

DigiTIPS

Nasjonal nettverkskonferanse
pårørendesamarbeid 08.10.26

Mia Iversen og Mari Nordin Hustveit, FoU-avdelingen



Hva er digiTIPS – mål og hensikt

Bidra til at pasienter med nyoppstått alvorlig psykisk lidelse (psykose og bipolar lidelse) eller pasienter hvor man mistenker en slik utvikling, blir raskt oppdaget, utredet og behandlet via digitale plattformer som videokonsultasjoner og skjemaoppfølging

- Pårørendesamarbeid igangsettes tidlig og er en viktig del av behandlingen
- Omfattende og strukturert utadrettet virksomhet
 - øke kunnskap hos befolkningen
 - senke terskelen for å ta kontakt med tjenesten.
 - Erfaringsspesialisten er en sentral del av både utviklingen og gjennomføringen av den utadrettete virksomheten.
- digiTIPS– oppstart pilot 1.oktober





Hva er digiTIPS?

TIPS telefon / chat:

- Hverdager 8.30 - 15.00
- Screening, veiledning og rådgivning

32 00 32 32

Pårørende-samarbeid:

- Basis-samtaler
- React-veiledning
- Familie-grupper

Utadrettet virksomhet:

- Informasjon
- Kunnskapsformidling
- Samarbeid med skoler og frivillige organisasjoner

Digitale pasientforløp:

- Rettighets - vurdering
- Utredning
- Behandling
- Oppfølging

- Klinikkgjennomgripende
- Godt samarbeid med ambulante tjenester og kommuner
- Målgruppe fra 15 år

Behov og oppdrag

Behovet for TIPS telefon ble meldt til TIPS koordinator fra klinikken og TIPS nettverket i Vestre Viken

Oppdrag om å utrede mulig organisering av TIPS arbeidet, hvilke ressurser som kreves og hvilke gevinster dette vil utløse

Ønske om å samle tjenester for tidlig oppdagelse og intervensjon i et klinikkgjennomgripende team



Bakgrunn

- 80% av de alvorlige psykiske lidelsene debuterer før 25 års alderen, men oppdages sent.
- Unge søker ikke hjelp for de første psykotiske opplevelsene sine: påvirker varigheten av ubehandlet psykose. Innlegges ofte akutt på et senere tidspunkt med dårligere prognose.
- De som oppsøker hjelp får andre diagnoser enn psykoselidelser og behandling som ikke alltid treffer problematikken. Blir lange pasientforløp og ofte kasteballer.
- Pasienter med risikotilstand har et like stort lidelsesnivå som de med en aktiv psykose. Pasientene fortsetter å være i risiko over flere år, har en diagnostiserbar lidelse i voksen alder, nedsatt funksjonsnivå og behov for oppfølging i spesialisthelsetjenesten.

Arbeidet utfra plattformen psykosekompetanse: Hvordan lage en god tjeneste for tidlig oppdagelse?

Psykosekompetanse | Arena for kompetanse om rask og riktig behandling for personer med psykose, eller psykoserisiko



Forskning på hva brukerne mener om videoterapi

- Unge ønsker verktøy som er **lett tilgjengelige, brukervennlige**, og oppleves som **troverdige og sikre**.
- Bruken av digitale plattformer er både **forventet og ønsket** blant unge som søker psykisk helsehjelp.

De foretrekker:

- **Valgfrie interaksjonsformer**, enten sanntidssamtaler eller asynkrone chat-funksjoner.
- **Personvern, kvalitet og åpenhet** som grunnleggende elementer.
- **Skreddersøm** og autonomi i egen behandlingsvei.

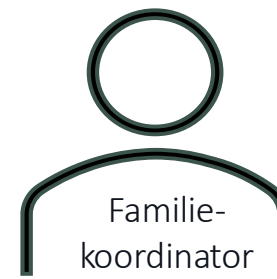
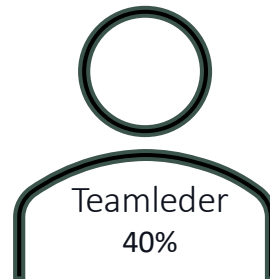
Liverpool, S., Mc Donagh, C., Feather, J., Uzondur, C., Howarth, M., Bannerman, F., mfl. (2025). *Updates on digital mental health interventions for children and young people: systematic overview of reviews*. European Child & Adolescent Psychiatry

Wies, B., Landers, C., & Ienca, M. (2021). *Digital Mental Health for Young People: A Scoping Review of Ethical Promises and Challenges*. Frontiers in Digital Health, 3



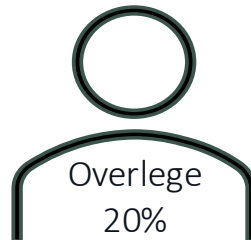
Beskrivelser av teamet og oppgavefordeling for digiTIPS:

- Lede tverrfaglig arbeid
- Lede tipsnettverk
- Etablere kontakter
- Lage årshjul for utadrettet virksomhet



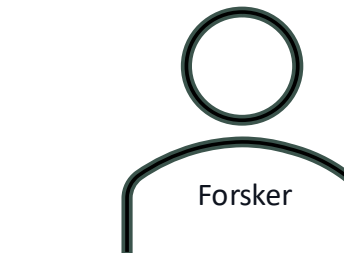
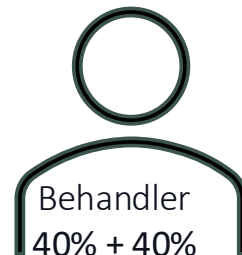
- TIPS telefon
- Etablere og gjennomføre rutiner
- Informasjonsmøter
- Pårørende-seminarer

- Vurderinger av helsehjelp
- Pasientforløp



- Utadrettet virksomhet
- Ansvar for materiell
- Delta i pasientforløp
- Familiesamarbeid

- TIPS telefon
- Utredning
- behandling
- Pårørendesamarbeid (PEF, REACT)



- Etablere register



Informasjon til pasient og pårørende og med kontakt- og henvisningsinformasjon for behandlere

- [Familiegruppe med undervisnings- og samtaletilbud - Vestre Viken HF](#)
- [Flerfamiliegruppe med undervisnings- og samtaletilbud - Vestre Viken HF](#)
- [Psykoedukasjon i gruppe ved bipolar lidelse - Vestre Viken HF](#)
- Foreløpig ingen slik informasjon om REACT - [lokal informasjon til pårørende](#):

Henvisningsrutiner:



Henvisningsrutiner for helsepersonell

Du kan henvise til følgende digitale tjenester hos DigiTIPS Vestre Viken som en sekundaerhenvisning i DIPS Arena:

[Familiegruppe med undervisnings- og samtaletilbud](#)

[Flerfamiliegruppe med undervisnings- og samtaletilbud](#)

Andre nyttige verktøy:

[REACT nettbasert mestringsverktøy for pårørende](#)

[Kognitiv terapi ved psykoser](#)

Utadrettet virksomhet

Nyopprettede nettsider om tilbudet

Informasjon om DigiTIPS



LOGG
INN
HELSE

Forside > ... > DigiTIPS

DigiTIPS

DigiTIPS er et digitalt tilbud for personer som kan være i ferd med å utvikle psykose eller annen alvorlig psykisk lidelse, og for deres pårørende.

Alle kan ringe DigiTIPS-teamet på telefon 32 00 32 32 for råd og veiledning ved mistanke om psykose. Du kan være anonym om du ønsker og du trenger ingen henvisning for å ringe.

↓ Les mer om DigiTIPS

Kontakt

DigiTIPS

32 00 32 32

Mandag - Fredag 08:30 - 15:00
Lørdag - Søndag STENGT

Etter åpningstid kan du legge igjen beskjed på vår telefonsvarer. Vi ringer deg opp første hverdag.

Snakk med oss om du bekymret for deg selv eller andre!

DigiTIPS er et digitalt tilbud for personer som kan være i ferd med å utvikle psykose eller annen alvorlig psykisk lidelse, og for deres pårørende. Alle kan ringe oss for råd og veiledning ved mistanke om alvorlig psykisk lidelse. Du kan være anonym om du ønsker og du trenger ingen henvisning for å ringe.

✓ Kontakt oss ved mistanke om alvorlig psykisk lidelse

✓ Når du ringer

Rask vurdering uten henvisning

Du trenger ingen henvisning for å ta kontakt med oss. Hvis aktuelt tilbys digital utredning og behandling.

[Kontakt DigiTIPS Vestre Viken](#)

↓ Henvisningsrutiner for helsepersonell



Utredningen gir en forståelse av

- hva som plager deg og hvilke symptomer du har
- hvordan du håndterer og mestrer hverdagen eller situasjonen nå og før
- hvem du er som person, dine ressurser og din familie og nettverks ressurser
- hva som kan være en riktig diagnose for din psykiske lidelse
- hvilke behandlingstiltak som bør settes i gang på kort og lang sikt

Når du utredes blir det brukt skjemaer og intervjuer som er anbefalt i Nasjonale anbefalinger, råd og pasientforløp Psykose - Helsedirektoratet og på Psykose / Bipolar | Støtte og råd til deg med psykose- eller bipolar lidelse (psykose-bipolar.no)



Behandlingen tilpasses dine behov

For deg som har en psykoselidelse finnes det flere mulige behandlinger. Hva som er best for deg kan du og helsepersonell komme frem til sammen. Dette kalles samvalg. Å være med og bestemme er en rettighet du har.

Samvalg innebærer at du får informasjon om fordeler og ulemper ved de ulike alternativene. Så kan du sammen med helsepersonell veie disse opp mot hverandre, ut fra hva som er viktig for deg.

Her er tre spørsmål du kan stille din behandler:

- Hvilke alternativer har jeg?
- Hva er de mulige fordelene og ulempene ved disse alternativene?
- Hvor sannsynlig er det at disse fordelene og ulempene vil gjelde for meg?



LOGG
INN
HELSE

SØK

MENY

Forside > ... > Tidlig oppdagelse av alvorlig psykisk lidelse



Tidlig oppdagelse av alvorlig psykisk lidelse

Tidlig oppdagelse handler om å fange opp tegn på alvorlig psykisk sykdom så tidlig som mulig. Dersom det oppstår bekymring for psykose eller annen alvorlig psykisk lidelse, skal Vestre Viken bidra til rask vurdering, riktig behandling og oppfølging.

Er du er bekymret for deg selv eller andre?

Alle kan kontakte oss for råd og veiledning ved mistanke om psykose. Du kan være anonym om du ønsker og du trenger ingen henvisning for å ringe.

Ring eller send SMS til: 32 00 32 32

Telefonen besvares mellom kl. 08.30 og 15.00 mandag til fredag. Etter åpningstid kan du legge igjen beskjed på vår telefonsvarer. Vi ringer deg opp første hverdag.

Ved behov for øyeblikkelig hjelp ring legevakt på 116 117. Ring 113 ved behov for akutt hjelp.

Søk hjelp så tidlig som mulig

Mange som får symptomer på alvorlig psykisk lidelse har ofte slitt med psykiske problemer lenge før de får hjelp fra spesialisthelsetjenesten.

Søk hjelp så tidlig som mulig, da er sjansen for å bli frisk større. Tidlig oppdagelse av alvorlig psykisk lidelse kan hindre, mildne eller forsinke utbrudd av psykose dersom behandling starter på et tidlig tidspunkt i sykdomsutviklingen.

[Mer om psykose og bipolar lidelse](#)



Målgruppe	Mål med kontakten	Produkter til formidling	Arenaer for formidling/samhandling
personer og deres familier	Kunnskap og kjennskap som bidrar til at personer i risiko tar kontakt	Film og tekst til SoMe Brosjyre Opptak og info på nettsiden	Foreldremøter Verdensdagenarrangement skoler Forskningsdagene i VV for befolkningen, elevråd
Helsesykepleiere	- Innsikt i hva tilbudet til målgruppen innebærer - Hvordan samarbeidet kan foregå	Film/opptak og info på nettsiden Brosjyre	Felles samling årlig Evt kongress Deltagelse i digitalt nettverk
Fastlege, legevakt	- Innsikt i hva tilbudet til målgruppen innebærer - Hvordan samarbeidet kan foregå - Henvisninger	Film/opptak Brosjyre	Samhandlingslegene Presentere for helsefellesskapet
PPT og sosialfaglig rådgivere?	- Innsikt i hva tilbudet til målgruppen innebærer - Hvordan samarbeidet kan foregå - Henvisninger	Opptak Brosjyre	Felles samling årlig
Kommunale psykiske helsetjenester, NAV	- Innsikt i hva tilbudet til målgruppen innebærer - Hvordan samarbeidet kan foregå - Henvisninger	Opptak Brosjyre	Webinar to ggr/året
Inntaksteam	- Innsikt i hva tilbudet til målgruppen innebærer - Hvordan samarbeidet kan foregå - Henvisninger	Brosjyre	Leder forankre fra avdsjef til leder for inntaksteam DPS og BUP. Faste digitale innsjekk med inntaksteam
Frivilligheten (idrett, kultur	De som er i kontakt m unge: SALTO, trenere, kulturarbeidere	Brosjyre	Webinar to ggr/år

Foreslått styrings- og samhandlingsstruktur

- ✓ Månedlige digitale møter i utvidet referansegruppe
 - ✓ Bred representasjon fra DPS, FACT, FoU, erfaringskompetanse og samarbeidspartnere
 - ✓ Tett oppfølging av pilot, sterk klinisk forankring og god samhandling
 - ✓ Fast rapportering til KKV gjennom hele pilotperioden (til desember 2028)

DigiTIPS en digital tjeneste for tidlig intervensjon ved alvorlige psykiske lidelser.



Hoved-/delmål

- ❖ **Hovedmål:** Sikre at personer med nyoppstått alvorlig psykisk lidelse, eller personer der man mistenker slik utvikling, raskt oppdages, utredes og behandles gjennom digitale løsninger
- ❖ **Delmål:** DigiTIPS skal gi rask tilgang til hjelp for personer som opplever tidlige tegn eller mistanke om psykose, samt støtte til deres pårørende, helsepersonell og skoleansatte
- DigiTIPS skal tilby informasjonstiltak rettet mot befolkningen, skoler, og helsearbeidere på tvers av tjenester og nivåer
- Erfaringsspesialist skal være med i utviklingen av prosjektet og som ansatt i teamet.
- DigiTIPS skal ha en rådgivende funksjon for fagpersoner i klinikken



Samarbeid

- ❖ DigiTIPS teamet vil være i kontakt med ungdommer som kan ha behov for omfattende tjenester der det er behov for et samarbeid på tvers av avdelinger i klinikken. *Det er derfor avgjørende DigiTIPS har et tett samarbeid med eksisterende tilbud i DPS, BUP og VOPA.*
- ❖ DigiTIPS har et tett samarbeid med mental helse og TIPS Sør-Øst som sitter i referansegruppen.
- ❖ Det er etablert nettverk med andre TIPS team i HSØ og et nasjonalt nettverk for pårørendesamarbeid.
- ❖ DigiTIPS vil ha et nært samarbeid med kommunene i opptaksområdet vårt



Bakgrunn/hensikt

- ❖ **Tidlig identifisering og behandling av psykoselidelser** er avgjørende for å redusere risikoen for forverring og langvarig funksjonstap, og kan ha stor betydning for pasientens videre forløp.
- ❖ **Tjenesten skal gi rask tilgang til hjelp** for personer som opplever tidlige symptomer, og samtidig fungere som støtte for deres pårørende, lærere og helsepersonell. Ved å tilby tjenesten digitalt ønsker Vestre Viken å øke tilgjengeligheten uavhengig av geografisk tilhørighet.
- ❖ **Tjenesten skal også bestå av digitale og fysiske utadrettede aktiviteter** rettet mot både befolkningen og sentrale aktører rundt den enkelte. Dette innebærer målrettet informasjon til skoler, helsepersonell og andre tjenester for å øke kunnskapen om tidlige tegn, senke terskelen for å ta kontakt og sikre raskere henvisning til spesialisthelsetjenesten.



Nytte og effekt

- ❖ **Gir mer tid til pasientbehandling:** DigiTIPS frigjør tid hos klinikere ved at kompetanse samles i ett digitalt, tilgjengelig fagmiljø. Klinikkerne kan få raskere tilgang til kvalitetssikret kompetanse som gir mer tid til direkte pasientarbeid.
- ❖ **Økt kvalitet på pasientbehandling:** Pasientene blir raskt oppdaget og får tidligere hjelp enn i dag
- ❖ **Legger til rette for fagutvikling på nye måter:** DigiTIPS legger til rette for kontinuerlig fagutvikling gjennom deling av beste praksis, digitale fagmøter, tverrfaglig samhandling og systematisk kompetanseoverføring i spesialisthelsetjenesten, men også i innen kommunehelsetjeneste og skole.

Vil du vite mer om digiTIPS?

Kontakt:

Mia Iversen, teamleder

Tlf: 91 18 97 66

Epost: eva.marie.iversen@vestreviken.no

Mari Nordin Hustveit, prosjektleder

Tlf: 93 41 20 14

Epost: mari.nordin.hustveit@vestreviken.no

Christian Hølland Eikeland, prosjekt- og piloteier

Epost: Christian.Eikeland@vestreviken.no

