026 (KPSF-3), og fra tidligere deltagere på samme kurs i 2024 (KPSF-2). Det skal søkes Helse Sør-Øst midler høsten 2026 til to stipendiater, den ene tilknyttet OUS, TIPS Sør-Øst, og den andre ved VV. Det foreligger også et samarbeid med et forskningsmiljø knyttet til Psykiatrien Syd, Sjælland i Danmark, som også skal teste ut denne behandlingsmodellen i en RCT-studie. I Danmark har de allerede fått tildelt forskningsmidler til sin studie, og de er i gang med en forberedende fase av denne studien.

BEDRE SØVNBEHANDLING OG GOD SØVN VED OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS

De fleste personer med psykoselidelser har forstyrret søvn på en eller annen måte. Sammenlignet med befolkningen generelt har personer med psykoselidelser en overhyppighet av søvnlidelser, og insomni og marerittlidelse er utbredt. Søvnproblematikken i denne gruppen er ofte har kompleks, og studier viser at mange



personer i denne gruppen ofte har flere søvnlidelser samtidig. God søvn er essensielt for fysisk og psykisk helse, og søvnforstyrrelser over tid kan ha alvorlige konsekvenser. TIPS Sør-Øst har tidligere gjennomført en undersøkelse som viste at søvnforstyrrelser i denne pasientgruppen i liten grad ble behandlet med anbefalte behandlingsmetoder. Det er flere grunner til dette, inkludert manglende kunnskap om søvnbehandling blant helsepersonell.

TIPS Sør-Øst ønsker å bidra til økt kompetanse i søvnbehandling blant klinikere slik at personer med psykoselidelser kan få bedre søvnbehandling. I 2025 har TIPS Sør-Øst fortsatt å undervise om dette temaet på fagseminarer og kliniske enheter i Helse Sør-Øst. Siden 2022 har TIPS Sør-Øst også undervist om søvnbehandling ved psykoselidelser på Intensivkurs Psykose på Profesjonsstudiet i Psykologi ved Universitetet i Oslo.

I 2024 ble TIPS Sør-Øst tildelt innovasjonsmidler fra Klinikk psykisk helse og avhengighet ved Oslo universitetssykehus (OUS) for å utvikle et digitalt søvnkurs som skal være rettet mot klinikere. Kurset skal være en introduksjon til behandling av søvnforstyrrelser ved psykoselidelser, først og fremst insomni og marerittlidelse. Behandlingen er basert på søvnbehandling tilpasset til personer med psykoselidelser utviklet ved Department of Psychiatry ved University of Oxford. Det digitale kurset vil ligge tilgjengelig for alle som en egen modul på Psykosekompetanse.no. I 2025 ferdigstilte vi behandlingsmanualen som skal ligge ved kurset, og som skal benyttes av kliniker og pasient i samarbeid under behandlingen. I løpet av 2025 har TIPS Sør-Øst startet utprøving av manualen på pasienter ved Spesialpsykiatrisk poliklinikk på Søndre Oslo DPS. Ferdigstilling og publisering av det digitale kurset er derfor utsatt til 2026.

Søvnlidelser forekommer ikke bare hos personer med psykoselidelser, men er også utbredt hos personer med andre psykiske lidelser. Klinikk

psykisk helse og avhengighet har ønsket å bidra til økt kompetanse i behandling av insomni for sine ansatte. TIPS Sør-Øst har også i 2025 bidratt til organisering av to kurs i standard kognitiv atferdsterapi for insomni for behandlere og miljøpersonale i Klinikken, og ca 80 fagpersoner fra OUS deltok på kursene.

TIPS Sør-Øst fikk i 2025 mandat fra Råd for faglige dokumenter ved OUS å lede en arbeidsgruppe for å utvikle kunnskapsbaserte retningslinjer for søvn i sykehus og hjemmesykehus ved OUS. Bakgrunnen er at det er meldt inn behov fra diverse klinikker om slike retningslinjer. Arbeidsgruppen er tverrfaglig, og deltagerne representerer flere klinikker i OUS. Vi tar sikte på å ferdigstille retningslinjene i første halvdel av 2026.

Oppsummert har TIPS Sør-Øst i 2025 arbeidet for bedre søvn for pasienter på flere nivåer; for andre helseforetak i Helse Sør-Øst, for OUS, i Klinikk Psykisk helse og avhengig og for personer med psykoselidelser spesielt.

HÅP-PROSJEKTET: ÅPEN OM PSYKOSE- OG BIPOLAR LIDELSE: BRUKER TIL BRUKER

HåP-prosjektet: Åpen om psykose- og bipolar lidelse: Bruker til bruker

Bakgrunn for prosjektet: Personer med psykose- og bipolar lidelse plages av vansker knyttet til stigma og åpenhet omkring sin egen lidelse. Dette oppleves ofte vanskeligere enn symptomene. TIPS Sør-Øst ved Carmen Simonsen og medforsker Sindre Kruse har utviklet et kurs, HåP- som skal hjelpe med dette. Fra forskning vet vi at personer med psykose- og bipolar lidelse utsettes for fordommer, som at de ikke kan bli friske eller at de er ustabile og farlige. Disse fordommene stammer fra manglende kunnskap og fører ofte til diskriminering i forbindelse med både arbeid, bolig, sosiale settinger og helsehjelp. Vi vet også at omtrent halvparten derfor utvikler stigma mot

seg selv og sin egen lidelse (personlig stigma); det vil si de mister troen på seg selv og sine ressurser. Vansker knyttet til stigma oppleves faktisk av mange som mer belastende enn symptomene og bidrar til dårligere livskvalitet og redusert bedring.

Om kurset: Kurset bidrar til å hjelpe personer med psykose- og bipolar lidelse med vansker knyttet til stigma og åpenhet som ledes av erfaringskonsulenter. Vi har oversatt og tilpasset et eksisterende gruppetilbud som er utviklet i USA av professor Patrick Corrigan (Honest Open Proud, HOP) til norsk kontekst. Fordi psykose- og bipolar lidelse er blant de mest stigmatiserte pasientgruppene, og fordi vi vet at det er spesielt viktig å komme til tidlig med god behandling for denne gruppen, har vi også tilpasset kurset til målgruppen tidlig psykose- og bipolar lidelse. HåP-kurset har vist seg å bidra til bedre livskvalitet og fungering for personer med psykiske lidelser. Kurset med 8 kursdeltakere og 2 kursledere går over 4 ganger av 2-3 timer, og omhandler tema som: fordeler og ulemper med å være åpen; forskjellige måter å være åpen på; og hvordan kursdeltakerne selv ønsker å håndtere åpenhet.

Status 2025: Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Dam via Rådet for Psykisk Helse og interne midler fra TIPS Sør-Øst/OUS i form av lønn. HÅP har vært testet på ulike enheter i OUS. Carmen Simonsen som har ledet prosjektet fra TIPS Sør-Øst har i løpet av prosjektperioden skiftet arbeidssted, og er nå ansatt ved Psykologisk Institutt og Søndre Oslo DPS. Hun har fortsatt å lede prosjektet og har i løpet av 2025 avsluttet datainnsamlingen. Analyse av data og publikasjoner vil gjøre i løpet av 2026. Sindre Hembre Kruse, som har vært prosjektkoordinator med ansvar for koordinering av prosjektgruppedeltakere, samt rekruttering og opplæring av kursledere, vil skrive en masteroppgave i helsearbeid basert på prosjektet.

TIPS OSLO ARENA - SAMARBEID OM TIDLIG OPPDAGELSE OG BEHANDLING AV PSYKOSE

Psykisk helsevern i Oslo er fordelt i Akershus universitetssykehus, Diakonhjemmet sykehus, Lovisenberg diakonale sykehus og Oslo universitetssykehus (OUS), som betjener hver sine bydeler. Helseforetakene har forskjellig organisering når det gjelder tilbudet til personer i tidlig fase av psykoselidelse. Dette utfordrer en enhetlig strategi for tidlig intervensjon ved psykose i Oslo. I 2023 etablerte TIPS Sør-Øst derfor TIPS Oslo ARENA, som er en samarbeidsarena for klinikere og ledere i tidlig psykosefeltet på tvers av helseforetakene i Oslo. Hensikten med arenaen er å legge til rette for samarbeid og dialog om behov, utfordringer og potensialer for TIPS-arbeid i Oslo.

Vårsemesteret 2025 arrangerte vi årets første TIPS Oslo ARENA. Basert på informasjon fra klinikken, inviterte vi denne gang også fagpersoner som jobber i akutt/ambulante team, og som potensielt er involvert i personer med tidlig psykose i sitt arbeid. Dette vil vi fortsette med. Temaene for denne samlingen var «Veien til helsehjelp for personer med uklare symptomer og psykoseutvikling». I 2025 ble Helsedirektoratets spesifikke pasientforløp for psykose og mistanke om psykose faset ut og erstattet med generelle pasientforløp. I TIPS Oslo ARENA diskuterte vi om de nye pasientforløpene ville endre klinisk praksis for personer med tidlig eller mulig psykoseutvikling.

I høstsemesteret i 2025 holdt psykologspesialist Kjersti Karlsen, spesialrådgiver ved Nasjonal kompetansetjeneste for utviklingshemming og psykisk helse ved OUS foredrag for TIPS Oslo ARENA om «Psykose og autisme». Temaet var valgt etter innspill fra tidligere deltagere.

EXTREME CHALLENGES - NASJONAL KARTLEGGING AV PASIENTER MED SVÆRT ALVORLIG SELVSKADING OG OMFATTENDE INSTITUSJONSBEHANDLING

Ekstrem selvskading er en stor utfordring både for pasientene og behandlingsapparatet. Prosjektet kartlegger og undersøker disse pasientenes psykiske helseplager og fungering, og undersøker erfaringer med behandlingen og samarbeidet mellom helsetjenesten og pasientene.

Noen pasienter, inkludert personer med psykoseerfaring, har svært alvorlig og/eller gjentatt selvskading med omfattende innleggelser i døgnposter i psykisk helsevern. Slike situasjoner fører med seg bekymring, uro og usikkerhet både hos pasientene selv og deres familier, og hos behandlerne. Vi ønsker å forstå mer om disse pasientene erfaringer og situasjon: Hva ligger i selvskadingsatferden, hvordan jobber behandlingsapparatet med disse pasientene, og kan vi få til bedre behandling og samarbeid? Arbeidet med pasientgruppen innebærer ofte også differensialdiagnostiske utfordringer. 13 helseforetak er med i prosjektet og alle landets helseregioner er representert.

Prosjektet er ledet av Nasjonal kompetansetjeneste for personlighetspsykiatri (NAPP), Seksjon for personlighetspsykiatri ved Oslo universitetssykehus. Det er finansiert en stipendiatstilling via Extrastiftelsen i prosjektet. TIPS Sør-Øst er del av den nasjonale prosjektgruppen og har bidratt i prosjektplanlegging og gjennomføring, i arbeidet med protokoll, med undervisning og som medforfattere på artikler. Den tredje artikkelen fra prosjektet, «Health service use among extensively hospitalized patients due to severe self-harm – results from the Extreme Challenges project» er under vurdering i fagfellevurdert tidsskrift. Vi utforsker nå muligheten for å skrive en multipel casestudie om psykose og alvorlig selvskading fra prosjektet.

PHD-PROSJEKTET “THE IMPACT OF DIGITALIZATION ON MENTAL HEALTH SERVICES”

PhD-prosjektet utforsker hvordan digitalisering påvirker tjenestene i psykisk helsevern. Prosjektet ble startet opp i slutten av 2023 og arbeidet

fortsetter ut høsten 2026. Stipendiat i prosjektet er Mari Skoge, prosjektleder/hovedveiledere Kristin Lie Romm og Sofie Ragnhild Aminoff og Linn Nathalie Støme er biveiledere. Prosjektet er del av Forhelse SFI, der Linn er arbeidspakkeleder.

Videreføring av iTandem-prosjektet

iTandem (www.oslo-universitetssykehus.no/itandem) er en mobilapplikasjon som er utviklet for pasienter med alvorlig psykisk lidelse og deres behandlere. Den skal brukes som et samhandlingsverktøy, og være en integrert del av behandlingen for å bidra til at pasienter involveres mer aktivt. iTandem har 8 moduler som tillater logging av; søvn, medisiner, aktivitet, bivirkninger, recovery, psykosesyntomer og humør. I 2023 og 2024 gjennomførte vi en feasibility-studie ved Sykehuset Innlandet. I 2025 publiserte vi en artikkel i JMIR Human Factors basert på denne studien, som utgjør den første artikkelen i doktorgradsarbeidet. Denne studien er en oppfølger til utviklingsartikkelen som ble publisert året før. I 2025 har vi testet ut appen for tredje gang, ved VPA Vinderen. Funn fra denne studien skal brukes i den tredje artikkelen.

Forskning på videokonsultasjoner på tvers av privat og offentlig sektor

I 2026 ble foreløpige funn fra en intervjustudie om bruk og holdninger til videokonsultasjoner i psykisk helsevern, presentert på poster under IEPA-konferansen i Berlin. Manuskriptet til artikkelen ble ferdigstilt i løpet av året. Denne artikkelen utgjør den andre artikkelen i phd-prosjektet.

Samarbeid med forskere ved Hospital Clínic de Barcelona

Våren 2025 var stipendiaten i prosjektet på utenlandsopphold ved Hospital Clínic de Barcelona. I løpet av oppholdet deltok hun i samarbeidsprosjekter med fagmiljøet der, blant annet gjennom å bidra på en innsiktsartikkel om barrierer for implementering av mobile digitale verktøy i psykisk helsevern publisert i 2025, der dr. Diego Hidalgo Mazzei ledet arbeidet.

VITENSKAPELIGE PUBLIKASJONER 2025

1. [A Mobile Health Intervention to Support Collaborative Decision-Making in Mental Health Care: Development and Usability- PubMed](#)
2. [A Mobile App Designed to Promote Shared Decision-Making in the Treatment of Psychotic Disorders: Feasibility and Acceptability Study- PubMed](#)
3. [Defining early health technology assessment: building consensus using Delphi technique: a commentary on implementation and diffusion of early HTA- PubMed](#)
4. [The promise and challenges of mHealth in psychiatry: Bridging the gap between potential and long-awaited implementation- PubMed](#)
5. [A mixed methods pilot feasibility study of the unified protocol group psychotherapy for early bipolar disorder- PubMed](#)
6. [Exploring the temporal relationship between mood, alcohol- and nicotine use in bipolar disorder using time-series analyses- PubMed](#)
7. [The MinDag app for symptom monitoring and feedback to patients and clinicians during the initial treatment of bipolar disorder- a feasibility study- PubMed](#)
8. [Potential benefits of group cognitive-behavioural therapy for insomnia in outpatients with coronary heart disease versus usual care: an early economic evaluation- PubMed](#)
9. [Value-Based Framework for Evaluating Pre-Commercial Procurement: Case Study of Value-Based Key Performance Indicators- PubMed](#)
10. [Trajectories of suicidal behavior and their clinical correlates in the early phases of schizophrenia spectrum disorders- PubMed](#)
11. [An exploratory study of the relevance of therapy format and therapist' training in individual cognitive behavioral therapy for psychosis- PubMed](#)
12. [«Why shouldn't I expect a lot from life?»- a qualitative study of what facilitates long-term recovery in first-episode psychosis- PubMed](#)
13. [Kreativitet i terapirommet | Ark.no \(bokkapittel\)](#)

Lokalt arbeid i regionen: Hovedaktiviteter 2025

TIPS-konsulentene er involvert i undervisning, fagutvikling, implementering av retningslinjer, veiledning og organisering av kurs og seminarer lokalt. TIPS-konsulentene ivaretar kompetanseheving og fokus på klinisk arbeid rettet mot pasientgruppen på systemnivå. TIPS-konsulentene har også tiltak rettet mot kommunehelsetjenestene, med særlig blick på samhandling rundt pasientene, og overføring av kompetanse mellom tjenestenivåene. TIPS-konsulentene og miljøet i Oslo møtes jevnlig for samarbeid om planer og strategier, og utveksling av erfaringer som del av implementeringsstøtten. Alle konsulenter er invitert med på ukentlige møter og har hver sin kontaktperson ved OUS.

VESTRE VIKEN

TIPS-konsulent **Mia Iversen** ved FOU har 100 % stilling som spesialrådgiver i FoU-avdelingen, Klinikk for psykisk helse og rus, der minimum 25 % av stillingen er knyttet til TIPS oppgaver.

Tjenesteutvikling

I 2025 har det klinikkomfattende TIPS-nettverket hatt fire digitale møter samt et arbeidsgruppemøte. Kartleggingen som ble gjort av nettverket av forløpet for tidlig intervensjon i vår klinikk, har fungert som bakgrunn for at DPS-ledelsen har gitt mandat til en arbeidsgruppe hvor FoU-avdelingen (TIPS-konsulenten og en prosjektleder) deltar. Oppgaven er å opprette et digitalt klinikkomfattende TIPS-team med TIPS-telefon, utadrettet virksomhet og tidlig oppdagelse.

Kartleggingen 2024: Det har blitt gjennomført en kartlegging i klinikken av forløpet for tidlig intervensjon og organisering av tilbudet for personer med psykoselidelser eller med mistanke om psykoseutvikling. DPS Bærum har et team organisert i FACT som får henvisninger fra inntaksteamet. I DPS Drammen har teamet FACT psykose ansvar for tidlig intervensjon og behandling. I Asker, Ringerike, Ål og Kongsberg DPS utfører behandlere med generalistkompetanse utredning og behandling ved tidlig intervensjon. BUPA har et avdelingsdekkende team som utreder og behandler etter henvisning fra BUP og FACT ung. På Sykehusnivå finnes Seksjon Unge, som tilbyr utredning og behandling for personer i alderen 18-35, samt avlaster akuttavdelinger. I 2025 har mandatet for seksjon unge blitt endret fra å ha kun utredningsoppgaver til å bli en generell sykehuspost med to skjermingsplasser. Seksjonen er forbeholdt personer i alder 18-35 år.

TIPS-konsulenten er ansatt i FoU-avdelingen med ansvar for en av kjerneoppgavene i avdelingen, nemlig kompetanseheving. TIPS-konsulenten har ansvar for kurs og veiledning i PEF og koordinerer REACT-veiledning. Videre har TIPS-konsulenten ansvar for administrering og gjennomføring av flerfamiliegrupper. TIPS-konsulenten leder innovasjons-prosjektet Basissamtaler i systematisk pårørendesamarbeid (BISP). I 2025 har prosjektet testet ut de utviklede verktøyene for ansatte på nettsiden Veiviser, ved ni enheter. Evalueringen av piloteringen viser at pårørendesamarbeidet blir mer systematisk og har bedre kvalitet. Samtidig kan det være utfordrende å få på plass lederforankring, prioritering av de kompetansehevende tiltakene og støtte til å gjennomføre samtaler som planlagt. I 2025 har prosjektgruppa skrevet en fagartikkel som er antatt i Sykepleien. BISP avsluttes som prosjekt i mars 2026 og fortsetter i drift ved de tre helseforetakene. Det er også i bruk ved Sykehuset Innlandet. Andre utenfor VV som vurderer å ta i bruk Veiviseren er to somatiske avdelinger, to kommuner og to DPS. I 2025 har voksenpsykiatriske avdelinger flyttet inn i et nytt sykehus sammen med

BUPA og hele somatikken. Fem døgnposter ved DPS har blitt til tre. Disse endringsprosessene har preget mulighet for å delta på kompetanseheving. Blant annet var det færre antall deltagere på PEF-kurs.

Kompetansehevende tiltak /kurs/undervisning

Det årlige seminaret for fagfolk i Vestre Viken (fra alle tjenestenivåer) om tidlig intervensjon og psykose/bipolar lidelse hos unge, ble gjennomført vår 2025 (Seminar for helsesykepleiere). Seminaret arrangeres som et samarbeid mellom FOU VV, TIPS SØ og BUPA.

TIPS-konsulenten har sammen med nettverket og TIPS Sør-Øst gjennomført et heldagsseminar for regionen Hallingdal oktober 2025. Her deltok alle faggrupper som jobber med barn og ungdom tverretattlig. Laget rundt barnet hadde 100 deltagere. Tor Gunnar Værnes bidro med kompetanseheving med flere innlegg. Den årlige fagdagen for klinikk PHR i VV hadde i år alvorlig psykisk lidelse med selvforstyrrelser som et hovedtema. Mia bidro i arrangementskomiteen og forskergruppen VITALIZE fra Norge og Danmark bidro med innlegg. 100 Klinikere fra hele PHR VV og noen fra AHUS deltok.

Familiesamarbeid

Det ble gjennomført et 5-dagers Metodekurs i psykoedukativt familiesamarbeid (PEF) vår og høst 2025 i samarbeid med TIPS SØ. Det ble gjennomført et to-dagers Metodekurs i PEF MODUL flerfamiliegrupper høst 2025 i regi av FOU VV og Stavanger familiepoliklinikk. På disse kurs har Mia Iversen hatt hovedansvaret for gjennomføringen sammen med kollega Christine Carter som også har bidratt med veiledning i etterkant. Etter gjennomføring av kurs tilbys gruppeveiledning lokalt for alle kursdeltagere.

Mia har sammen med familiepoliklinikken utarbeidet et kursopplegg som ble prøvd ut fysisk og delvis digitalt. Evalueringen viste at kurset opplevdes som lærerikt og nyttig. Den digitale opplæringen opplevdes ulikt og vi vil tilby neste års

kurs med fysisk oppmøte. Vi planlegger fortsatt samarbeid med Stavanger familiepoliklinikken i 2026. Fire psykoseseminarkvelder for pårørende har blitt gjennomført. Det var rundt 50 deltagere hver kveld. To av kveldene deltok Tor Gunnar Værnes som foreleser.

REACT

Det har blitt gjennomført 12 REACT-løp i klinikken. Ansatte ved Crux Bergfløtt deltar i VV lokale veiledningsnettverk. Det har vært mulighet for veiledning totalt 24 timer samt noen 1-1 veiledninger. Tre av fem DPS har REACT-kompetanse. Rådgivende funksjon, veiledning, forskning og fagutvikling

TIPS-konsulenten inngår i Forskergruppen for Selvforstyrrelser for å bidra med fokus på Familesamarbeid ved Selvforstyrrelser. I september kom gruppen fra Danmark med forskere i Psykiatrien Syd, Sjælland for videre planlegging og forskningssamarbeid om to beslektede behandlingsstudier, VITALIZE-NK og VITALIZE-DK. I 2024 OG 25 ble det gjennomført en pilot i Danmark og i Ahus. Pilot i Vestre Viken pågår i 2025-26.

Det har blitt avsluttet to flerfamiliegrupper i 2025. Konsulenten veileder gruppeledere og legger til rette for årlige undervisningsseminarer for pårørende og pasienter. Konsulenten leder nettverk for gruppeledere ved VV og Crux. De møtes fysisk / digitalt to ganger i året.

SYKEHUSET INNLANDET

TIPS konsulent **Hilde Kristin Aam Szabo & Gina Engen Bryhni**

TIPS Innlandet består av poliklinikk og sengepost med 9 sengeplasser, med en tverrfaglig ansattgruppe fordelt på 34 årsverk. I døgnetenheten har vi en nedre aldersgrense på 16 år, i poliklinikk er det ingen nedre eller øvre aldersgrense. I 2025 mottok og behandlet vi totalt 210 henvisninger. Henvisningene fordelte seg aldersmessig slik; under 18 år- 58 henvisninger, 18-22 år- 58 henvisninger, 23 år og eldre – 94 henvisninger. Henvisningene kommer fra BUP (56stk), DPS (80 stk), andre sykehusavdelinger (27), fastleger (21stk) og andre (legevakt, kommune, pasient/pårørende etc) (26stk). I 2025 hadde vi 40 innleggelser ved TIPS døgnetenhet.

Opplysnings- og kompetansehevende arbeid

Psykisk helse- og rusklinikk har planlagt innhold i SEPREP utdanning i samarbeid med VID høsten 2026. I tillegg til obligatoriske emner blir det lagt vekt på møte med vold og konflikt. Spredning av læringsarenaen, psykosekompetanse.no, har foregått i ulike forum hvor det har vært relevant. Det forberedes systematisk spredning for 2026.

Årlig psykoseseminar er gjennomført med hovedtema «Psykose ved autismespekterlidelser og psykisk utviklingshemming» ved foreleser Kjersti Karlsen, psykologspesialist og forfatter ved Nasjonal kompetansetjeneste for psykiatri og utvikling (NKPU) og «Affektiv psykose og grensen mot psykoselidelser» ved Sofie Aminoff, psykologspesialist og PhD ved TIPS Sør-Øst. Totalt deltakere var 250. Av de var det drøyt 100 til stede på Reinsvoll sykehus. Resten deltok digitalt.

Det er gjennom året blitt gitt undervisning om TIPS og psykose, samt veiledning rundt enkeltcaser i totalt 46timer – rundt halvparten er det reist to TIPS-ansatte sammen. Det er blitt opprettet dialog med koordinator for helsesykepleiere knyttet til videregående skoler i Innlandet, og vi var til stede 45min på en fagdag de hadde fysisk våren 25 for informasjon og undervisning. Resten av undervisning og veiledning som er gitt, er jevnt fordelt mellom BUP, DPS, kommunale tiltak og ansatte ved andre enheter i sykehuset.

Pårørendearbeid

Pårørendeteamet og arbeidet i TIPS Innlandet ledes av Jenny Elin Pedersen. I 2025 er det et godt innarbeidet team som består av ansatte som følger opp foreldre, søsken, barn av eller andre signifikante pårørende. I 2025 har pårørendeteamet lagt vekt på å ytterligere spisse og strukturere sitt pårørende-tilbud. I tillegg veilede og støtte andre enheter som er klare for å systematisere sitt pårørendearbeid.

Pilotering og implementering av «Basissamtaler» etter «Veiviser i systematisk pårørendesamarbeid» (Vestre Viken HF) er påstartet i 2025. Alle ansatte har deltatt på fagdager og internundervisning om Basissamtaler. Implementeringen fortsetter i TIPS Innlandet sin dogn og poliklinikk. Erfaringer samles for ytterligere implementeringsinnsats i klinikken.

TIPS Innlandet har til enhver tid gående to-til tre psykoedukative enfamiliegrupper til ungdommer med en psykosediagnose, og deres nærmeste. Veiledning av gruppeledere i psykoedukativt familiesamarbeid ledes av Rita Halvorsen og Jenny Elin Pedersen. Egen veiledning og implementeringsstøtte tilbys, per i dag, digitalt til ansatte i Hamar kommune, DPS Lillehammer og BUP Hamar.

Jenny Elin Pedersen og Rita Halvorsen bidrar med å kurse og veilede ferdige REACT-NOR veiledere, og inkluderer REACT-veiledere inn i veiledningsgruppen med PEF-gruppeledere.

- «Hjelp til selvhjelp» gruppe til foreldre med voksne barn med en alvorlig psykisk lidelse har vært samlet seks-sju ganger i 2025. Gruppen har eksistert i snart tre år.
- Det er gjennomført tre kveldsseminar til pårørende i «Psykoseforståelse», ulike pårørendetilbud som innbefatter psykoedukasjon, støtte, veiledning og informasjon.
- Søskengrupper er arrangert i samarbeid med BUP Akutt. Fra og med januar 2026 vil gruppen utvides til «Barn som pårørende», ikke bare søsken. Tre barneansvarlige i enheten deler på oppgaven.
- Utviklingsarbeid

REACT NOR utvidelse og revidering: Jenny Elin Pedersen, Rita Halvorsen og Hilde Kristin A. Szabo har bidratt i revideringsarbeidet. Forankring og planlegging av implementering av REACT-NOR i klinikken er påstartet.

Psykosekompetanse.no: Hilde Kristin A. Szabo er prosjektleder sammen med Kristine Kling. 2025 har bestått i mye produksjon før lansering i mai 2025. Arbeid med å fylle på faglige kompetansehull er i gang. Prosjektlederne har fordelt arbeidet, hvor Szabo har ansvar for å sette sammen og lede to arbeidsgrupper som henholdsvis ser på

«barn og psykose» og «funksjon og psykose». Læringsarenaen er tatt i bruk av ulike etater.

Endringsarbeid; forbedring og implementering: «Håndbok- implementering i praksis» spres i klinikken. Hilde Kristin A. Szabo har i samarbeid med foretak revidert «Rolle- og ansvarskart for forbedring og implementering». Spisset opplæring til ansatte i klinikken som skal ha rolle og ansvar som prosjekt- og eller prosessleder. TIPS konsulenten er i gang med datainnsamling knyttet til PhD-prosjektet «Study on implementing evidence-based suicide preventive efforts in Norwegian mental health service».

SYKEHUSET I VESTFOLD HF

TIPS Vestfold består av psykiatrisk sykepleier Tor Morten Rindsem og TIPS konsulent **Marit Holter**, også psykiatrisk sykepleier. I 2025 har vi hatt overlege tilgjengelig ca 10 % stilling. TIPS Vestfold er et tidlig oppdagelsesteam og drifter en TIPS-telefon. Det innebærer lav terskel og lett tilgang til utredning og behandling ved mistanke om psykoseutvikling. TIPS Vestfold tar imot direkte henvendelser fra «alle» og samarbeider med andre avdelinger i Klinikk Psykisk helse og Avhengighet (KPA) som DPS, Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling (BUPA), Avdeling rus og avhengighet (ARA), Autismeavdeling (Glenne), samt fastleger, helsesykepleiere og annen kommunehelsetjeneste om utredning og behandling. Vi har et særlig nært samarbeid med helsesykepleiere og elevtjeneste ved de videregående skolene i Vestfold. TIPS Vestfold driver opplysningsarbeid og formidler kunnskap om psykiske lidelser, viktigheten av tidlig oppdagelse og behandling, og informasjon om hvor en kan søke hjelp. TIPS Vestfold er opptatt av å bidra til reduksjon av stigma. Vi formidler informasjon og kunnskap til befolkningen generelt, elever, lærere og elevtjeneste ved videregående skoler, samt fagpersoner innen primær- og spesialisthelsetjeneste i Vestfold fylke.

Nettverksarbeid

TIPS-nettverket i Vestfold er tverrfaglig sammensatt av fagfolk fra aktuelle seksjoner i KPA. I 2025 har vi møttes til én fysisk nettverkssamling. Det har vært noe utskifting av TIPS-kontakter i løpet av året. Tema for samlingen var «Hva vil det si å være TIPS-kontakt?» og presentasjon av *Psykosekompetanse / Arena for kompetanse om rask og riktig behandling for personer med psykose, eller psykoserisiko*. Nettverket holder kontakt via e-post og direkte kontakt med informasjon om kurs, konferanser, deling av aktuelle artikler fra fagfelt og formidling av behov for opplæring, veiledning og støtte.

BUPA har et eget Psykosenettverk som har fått følgende mandat fra sin ledergruppe; kompetanseutvikling, samarbeid/overganger og utviklingsarbeid med pasientforløp psykose/nærpsykose/psykoserisikotilstander. TIPS-konsulent er med i nettverket. Nettverket har møttes to ganger i 2025, fysisk og digitalt.

Familiesamarbeid

Familiesamarbeid er en viktig oppgave for TIPS Vestfold. Vi er med å arrangere kurs for pårørende én gang i året, koordinert med FACT Vestfold Sør, slik at det arrangeres pårørendekurs hvert semester. Kurset går over seks kvelder. Vi samarbeider med LMS-koordinator i klinikk psykisk helse og avhengighet, Rådgiver for brukererfaring- og involvering/ barnekoordinator ved DPS Vestfold, Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse (LPP) Pårørendesenteret LPP Vestfold og Telemark (PIVETE) og lokal kompetansebank med personer med egen pårørende- og pasienterfaring. Kurset er åpent for alle og det kreves ikke henvisning.

Alle gruppeledere i PEF og REACT-veiledere inngår i lokalt Vestfoldnettverk for familiesamarbeid og pårørendeinvolvering. Vi har hatt én nettverkssamling i 2025 der temaet var ««Gullet» i psykoedukativt familiesamarbeid – og hvordan komme i gang?». Vi hadde besøk av en erfaringsspesialist og erfaren gruppeleder fra Vestre Viken. De delte sine erfaringer. Disse ble drøftet og det ble reflektert over hva vi kunne ta med videre i vår egen praksis.

TIPS-konsulent bidrar i opplæring av nye PEF-gruppeledere og REACT-veiledere på digitale kurs ved TIPS Sør-Øst. Ved PEF-kurs har TIPS-konsulent og

pårørendekoordinator ved DPS Vestfold organisert undervisning og ferdighetstrening lokalt med fysisk oppmøte for kursdeltakere fra KPA og kommuner i Vestfold. I samarbeid med ressurspersoner i klinikken, fra BUPA og DPS, har vi månedlige veiledninger for gruppeledere i psykoedukativt familiesamarbeid (PEF). Annenhver veiledning består av øvelser i konkrete ferdigheter der vi benytter metoden helsefaglig simulering (SIM-trening). TIPS Vestfold følger opp enkelte familier med psykoedukativt familiesamarbeid (PEF). Pårørende tilbys også oppfølging ved hjelp av det digitale verktøyet REACT – Psykoselidelse | En del av REACT-verktøykassen. TIPS-konsulent veileder månedlig i digital fellesveiledning med REACT-veiledere fra Sykehuset i Vestfold, Sørlandet Sykehus og Sykehuset Telemark. Brukerrådgiver fra DPS Vestfold og TIPS-konsulent har deltatt i en arbeidsgruppe ved TIPS Sør-Øst med utvidelse av REACT med en versjon tilrettelagt for pårørende til personer med ROP-lidelser (samtidig rus- og psykisk lidelse REACT – ROP-lidelse | En del av REACT-verktøykassen).

Kurs, undervisning, informasjonsarbeid

TIPS Vestfold har arrangert et kurs i bruk av PANSS/SCI-PANSS i mars 2025. Lokal kursholder, «PANSS-ansvarlig», har fått opplæring og kursmaterieell fra TIPS Sør-Øst. Deltakere på kursene er hovedsakelig ansatte ved Sykehuset i Vestfold, men også fra andre foretak i regionen.

TIPS Vestfold har sammen med pårørendekoordinator i DPS, undervist om involvering og samarbeid med pårørende ved flere seksjoner i KPA i 2025 ved internundervisning og egen fagdag i ROP-Vestfold. Vi har undervist om tidlig oppdagelse og behandling ved psykoselidelser ved flere seksjoner i klinikken. Vi har holdt innlegg på fagdag i Ung Arena+ og Karrierenettverk/rådgiversamling for v

TIPS Vestfold har holdt innlegg om TIPS Vestfold og erfaringer etter 10-års drift på Sykehuset i Vestfolds «Fredagsmøtet» og vært medarrangør ved fagdag om «Rusutløst psykose eller akutt psykose etter inntak av rusmidler?».

TIPS Vestfold har fortsatt regelmessige månedlige «stands» ved videregående skoler i Vestfold. Der treffer vi elever til uformelle samtaler om psykisk helse, hva de kan gjøre og hvor de kan henvende

seg hvis de er bekymret for seg selv eller noen de kjenner. Vi er synlige i fellesareal og treffer også lærere, helsesykepleiere, miljø-arbeidere og elevtjeneste. På «stand» har vi roll-ups, deler ut brosjyremateriell, TIPS-Vestfold «merchandise» som penner og refleksbånd, og informerer om aktuelle nett-steder og konti på sosiale medier som kan være verdt å følge. TIPS Vestfold har deltatt på «psykisk helse-uker» og markeringer av Verdensdagen for psykisk helse ved flere av de videregående skolene i Vestfold.

TIPS Vestfold har egne konti på sosiale medier (SOME); Facebook og Instagram. Vi legger ut egenproduserte poster og deler relevante poster fra andre SOME-konti. TIPS Vestfold har brosjyremateriell og lysbilder på informasjonsskjermer på venteværelser ved mange fastlegekontor i Vestfold. Der er kort informasjon om tidlige tegn på psykose, når er det grunn til å være bekymret og er du bekymret, ta kontakt med TIPS Vestfold. Dette informasjonsarbeidet er en del av formidlingsarbeidet og antistigmaarbeidet ut mot «publikum» og følgere i skole- og helsetjenesten. Vi samarbeider med kommunikasjons-avdelingen ved Sykehuset i Vestfold om nettsiden [TIPS – Tidlig intervensjon ved psykose- Sykehuset i Vestfold HF](#) og brosjyre- og reklame-materiell.

Forskning

Psykosepoliklinikken ved DPS Vestfold deltar i multisenterstudien «RecoVRy: kognitiv terapi i kombinasjon med Virtual Reality-teknologi (VR) ved psykoselidelser». Oslo Universitetssykehus, seksjon for klinisk psykoseforskning er ansvarlige for studien. Studien er en randomisert, kontrollert studie der en vil undersøke om bruk av VR-teknologi i behandling, kan bidra til å bedre plagsomme angstsymptomer, funksjon og livskvalitet. TIPS-konsulent er med i prosjektgruppen og utreder i fbm inkludering av pasienter, etter avsluttet intervensjon og «follow-up».

TIPS Vestfold har bidratt med å rekruttere pårørende til deltakelse i fokusgruppeintervju fbm med studien «Prekognisjon: utvikling av latente kognitive profiler for å predikere psykose og funksjon». I fokusgruppeintervjuet ønsker forskerne å høre om deres erfaringer som pårørende

til personer med psykolidelse og kognitive utfordringer. Oslo Universitetssykehus, seksjon for klinisk psykoseforskning er ansvarlige for studien.

Annet

TIPS Vestfold arbeider med å forbedre kvalitetsregisteret for TIPS-Vestfold i samarbeid med ressurspersoner i Forsknings- og innovasjonsavdelingen ved Sykehuset i Vestfold.

TIPS Vestfold deltar fortsatt i piloteringen av prosjektet «Ung Arena+ Tønsberg». Ung Arena+ er en lavterskel tjeneste for ungdom som sliter med psykososiale utfordringer. Oppdraget har vært å utvikle og pilotere en modell som integrerer kommunale tjenester, spesialisthelsetjenester, andre velferdstjenester og frivillige i et felles lavterskeltilbud. Målgruppen er ungdom og unge voksne i alderen 13-25 år med psykiske vansker og/eller rusmiddelbruk. TIPS Vestfold har vært involvert i flere arbeidsgrupper underveis og er har vært en del av Ung Arena+ etter åpningen 5. mars 2024. Vi er til stede to dager i uken i tillegg til at vi har deltatt i tverrfaglige møter på tvers av nivåene ved behov. Her deltar også TIPS Vestfolds overlege.

SYKEHUSET ØSTFOLD

TIPS Østfold består av psykiater Kjetil Horn, spesialsykepleier Yvonne Kristoffersen, lege og forsker Gabriela Hjell og TIPS konsulent **Inger Stølan Hymer**. I tillegg bistår Marius Nybø (avd. ledelse, rådgiver for legene) i inntil 20 %.

TIPS Østfold har et tidlig oppdagerfokus med veiledning og praktisk bistand i utredning og igangsetting av behandling. TIPS Østfold driver også et omfattende opplysningsarbeid og opplæring av psykoseforståelse, utredning og behandling. Seksjon for psykiatrisk utredning ved Sykehuset Østfold, Kalnes besvarer TIPS-telefonen og melder henvendelsene til TIPS-teamet, som da samarbeider videre med DPS/BUP/sykehusavdeling/kommune omkring utredning og behandling.

TIPS Østfold samarbeider med / bistår primærhelsetjenesten, spesialisthelsetjenesten, brukerorganisasjoner og andre helseforetak.

Utredning og veiledning av psykoseproblematikk

De som henvender seg til TIPS-telefonen kontaktes innen to døgn og får time til første samtale innen to uker. Den første screeningen og registreringen gjøres av Seksjon for psykiatrisk utredning som besvarer TIPS-telefonen. Psykiater i TIPS-teamet gjør deretter videre screening, starter utredning og tar kontakt med tilhørende BUP eller DPS. Videre utredning og behandling drøftes og avklares med hensyn til oppfølging. TIPS-teamet kan bistå DPS, BUP og sykehusavdelinger, samt enkelte ganger kommunale tjenester, i utredningsarbeidet og behandling. I tillegg er det noen pasienter som følges opp direkte av TIPS-teamet med utredning og behandling

TIPS Østfold har de siste årene hatt gjennomsnittlig 80 henvendelser per år via TIPS telefonen. I tillegg er det noen som henvender seg direkte til de ansatte i TIPS-teamet. Henvendelsene kommer fra:

- Sykehuset Østfold: BUP, DPS, Kalnes, TSB
- Privat personer: Pasienten selv eller familiene
- Kommunalt: Psykiatritjenestene, PPT, Fastleger

I tillegg bistår TIPS Østfold med konsultasjoner sammen med ansvarlig behandler/helsepersonell for:

- Diagnostisk avklaring (eks. grenseområder som stemmehøring)
- Psykosesymptomskåring
- Anbefaling om egnet behandling eller tilnærming
- Veiledning angående veien til videre helsehjelp, psykoedukasjon på generelt grunnlag

TIPS kvalitetsforbedringsarbeid

TIPS Østfold har arbeidet for å synliggjøre kompetanseplattformen *Psykosekompetanse* for behandlere ved Kalnes, DPS, TSB og BUP ved å holde internundervisning, faglunsj for alle avdelinger og LIS undervisning.

Kurs

TIPS-teamet holder og bidrar ved flere kurs og fagdager om anbefalt psykose-utredning, -behandling og oppfølging:

- Gruppelederkurs i psykoedukativt familiesamarbeid PEF-kurs (i samarbeid med TIPS Sør-Øst og de andre helseforetakene i Helse Sør-Øst) og PEF veiledning i et år etter endt kurs
- REACT-kurs og veiledning
- Psykoseforståelse diverse fagseminar for psykoseseksjoner Sykehuset Kalnes, DPS, BUP og kommuner
- Kommunikasjonskurs
- LIS-undervisning
- Undervisning for Høgskolen i Østfold, Fagskolen og VID
- Opplæring for behandlere i å vurdere alvorlighetsgraden av symptomer hos pasienter med schizofreni og andre psykotiske lidelser for å for å vurdere og evaluere effekten av behandling
- Kognitiv atferdsterapi ved psykose
- Pårørendeseminar to ganger i året i samarbeid med LPP, pårørendesenteret, pasient og brukerombudet
- Kurs/opplæring for kursholdere i veiledning/undervisning PEF-kurs
- Familiesamarbeid



Familiesamarbeid er en viktig satsning for TIPS Østfold. Vi holder psykoseseminar for pårørende to ganger i året i samarbeid med LPP, Pårørendesenteret og Pasient- og brukerombudet.

Vi holder tre PEF (Psykoedukativt familiesamarbeid)-kurs i året, veileder i PEF fortløpende og holder oppfriskningsseminar på PEF metode ved forespørsel. TIPS Østfold samarbeider med andre helseforetak både i Helse Sør-Øst og ellers i landet på vegne av TIPS Sør-Øst med PEF-kurs, oppfriskningsseminar og veiledning. TIPS Østfold driver PEF-grupper, både egne og i samarbeid med BUP, DPS og kommuner. Vi bistår også i implementeringsarbeidet i spesialisthelsetjenesten og i kommunene i Østfold.

TIPS Østfold samarbeider med Vinderen DPS og UIO om internpraktikum psykose for psykologer, der de som har praksis på Vinderen får opplæring i PEF samt veiledning i etterkant.

TIPS Østfold har bidratt i arbeidsgruppen i prosjektet; Psykosekompetanse, og ledet modularbeidet om hvordan samarbeide med pårørende. Der har vi blant annet laget undervisningsmaterieell (presentasjoner og manus) som kan brukes i undervisning til pårørende, demonstrasjonsfilmer og skrevet tekst til nettsidene.

Bedre pårørendesamarbeid (BPS)

TIPS Østfold har tidligere bidratt med undervisning og veiledning i forskningsprosjektet Bedre pårørendesamarbeid (BPS), som er et samarbeidsprosjekt mellom Institutt for helse og samfunn (Senter for medisinsk etikk), ved Universitetet i Oslo og Forskningsrådet.

TIPS Østfold har fortsatt samarbeidet ved å bidra i referansegruppen til et post.doc. prosjekt (2023-2026) i kjølvannet av BPS.

BISP (Basissamtaler i systematisk pårørendesamarbeid)

I etterkant av BPS er det utviklet en samtaleguide for pårørendesamarbeid. Denne implementeres via BISP-prosjektet ved Vestre Viken, Sykehuset Østfold og Sykehuset Vestfold. BISP har frikjøpt 20 % fra TIPS Østfold til utvikling og implementering. Dette ble avsluttet i 2025.

Tilbakemeldingen fra styringsgruppen og avdelingssjef Ida Snopestad er at det har vært en vellykket innføring i systematisk pårørendesamarbeid. Dette er overførbart til andre avdelinger og klinikere i sykehuset. Det er derfor søkt og innvilget eksterne midler fra TØRN til et kvalitetssikringsprosjekt for videreføring av BISP i psykiatrisk avdeling.

REACT (Relatives Education And Coping Toolkit)

REACT har vært en viktig satsning for TIPS Østfold. Vi erfarer at digitale verktøy er viktig og nødvendig for å opprettholde oppfølging av pårørende. Spesielt der pasienten strever med samarbeid med sine pårørende. REACT reduserer stress og øker forståelse, som kan bidra til at pasient og pårørende kan håndtere hverdagen på en bedre måte. TIPS Østfold bidrar til REACT-kursene og veileder behandlere på metoden. I Østfoldgruppen har vi også deltakere fra Oslo, Trøndelag, Møre- og Romsdal og Nordland. Samarbeidet med andre Helseforetak inspirerer og åpner opp for løsninger. TIPS Østfold har bidratt i arbeidet med utvikling av to nye moduler: REACT ROP-lidelse og REACT Bipolar lidelse. I tillegg har TIPS Østfold bidratt i revisjonsarbeidet med grunnmodulen: REACT psykoselidelse. TIPS Østfold gir også et tilbud til pårørende med REACT-veiledning.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

TIPS konsulent **Lill Kristine Bamre**

Som TIPS konsulent for AHUS er en primær arbeidsoppgave å ha TIPS-arbeid i fokus og kunne være et bindeledd mellom helseforetaket og TIPS Sør-Øst. TIPS konsulenten deltar regelmessig i teammøter hvor også de andre TIPS-konsulentene er til stede. Dette gir et godt innblikk i hvordan de andre helseforetakene er organisert og jobber med tidlig intervensjon.

Det ble gjennomført to TIPS nettverksmøter i henholdsvis januar og november 2024 der flere TIPS kontakter fra følgende avdelinger var representert (BUP Grorud, BUP Follo, BUP Kongsvinger, BUP Furuseth, BUP Øvre Romerike, TIRE Kongsvinger, TIRE Øvre Romerike, Follo TIRE, Avdeling for spesialpsykiatri, samt stilasbyggerne). I tillegg deltok IPS jobbespesialist lokalisert ved Grorud DPS. Dette ga en oversikt over hvordan det ser ut i de andre DPSene i AHUS (Grorud, Nedre, Øvre, Follo og Kongsvinger).



Til våren den 4. april 2025 på Nordbyhagen vil det arrangeres en felles fagdag for alle TIRene i AHUS. Der tema vil være tidlig intervensjon og selvforstyrrelser. Neste halvdagsseminar kan bli aktuelt å invitere in til i høstsemesteret.

Det ble vedtatt i 2017 etablering av TIPS team ved alle BUP-poliklinikker.

Det ble opprettet et eget TIPS team ved DPS Groruddalen den 1.10.2024. Teamet skal dekke bydelene Grorud, Stovner, Alna, Stovner, samt Nittedal. Teamets arbeid fokuserer på tidlig intervensjon for unge voksne i alderen 18–30 år med psykoselidelser eller høy risiko for å utvikle psykose. I resten av AHUS er tips arbeid organisert i såkalte TIRe seksjoner. Med dette har alle DPSer nå fokus på tidlig intervensjon.

Det er startet opp gjennomføring av et forskningsprosjekt i samarbeid med TIPS Sør-Øst ved Oslo universitetssykehus og Seksjon for tidlig intervensjon og rehabilitering (TIRe) ved DPS Groruddalen, Akershus universitetssykehus og psykiater og forsker Paul Møller ved FOU-avdelingen, Klinikk psykisk helse og rus, Vestre Viken HF. Denne pilotstudien skal teste ut en behandlingsmodell for såkalte selvforstyrrelser hos personer med psykoselidelser eller psykosiserisikotilstander. Det er også planlagt oppstart av kurs for personer med bipolare lidelser ved avd. TIRe DPS Groruddalen høsten 2025.

FACT team er etablert i 2024 på DPS Groruddalen for bydelene Grorud, Alna og Stovner.

Det ble opprettet et medisinfritt dagtilbud fra 6.1.2025 opplegging fra 5-7 døgn divisjonsgripende tilbud. Medisinfritt behandlingstilbud er tilbud til personer som sliter med psykiske utfordringer der hvor poliklinisk behandling ikke er nok, og behov for heldøgn ikke er til stede. Det kan være nedtrapping av medisiner, ingen medisjusteringer eller at pasienten ønsker behandling uten medisiner.

SYKEHUSET TELEMAR

TIPS-konsulent **Ingerid Sauar**

TIPS-teamet Telemark – organisering og drift

Teamet i Telemark, TIPS-team (Tidlig intervensjon ved psykose-team), er tilknyttet Seksjon for poliklinikk psykose, ved Avdeling TSB og Psykose (ATP).

Vi er fire behandlere i TIPS-team, med samme målgruppe, som ble utvidet høsten 2022: Vi tilbyr utredning av nysyke med psykose (førstegangpsykose) innen aldersspennet 15-45 år, samt videre behandling for de mellom 15-30 år. Dekker hele Telemark (ca. 180 000 innbyggere, fordelt på 17 kommuner).

Nysyke defineres her som pasienter med debuterende psykose, som har eller gis en diagnose innen psykosespekteret i hht. ICD-10. Definisjonen av «nysyke» innebærer videre at det er maksimalt to år siden første adekvate behandlingstiltak for klart funksjonssvekkende psykose ble startet fra spesialisthelsetjenesten. Vi tilbyr behandling i inntil 1-2 år til de mellom 18 og 30 år, der de under 18 år får tilbud om behandling frem til 18 års alder (evt. lenger), mens de fra 31 år henvises videre for behandling ved de øvrige psykoseteamene i egen seksjon.

Teamet jobber aktivt internt i klinikken med å «fange opp» de nysyke ved å være både synlige (ambulerende) på de ulike seksjonene og TIPS-konsulenten deltar regelmessig på felles FLYT-møter (overføringsmøter mellom de akutte sengepostene), samt gjennom undervisning i egen seksjon og på tvers av seksjoner (om TIPS-teamet, psykose, tidlig intervensjon og ulike behandlingsmetoder). Vi har også etablert og kontinuert ukentlig felles behandlingsmøte/fagmøte med Psykoseposten ved DPS Porsgrunn, som har fem sengeplasser dedikert for nysyke.

Vi har etablert nå et tettere samarbeid med arbeidstiltaket «Jobbmestrende oppfølging», der TIPS-konsulenten er bindeledd og kontaktpunkt med jobbkonsulentene som jobber med pasienter med psykoselidelse.

I en stor seksjon der man har tenkt at mye skal være likt, så har konsulenten kontinuerlig jobbet for å beholde eget team og funksjon, deriblant fortsette å være den som kontaktes ved overføringer og deltakelse i viktige overføringsmøter (FLYT-møter). Det er vesentlig å kunne beholde en synlig og aktivt utadrettet stilling, for å styrke samarbeid og mest mulig hensiktsmessig flyt av pasienter. Videre har vi fått beholde tilbudet om videre behandling etter stilt diagnose, og ikke blitt redusert til et rent utredningsteam. Ved å tilby både utredning og behandling vil vi kunne jobbe videre med å styrke et spesialisert tilbud for nysyke med psykoselidelse.

Vi har etablert et regelmessig møte, «Psykolog- og legeforum», for å styrke psykolog- og legefelleskapet i seksjonen med tanke på utredninger, for kalibrering/drøfting.

TIPS-seminar 2025

Den 22. oktober arrangerte TIPS-konsulenten, i samarbeid med egen fagavdeling og TIPS Sør-Øst, «TIPS-seminaret» for 6. gang. Seminaret skal bidra til et særlig blikk på tidlig intervensjon ved psykose og nye behandlingstilnærminger ved psykose, samtidig som det skal tjene som en sosialfaglig møteplass mellom spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten og være et ledd i et bredere nettverk på tvers av tjenestene for tidlig intervensjon ved psykose.

Det ble presentert informasjon og kunnskap som vil være relevant for alle som jobber med psykisk helse generelt, både innen barne- og ungdomsfeltet og voksenfeltet, men for de som jobber innen psykosefeltet spesielt. Det har vært viktig å lage et program som kan fange interessen til et bredt publikum, for å revitalisere fokus og engasjement rundt denne problematikken og pasientgruppen. Etter nå 6 år som arrangør, ser vi at de samme fagfolkene kommer igjen og at det for hvert år kommer flere til. Det var rekordmange påmeldinger dette året (ca. 160 påmeldinger).

Programmet spente bredt – fra et historisk blikk på tidlig intervensjon ved psykose ved psykolog **Jan Widén**, til nyere forskningsbasert kunnskap om søvnforstyrrelser (**Elizabeth Ann Barrett**, psykologspesialist, TIPS Sør-Øst) og negative symptomer (**Henrik Myhre Ihler**, psykiater TIPS Sør-Øst). Etter lunsj delte professor **Carmen Simonsen** ved Universitetet i Oslo og erfaringskonsulent og HÅP-kursleder **Gaute Stensrud** (som også er arkitekt og billedkunstner) erfaringer fra HÅP-kurset om åpenhet rundt psykose, før dagen ble avrundet med et langtidsblikk på ungdom med schizofreni, ved professor **Merete Glenne Øie**, Universitetet i Oslo.

Temaene engasjerte både underveis og etter seminaret, og det fikk en flott omtale i Nyhetsbrevet til TIPS Sør-Øst. Vi oppfordret i år igjen til å fylle ut Questback/vurdering fra deltakere om seminaret, der ca halvparten svarte på denne, med svært gode resultater. Avdelingen for «Jobbmestrende oppfølging» i GREP/NAV ble også invitert med for å holde en «stand» der deltakerne kunne få med seg informasjon og brosjyrer om tilbudet (unikt tilbud for personer med psykoselidelse med hensikt å komme i ordinær jobb/skole).

Pårørendearbeid

I og med at seksjonen har satset på pårørendearbeid og frikjøpt en spesialsykepleier i større grad enn tidligere for å jobbe spesifikt med videre implementering av psykoedukativt familiearbeid, så har TIPS-konsulenten i mindre grad vært involvert i arbeidet. I første omgang blir det en stadig større andel som utdanner seg til PEF-veiledere. Det vil videre bli aktuelt å jobbe for større grad av implementering av REACT-psykose og REACT-bipolar. TIPS-konsulenten har både snakket om og gitt mail til relevante fagpersoner om kurs ved TIPS Sør-Øst og bruker selv metoden klinisk (og kan derfor dele erfaringer ved bruk av dette). TIPS-teamet tilbyr både PEF og REACT, men tilbyr også mer usystematisk pårørendearbeid der det er det som ønskes/er behov for. Siden vi er få behandlere i TIPS-team, samarbeider vi tettere om pårørendetilbudet med de andre teamene. Videre er TIPS-teamet involvert i et kurstilbud i form av fem pårørendekvelder med undervisning om psykose/utredning/behandling/TPH m.m., som startet første gang høst 2022. Dette arrangeres to ganger i året. Svært gode tilbakemeldinger fra pårørende som har deltatt (via systematisk kartlegging).

TIPS-konsulenten har fra 2025 begynt å delta i nettverksmøter med andre behandlere og representanter fra bruker- og pårørendeorganisasjoner (ledes av psykologspesialist ved Fagavdelingen, Jostein Bjerke), som arrangeres 4 ganger årlig, der relevante temaer knyttet til bruker- og pårørendemedvirkning blir tatt opp og diskutert. Dette har blitt en viktig og nyttig arena for gjensidig forståelse og meningsutveksling.

Veiledning/formidling

Det har blitt gitt veiledning for behandlere både internt i klinikken, men også eksternt til barne- og ungdomsklinikken og 1.linjen, om utredning og behandling hos pasienter med psykoselidelser.

Fra september 2025 startet TIPS-konsulenten med å hospitere månedlig ved Barne- og ungdomsklinikkens hovedkontor i Skien, der de fleste og største polikliniske seksjonene i Telemark befinner seg. Dette resulterte i økt interesse fra behandlere, flere drøftinger, bistand i pasientsamtaler og undervisning.

Det skal være lav terskel for helsepersonell å ringe TIPS-konsulenten for drøftinger/råd/veiledning ved mistanke om psykose. Dette arbeidet, sammen med henvendelser for drøfting av overføring/henvisning, har konsulenten også dette året jobbet med å få dokumentert vha. et eget henvendelsesskjema på ark (hentet fra TIPS Sør-Øst). Det å kunne vise til mer eksakte tall for tidsbruk, vil være nyttig innspill i videre forbedringsarbeid. I *gjennomsnitt* har det vært 1-2 drøftinger per uke (minus 2 måneder spesialistpermisjon og 5 ukers ferie).

Konsulenten har bidratt i undervisningen internt ved egen klinikk og ved Barne- og ungdomsklinikken med fokus på tidlig intervensjon ved psykose, samt delt erfaringer fra besøk hos andre TIPS-team i Helse Sør-Øst. Videre regelmessig formidlet kunnskap internt i eget team (fra f.eks. konferanser/kurs). Bidro også med foredrag om psykose på Åpen dag i egen seksjon, der pasienter, pårørende og andre interesserte kunne delta.

Konsulenten har fortsatt med arbeidet med TIPS-nettverk i eget foretak. Dette vil bli et pågående mål også for de neste årene, i første omgang utvide en mailtråd/kanal på TEAMS og videreføring av TIPS-seminaret som et møtepunkt for nettverket.

Konsulenten bidrar aktivt med å rekruttere abonnenter til TIPS Sør-Østs nyhetsbrev ved å ha en egen link til dette i sin signatur på mail, samt muntlig i samarbeidsforum. Videre reklamerer det for aktuelle kurs og konferanser, samt deling av aktuelle artikler, internt i egen seksjon. For å få til kontinuerlig fokus og gi inspirasjon til økt kompetanse i både utredning og behandling av pasienter med psykoselidelser, er både nyhetsbrevet og nettsidene som TIPS Sør-Øst utarbeider, svært viktige ressurser, ikke minst den nye nettportalen for helsepersonell, Psykosekompetanse.no, som ble lansert mai 2025. TIPS-konsulenten har det siste året vært med på å utvikle samtalesimulator til bruk i læringsarenaen Psykosekompetanse.no ved utprøving av testpasienter og deltakelse i fysiske og digitale samarbeidsmøter rundt dette arbeidet.

Konsulenten har bidratt inn til TIPS Sør-Øst ved å delta på både fysiske og digitale work-shops/samlinger knyttet til pågående prosjekter internt. Videre har konsulenten deltatt og blitt faglig

oppdatert på konferanser og kurs der TIPS Sør-Øst har bidratt/vært arrangør (bl.a. TIPS-konferansen i Trondheim), samt regelmessig deltatt på interne digitale møter mellom TIPS Sør-Øst og TIPS-konsulentene.

TIPS-konsulentene har også laget vår egen samarbeidsarena i TEAMS, med egen kanal, der vi utveksler erfaringer både i dialog og gjennom dokumenter, og er en nyttig arena for gjensidig kunnskapsutveksling i klinisk arbeid. Vi møtes fysisk minst to ganger i året til hjelp i vårt arbeid som konsulenter og for kalibrering.

SØRLANDET SYKEHUS

I 2025 fortsatte TIPS konsulent **Ann-Theres Mosberg Pedersen**. TIPS-funksjonen ved Østre Agder DPS har i 2025 vært særlig rettet mot etablering og drift av TIPS-rådgivingstelefon, undervisning og kompetanseheving, utadrettet virksomhet, samt deltakelse i utviklingen av FACT- og TIPS-struktur i Agder.

TIPS-rådgivingstelefonen:

Etablering og organisering

Vinteren og våren 2025 ble det gjennomført et omfattende arbeid for å etablere TIPS-rådgivingstelefonen, med mål om oppstart før sommeren. Endelig oppstart fant sted 1. september 2025. Arbeidet omfattet gjentatte avklaringsmøter med avdelingsleder ved Østre Agder DPS, forankring i lederteam og KPH-ledelsen, samt fortløpende veiledning fra TIPS Sør-Øst og TIPS-konsulent i Vestfold. Det ble besluttet å ta utgangspunkt i «åpen linje»-modellen fra lokalt AAT, med tilhørende prosedyre i EK Web.

Parallelt ble det utarbeidet og lansert egen informasjonsside om TIPS-tilbudet på Sørlandet sykehus sine nettsider, koordinert med kommunikasjonsavdelingen. Tjenesten ble gjort kjent via brev til alle kommuner i Agder, innlegg på intranett, informasjon i ledermøter og en pressemelding med god spredning i regionale medier.

Aktivitet og målgruppe

Fra oppstart til årsskiftet ble det registrert om lag 15 henvendelser til TIPS-rådgivingstelefonen. Innringene har vært pårørende (familie, venner), foreninger og behandlere i ulike enheter i KPH. Alder

på personene det har vært bekymring for har variert fra ca. 15 til 50 år, med hovedvekt på unge voksne.

Henvendelsene har i hovedsak vært anonyme og har dreid seg om mistanke om psykoserisiko, tidlige tegn og behov for veiledning om videre utredning og tiltak. TIPS-konsulenten har særlig bistått med faglige drøftinger, vurdering av behov for kontakt med fastlege, AAT og AAE, samt bekreftelse og justering av allerede igangsatte tiltak.

Erfaringer

Samtlige henvendelser vurderes som relevante. Innringere som gir tilbakemelding rapporterer at de opplever TIPS-tilbudet som tilgjengelig, nyttig og faglig solid, og gir tilbakemelding om at de får konkret hjelp og økt trygghet i situasjonen. TIPS-rådgivingstelefonen fremstår dermed som et nyttig lavterskeltilbud for både pårørende og behandlere.

Flere behandlere har etterspurt informasjon om hvor familier kan henvises for REACT og PEF der dette ikke allerede finnes, og har blitt oppfordret til å melde seg på relevante kurs og opplæringstilbud.

Undervisning og kompetanseheving: Psykosekompetanse – undervisning og digitalt materiell

Det er etablert et undervisningsopplegg i psykosekompetanse for Østre Agder DPS med utgangspunkt i ressursene på www.psykosekompetanse.no. Undervisningen gjennomføres via Teams-kanal ca. hver tredje uke og videreføres vårsemesteret 2026 med noe lenger intervall (hver 3.–4. uke). Undervisningen tas opp på video i samarbeid med rådgiver, og opptakene gjøres tilgjengelige i TIPS-Teams kanal for senere bruk og gjenbruk.

Psykoedukasjon og opplæring av leger og psykologer.

Det er gjennomført to undervisningsbolker for LIS-leger og psykologer, i samarbeid med overlege. Tema har vært tidlige tegn til psykose, selve psykosesykdommen og pårørendeperspektivet. Målet har vært å styrke klinisk observasjonskompetanse, differensialdiagnostikk og forståelse av familie- og nettverksperspektiv i tidlig fase.

Nettbaserte ressurser. TIPS-konsulentene har samlet og systematisert verktøy og nettressurser som brukes aktivt i veiledning til ABUP og kommunene. Det gis jevnlig anbefaling om å bruke TIPS Sør-Øst sine digitale kurs, samt oppfordring til å abonnere på nyhetsbrev for å holde seg faglig oppdatert.

FACT og TIPS – organisering og videre utvikling

FACT-struktur og mandat. TIPS-konsulentene er ansatt i FACT og deltar i en oppnevnt arbeidsgruppe som utarbeider forslag til «Plan for FACT struktur og organisering» i Agder. TIPS inngår eksplisitt som del av mandatet for denne planen, og arbeidet pågår frem til mars–april 2026.

En utfordring er at flere kommuner ikke har valgt FACT-avtale, noe som gjør at enkelte TIPS-funksjoner må organiseres utenfor FACT-paraplyen. Om det er mulig å ha TIPS som et team sammen tilknyttet med FACT som i dag vites ikke pr nå.

Fordeler: Flere ressurser, fagpersoner, gruppetilbud og bilressurser i FACT.

Ulempe: Erfaringer fra «nysyke-team» (gruppe 3), der TIPS-konsulentene arbeider, viser at det er fare for at ressurser kan trekkes over til FACT langtidssyke, særlig i forbindelse med TUD og behov for spesialistressurser. Dette kan svekke muligheten til å gi et rendyrket tilbud til pasienter i tidlig fase.

Behov for eget TIPS-team. TIPS-konsulentene anbefaler at det etableres et eget, ambulant TIPS-team i Østre Agder, med et tydelig definert og skjermet mandat for utredning, behandling og oppfølging i inntil tre år etter debut. Et slikt team vil kunne sikre at førsteepisode- og nysyke-pasienter ikke taper prioritet i konkurranse med langvarige og komplekse forløp.

Regionale samarbeidende team. Det er flere relevante miljøer i Agder med særskilt psykosekompetanse og TIPS-rettete oppgaver:

- AAE-teamet i Kristiansand har et særlig ansvar for hendelser relatert til psykoserisiko og psykose i vestfylket, og samarbeider tett med TIPS-teamet ved Solvang DPS. Sistnevnte dekker Kristiansand og Vennesla kommune.
- DPS Lister har et velfungerende AAT-team med lav terskel mot kommunene, i samarbeid med et ambulant team. Teamet har tilført spesialistkompetanse fra DPS Strømme og PSA, med fokus på utredning og behandling av førsteepisode psykose og oppfølging av nysyke inntil tre år.
- ABUP FACT ung gjør et godt TIPS-arbeid, men dekker i dag kun Arendal kommune. Det er spirende FACT ung-initiativ også i vestfylket, og psykisk helse i Risør har etablert godt samarbeid med ABUP og egne ungdomsprogram i samarbeid med skoler.

Pågående omstilling fra fire til tre DPS i Agder vil påvirke fordeling av oppgaver, pasientportefølje og organisering av FACT- og TIPS-tilbudet det kommende året. Visjonen er at TIPS-tilbudet organiseres slik at hele Agder fylke dekkes, gjennom et samspill mellom eksisterende team og nye TIPS-strukturer.

Utadrettet virksomhet, nettverk og informasjon

Stand og synlighet. TIPS-konsulentene har tatt initiativ til å delta årlig på Arendalsuka med stand, aktuelle brosjyrer og aktiv informasjon om TIPS-rådgivingstelefonen. FACT-kolleger, FACT ung i Arendal og TIPS-teamet ved Solvang DPS har vært invitert inn for å bidra. Dette er etablert som en fast arena for profilerings- og informasjonsarbeid.

«Kan det være psykose?» T-skjorter til bruk på stand og ut mot skoler er tatt i bruk. Oppdaterte informasjonsbrosjyrer med kontaktinformasjon er bestilt, distribuert og aktivt brukt av FACT-ansatte og samarbeidspartnere i primærhelsetjenesten, samt til pasienter og pårørende.

Nettverk og samarbeid. Det er gjennomført møter og undervisning med fagutviklingssykepleiere og ansatte i flere kommuner i Østre Agder, samt omfattende digital møtevirksomhet med blant andre ABUP inntaksteamledere, enhetsledere i ABUP for hele Agder, DPS Lister, fagteamet i Åmli kommune og ARA poliklinikk. For dem det ikke har vært mulig å møte fysisk eller digitalt, er det sendt informasjon og materiell på e-post. Det er også avholdt en nettverkssamling i lokalene til TIPS-teamet ved Solvang DPS.

Innringere til TIPS-telefonen opplyser at de ofte har fått kjennskap til tilbudet via bekjente, kolleger, sykehusets sentralbord og medieoppslag, noe som indikerer effekt av det systematiske informasjonsarbeidet.

Om TIPS Sør-Øst

Vårt mandat er å understøtte implementering av kunnskapsbasert praksis relatert til psykose og bipolar lidelse i spesialisthelsetjenesten. Dette gjør vi gjennom formidling, forskning og fagutvikling.

Som en regional kompetansetjeneste skal vi spre kunnskap på tvers av ulike HF i Helse Sør-Øst ved hjelp av nettverksbygging og god kommunikasjon.

Vi skal initiere forskning og innovasjon for å fremme oppdagelse, utredning, god behandling og oppfølging av pasienter med førstegangpsykose, bipolar lidelse og personer med risikotilstander.

Målet er å bidra til utforming av likeverdige tilbud uavhengig av geografisk tilhørighet.

Besøksadresse:

Sognsvannsveien 21,
Gaustad Sykehus, bygg 12, 2. etasje

Telefon: 22 02 94 26

e-post: tipssso@ous-hf.no

nett: www.tips-kompetansesenter.no

