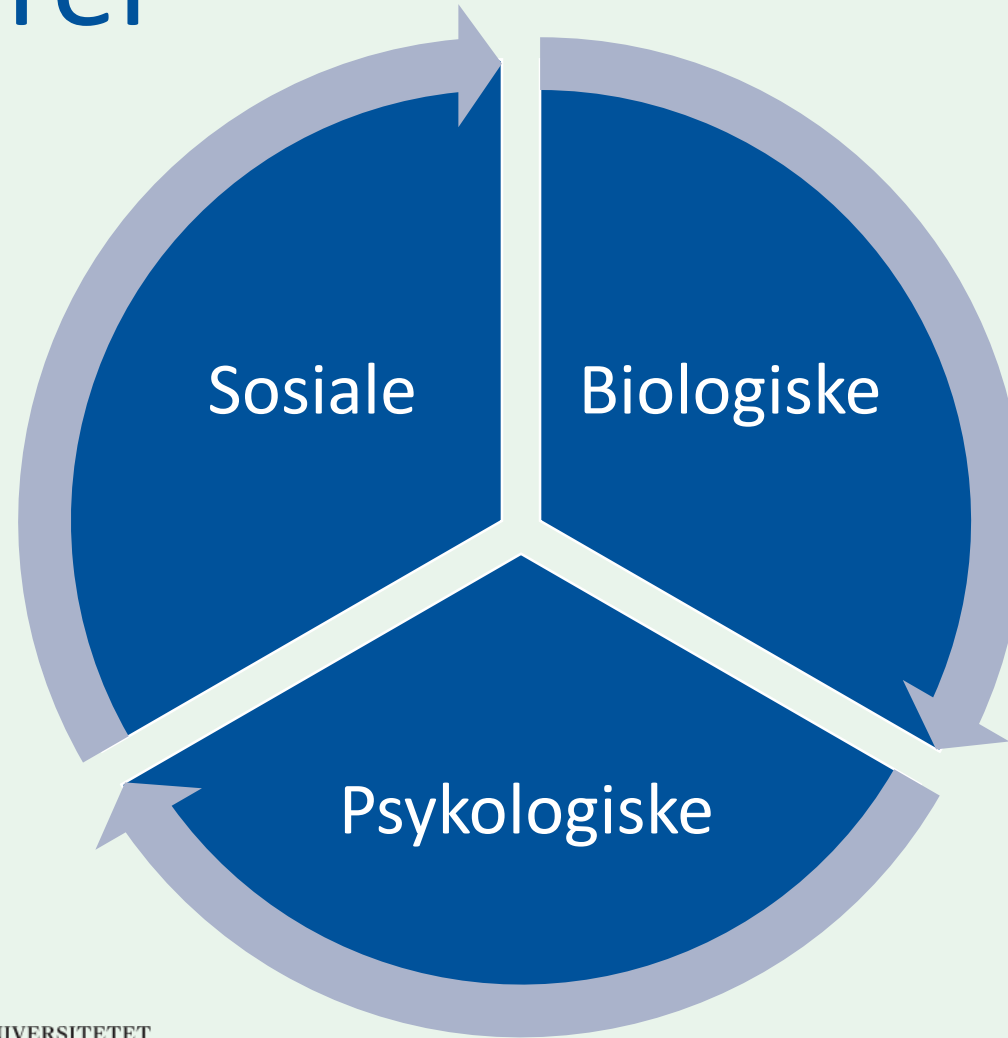


Forebyggende psykisk helsearbeid ved alvorlig psykisk lidelse SOR 2026

Karianne Tviberg, vernepleier/ klinisk spesialist i
psykisk helsearbeid



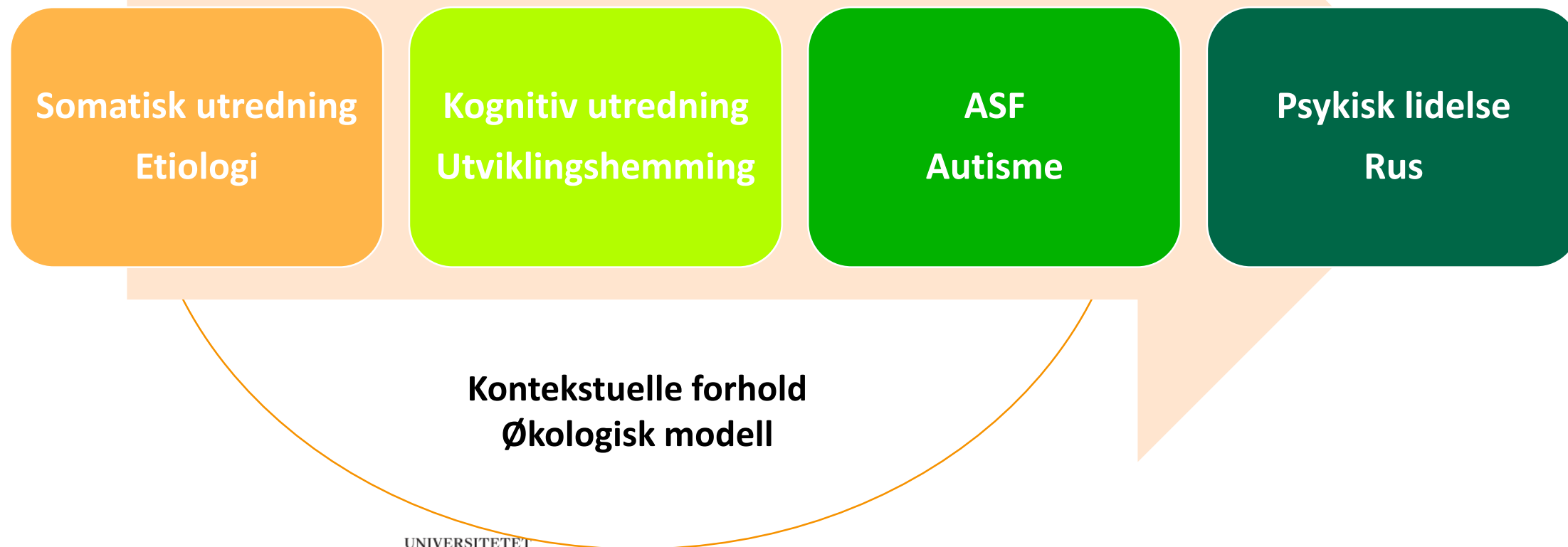
Risikofaktorer



Stress og sårbarhet



Utredning



Finne den gode balansen

- Kartlegge personens toleranse
 - Hva virker stressende?
 - Hvilke aktiviteter og relasjoner fremmer glede og mestring?
 - Hva blir for mye?
 - Tenke totalbelastningen fra alle arenaer

Contextual Assessment Inventory McAtee, Carr & Schulte (2004)



AUTISM in CONTEXT
from neurodiversity to neuroharmony

Autism-Good-Feeling-Questionnaire

Peter Vermeulen, PhD
Autism in Context, Gent, Belgium

SEED-2

Skala for evaluering av emosjonell utvikling – 2

Manual



Tanja Sappok
Sabine Zepperitz
Filip Morisse
Brian Fergus Barrett
Anton Došen

Et verktøy for å vurdere emosjonell utviklingsnivå hos personer med intellektuell funksjonsnedsettelse

Norsk versjon av Skala der Emosjonale Entwicklung – Diagnostik 2 av Trine Lise Bakken

Faseplan, varselstegn og krisehåndtering

- Symptomer på psykisk lidelse vil variere
- Mennesker som har vært psykisk syk har stor risiko for tilbakefall
- Individuell, fasebasert kriseplanlegging kan bidra til å redusere akuttinnleggelser og forverring av psykiske symptomer (Tai et al. 2025)
- Faseplanen er et veiledende dokument for tjenesteytere om hvilken intervensjon som skal være gjellende ovenfor pasienten, og består av:
 - Fasebeskrivelse og symptommonitorering
 - Miljøterapeutiske tiltak
 - Strategier for krisehåndtering
- Pasientens egen kriseplan kan være del av psykoedukasjon, beslutningsstøtte og involvering

Fasebeskrivelse

God fase	Tidligtegn depresjon	Depresjon med psykose
<p>Søvn: Normal døgnrytme søvn ca. 8 timer. Sover lett og kan våkne.</p> <p>Sinnsstemning: Blid, sosial, utadvendt og tar lett kontakt med andre. Fravær av problematferd, synger, mye energi, bruker humor og kan tulle.</p> <p>Fungering: Aktiv, kan gå til og fra butikk og trening. Opptatt av rutiner og liker de samme tingene, aktivitetene, sangene og tv-programmer. Kan konsentrere seg og se på et helt tv-program eller forestilling. Lærer seg replikker utenat. Mestrer å gjøre ADL-aktiviteter i hjemmet. Tar mer egeninitiativ og er delaktig. Mottakelig for veiledning og beskjeder, og responderer raskt.</p> <p>Sårbarhet/utfordringer: Økt stress ved helligdager og større begivenheter.</p>	<p>Søvn: Normal døgnrytme, men kan stå opp grunnet engstelse «Er du der, sitter du der?»</p> <p>Sinnsstemning: Flat, likegyldig, mindre sosial, hilser ikke, oppleves å være i sin egen boble, mindre synging, mer stille, økt angst/engstelig, mindre energi, blir lett stresset og har et svingende stemningsleie.</p> <p>Fungering: Tap av interesser, vil ikke spille trommer og delta på andre aktiviteter han liker. Har ikke ro på seg ved samvær/besøk hos familie «Nå må dere gå». Mer tvangspreget, rigid på klokkeslett og aktiviteter. Opptatt av tv-programmer, lager mer og mer private rutiner. Vil ikke være alene i leiligheten. Ber om hjelp til ADL-aktiviteter som han mestrer «Du må hjelpe meg da, vær så snill»</p>	<p>Søvn: Varierende søvn, tidvis mindre søvn, hyppig oppe, skriker på natt. Mer sliten på dagtid og ønsker å legge seg tidlig. Kan også sove på dagtid.</p> <p>Sinnsstemning: Nedstemt, men agitert, høylytt, roper, ødelegger gjenstander, uro og rastløshet, tydelige stresstegn. Trekker seg mer tilbake, ønsket ikke å være sammen med andre, gråt mye med og uten tårer (hysterisk gråt), sier han er sliten.</p> <p>Fungering: Mister interessen for flere aktiviteter, og vil ikke på dagtilbud, trening, svømming, handling. Ferdighetstap og trenger økt bistand og veiledning i alle gjøremål. Redusert ADL-ferdigheter, stoppet opp i handlingskjedene. «Ber om hjelp under hele oppgaven». Dårlig personlig hygiene. Tidvis sengeliggende og kan ha uhel i sengen.</p> <p>Hallusinasjoner/vrangforestillinger: Titter ut i rommet eller går til soverommet og prater med seg selv. Depressiv prat og snakker om morfar og mormor som er døde. Legger seg ned og sier at han er død. Er overbevist om at mormor sitter i stolen i stua. Prater om uforståelig ting/vrangforestilling.</p>

Symptommonitorering

Måned:

År:

Klokkeslett	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
24-01																															
01-02																															
02-03																															
03-04																															
04-05																															
05-06																															
06-07																															
07-08																															
08-09																															
09-10																															
10-11																															
11-12																															
12-13																															
13-14																															
14-15																															
15-16																															
16-17																															
17-18																															
18-19																															
19-20																															
20-21																															
21-22																															
22-23																															
23-24																															
Antall timer Søvn																															
Antall timer Fase 1																															
Antall timer Fase 2																															
Antall timer Fase 3																															

Registrer for: Søvn Fase 1 Fase 2 Fase 3

(Tviberg, Elgsås & Malt 2020, 2025)

Symptommonitorering Faser

Måned:

År:

Klokkeslett	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
24-01	Blue	Red	Blue	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
01-02	Red	Blue	Blue	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
02-03	Blue	Blue	Blue	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
03-04	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
04-05	Blue	Yellow	Blue	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
05-06	Red	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue		
06-07	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Yellow	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
07-08	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
08-09	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
09-10	Red	Red	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
10-11	Red	Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
11-12	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
12-13	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
13-14	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green		
14-15	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
15-16	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
16-17	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
17-18	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
18-19	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
19-20	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
20-21	Yellow	Red	Red	Red	Blue	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
21-22	Blue	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
22-23	Blue	Blue	Red	Red	Blue	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
23-24	Blue	Blue	Yellow	Yellow	Blue	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
Antall timer Søvn																																	
Antall timer Fase 1																																	
Antall timer Fase 2																																	
Antall timer Fase 3																																	

Registrer for: Søvn Fase 1 Fase 2 Fase 3

Tiltak og krisehåndtering

- Overordnede tiltak for miljøterapien knyttet til hver fase
- Støtte og bistand til hygiene, kosthold og søvn
- Aktiviteter som er tilpasset personens varierende funksjonsnivå/mestring
- Hvilken bistand skal gis
- Hvordan tilpasse struktureringstiltak og ASK
- Tilrettelegge for et godt psykososialt miljø (lavaffektiv tilnærming - lav EE)
- Posisjonering og miljøregler for hvordan møte symptomer som gir sterk angst, forvirring og utfordrende atferd
- Krisehåndtering/kriseplan:
- Når skal behandlende lege kontaktes?
- Når skal legevakt eller akuttteamet kontaktes?
- Eventuell skadeavvergende tiltak, hjemlet i Helse- og omsorgstjenestelovens kap. 9

Stabilisering og recovery

- Stabilisering over tid
- Ikke gå for raskt frem med å introdusere aktivitet og forventninger
- Felles opplevelser og sosial støtte
- Styrke evnen til å være her og nå
- Psykoedukasjon bli kjent med diagnosen og få annerkjennelse for den man er
- Etablere egne mestringsstrategier
- Grunningsøvelser og hjelpemidler

MEMOplanner Abilia AS fra NAV hjelpemidler



Habilitering og behandling av psykisk lidelse

