

# IPS-webinar

Psykisatri for IPS-konsulenter:

– Mødet med mennesker med bipolar lidelse

19. Marts 2026 kl. 13-15

# Program

- Oplæg fra Louise Krossing Hansen, Konsulent hos PsykInfo - Symptomer på bipolar lidelse
- Oplæg fra IPS-konsulent fra Hillerød Kommune, Ida Bolette Oxholm – Bipolar lidelse fra en IPS-konsulents perspektiv

## Pause

- Personlig fortælling fra IPS-kandidat Caroline



# Bipolar lidelse – (og/eller personligheds forstyrrelse?)

# Hvad tror I?

- Vrede eller irritabilitet
- Uhensigtsmæssige beslutninger
- Generel nedsat lyst eller interesse
- Tanker om død eller selvmord
- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Hensynsløshed og grænseoverskridende adfærd

# Bipolar lidelse - symptomer

- **Bipolar lidelse type 1:** Manier og som regel også depressioner. Du kan godt kun have manier.
- **Bipolar lidelse type 2:** Episoder med hypomani, altså lettere manier, og depressioner.

# Mani

## Mani, hypomani (lettere manier) og mani med psykotiske symptomer:

- Meget opstemt uden grund
- Vrede eller irritabilitet
- Meget tale
- Manglende søvn og koncentration
- Overdreven selvtillid og tro på egne evner
- Hensynsløshed og grænseoverskridende adfærd
- Vrangforestillinger (megalomane forestillinger)

## Eksempler:

- Komme til at sige upassende ting - fx grine, når andre er kede af det.
- Sige ting til sin chef eller kolleger, man ellers ikke ville have sagt.
- Vrede, hvor man skælder sin partner og/eller store og små børn ud uden egentlig grund.
- Købetrang
- Uhensigtsmæssige beslutninger

# Depression

Varer mellem 2-6 mdr. - for nogle længere

## Kernesymptomer

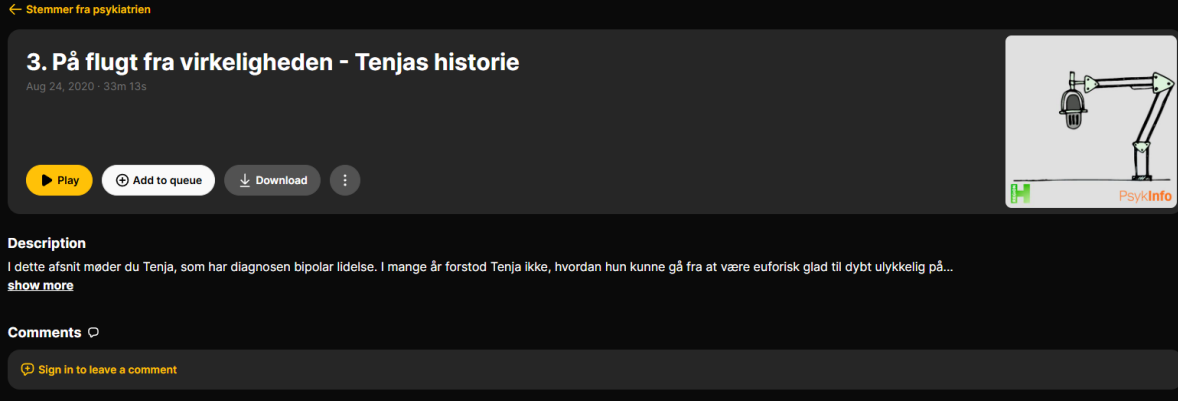
- Nedtrykthed.
- Generel nedsat lyst eller interesse.
- Nedsat energi eller øget træthed.

## Ledsagesymptomer

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse.
- Selvbebrejdelser eller skyldfølelse.
- Tanker om død eller selvmord.
- Tænke- eller koncentrationsbesvær.
- Fysisk uro eller hæmning, hvor du er tung i kroppen.
- Søvnforstyrrelser.
- Ændring i appetitten og i vægt.

# Værd at lytte til

- <https://www.spreaker.com/episode/3-pa-flugt-fra-virkeligheden-tenjas-historie--40468402>



← Stemmer fra psykiatrien

### 3. På flugt fra virkeligheden - Tenjas historie

Aug 24, 2020 · 33m 13s

Play Add to queue Download

**Description**

I dette afsnit møder du Tenja, som har diagnosen bipolar lidelse. I mange år forstod Tenja ikke, hvordan hun kunne gå fra at være euforisk glad til dybt ulykkelig på...

[show more](#)

**Comments**

Sign in to leave a comment

PsychInfo

# Hvad ligner det?

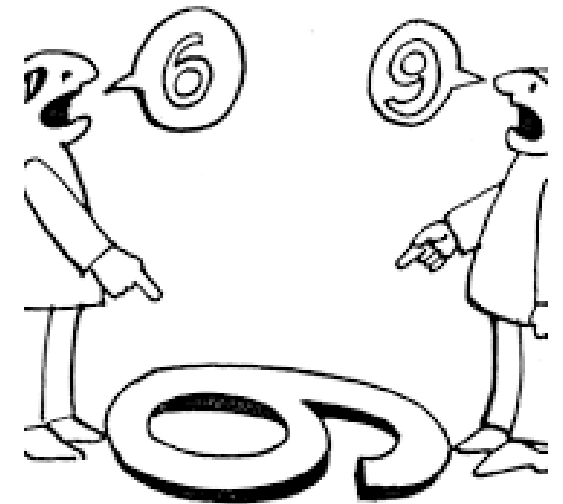
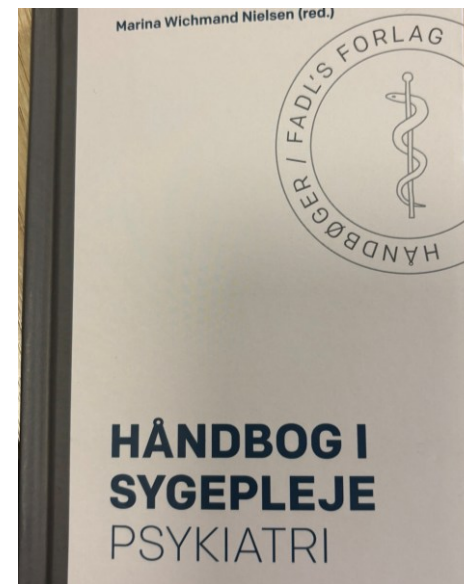
- *“Hun er bare så forstyret”*
- *“Hun er totalt borderline”*
- *“Han kan vel nok forstå, at det ikke nytter at...”*
- *“Han er uden for pædagogisk rækkevidde”*
- *“Han har psykopatiske træk”*
- *“Hun er dybt manipulerende”*

Er du nu blevet psykiater eller psykolog?



# Når vi tolker på adfærd

- Det giver ALTID mening!
- Faglig tolkning = nysgerrighed
- Pas på sproget!



# Do's and Dont's

- Inden du stiller krav – overvej hvorfor og for hvis skyld
- Inden du stiller krav – overvej om det er realistisk for personen at efterkomme
- Sig direkte, hvad du ser og hører
- Spørg nysgerrigt til, hvad der er godt og skidt eller vigtigt for personen
- Vær tydelig og anerkendende
- Tilpas arousalniveau - Tal måske lidt langsommere og lavere (smit med ro og opmuntring)
- Stil ikke krav, der ikke giver mening for personen
- Stil ikke krav, der er urealistiske at efterkomme
- Undgå at afbryde
- Lad være at mene, hvad der ville være godt for personen
- Sig aldrig: "du skal" – "du må ikke" – "lad være med at"
- Undgå at blive smittet af affekten hos den anden

# Mødet med mennesker m. bipolar lidelse

- set fra en IPS konsulents perspektiv

# Min vej til IPS

- Uddannet **psykiatrisk sygeplejerske**
- Erfaring fra *intensivt* døgnafsnit, speciale i **affektive lidelser**:  
Kendskab til patientgruppens symptom billeder, reaktionsmønstre og støttebehov i de akutte faser
- Siden 2022: **IPS-konsulent** i Hillerød kommune

# Store udsving kræver stabile rammer!

- Bipolar lidelse er kendetegnet ved perioder med **depression** og perioder med **hypomani/mani**
- Det betyder store udsving i energi, koncentration og belastningstolerance
- Det stiller store krav til os IPS konsulenter om struktur, koordinering og fleksibilitet i vores indsatser

# Hvad kan en bipolar lidelse betyde for samarbejdet?

- **Store udsving i funktionsniveau**
  - Arbejdsevnen kan svinge fra uge til uge
  - Behov for tilpasning af indsatser, tempo og forventninger
- **Periodisk sårbarhed for stress**
  - Belastningsniveau og typer af opgaver skal matche kandidatens sindstilstand
- **Stabilitet og struktur er vigtige**
  - Et job kan være stabiliserende i sig selv – hvis strukturen er rigtig!

# Praktisk eksempel - betydning for samarbejdet

## Jesper, 32 år

- Alene far til 3 små børn
- Empatisk, humoristisk og omsorgsfuld
- Drømmer om, at være noget for andre
- Har arbejdet i mange år som arbejdsmand, men har nu dårlig ryg
- Plaget af store hyppige udsving
- Første 4 uger: lære hinanden at kende – karriereprofilen!

**Kerneretning:** Aktivitetsmedarbejder på et plejehjem 2 x 2 t. ugt.

# UGE 4-6

<b>Jesper:</b>	Neutralt stemningsleje Føler sig klar og spændt
<b>IPS:</b>	Udarbejdelse af CV Virksomhedsbesøg på to plejehjem Vi øver samtaleteknikker

Tempoet er højt, fordi der er et sundt 'drive' og fordi Jesper kan det i denne periode.

# UGE 7-9

<b>Jesper:</b>	Fremstår objektivt <i>depressiv</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>- Udmattet</li><li>- Manglende overskud</li><li>- Håbløshed</li><li>- Uplejet</li></ul> Kommunikationsniveauet daler
<b>IPS:</b>	Tempoet skrues kraftigt ned Korte hjemmebesøg á 15-20 min. varighed Jeg holder ambitionen i live, men uden pres

Retningen består – tempoet justeres bare.

# UGE 10-12

<b>Jesper:</b>	Fremstår objektivt <i>hypoman</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>- Euroforisk</li><li>- Højt kommunikationsniveau døgnet rundt</li><li>- Synlig motorisk uro</li><li>- Løse associationer</li><li>- Overoptimistisk: vil nu søge fuldtidsstudie og arbejde på plejehjem ved siden af.</li></ul>
<b>IPS:</b>	Jeg anerkender energien, men holder fast i retningen: <i>"Hvor er det fedt med din energi – lad os bruge den klogt!"</i> Jeg forsøger at skærme Jesper – forebygge overbelastning Vi aftaler, at vi kun søger job sammen og laver 3 gode ansøgninger, som sendes afsted.  <b>Ambitionen fastholdes – impulsiviteten styres</b>

# IPS - en Place then Train tilgang

Sammen med kandidaten lærer, tilpasser og træner vi i uddannelses- eller beskæftigelsesforløbet.

**Hurtigt ud** i rigtige arbejdsmiljøer, hvor **færdigheder udvikles i naturlige situationer** - og hvor støtte, problemløsning og læring sker i realtid, tilpasset det konkrete sted.

Det er **vanskeligt at træne kompetencer** på forhånd – men man kan lære dem, mens man er i job el. udd.

Udsving er forventelige og IPS er **designet** til at rumme dem!

Derfor leverer place-then-train bedre resultater, større læring og stærkere tilknytning til arbejdsmarkedet, når vi taler IPS.

# Praktisk eksempel – Place-then-Train

## Joachim 44 år

- Humoristisk og social
- Drømmer om at 'bidrage til samfundet' igen
- Har i de sidste 4 år været i div. praktikker og klargørende forløb
- Savner et arbejdsfællesskab og en arbejdsidentitet
- Ressourcer: god til fysisk arbejde, god til truck, rutine opgaver, mødestabil i stemningsstabile perioder
- Barrierer: svingende energi, manglende overblik og svært v. planlægning

**Kerneretning:** ønsker sig et lager job 2 x 5 timer ugt.

# Joachim kommer i job - læring gennem erfaring

- **De første 2 uger:** både Joachim og lagerchefen beretter om en god start. Joachim passer godt ind og tilpasser sig teamet og opgaverne.
- **Uge 3:** Joachim har svært ved at huske procedurer ift. lagerhåndtering.
  - **Løsning:** Jeg udarbejder en lamineret huskeliste, som Joachim kan sætte ind i trucken.
- **Uge 5:** Lagerchefen beretter om, at Joachim stadigvæk mister overblikket over, hvor han er nået til og laver fejl.
  - **Løsning:** Joachim bruger en sprit tusch til at strege opgaverne ud undervejs og kan nemt vaske listen ren igen men en spritserviet, så den er klar til næste runde.

Problemet har potentiale til at blive stort. Men løsningerne er simple og kommer ud fra virkeligheden og ikke ud fra et kunstigt træningsprogram.

# Det gode samarbejde ml. kandidaten, psykiatrien og IPS

At anskue det som et **arbejdsfællesskab** ml. kandidaten, fast behandler og IPS konsulenten

Samarbejdet fungerer bedst, når vi arbejder ud fra følgende:

- Fælles **retning**
- Fælles **viden**
- Fælles **ansvar**

# Fælles retning

Tydelige roller skaber tryghed:

Psykiatrien:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stabilisering</li><li>• Behandling</li><li>• Symptomlindring</li></ul>
IPS:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Støtte til job el. udd.</li><li>• Hjælp til håndtering af hverdagsmestring</li></ul>

Når samarbejdet fungerer godt, mødes de to spor i en fælles kerneretning: *At kandidaten får et godt hverdagsliv med tilknytning til arbejdsmarkedet*

Begge parter er afhængige af hinanden, for at vi kan lykkes med vores opgaver

# Fælles viden

Det gode samarbejde bygger på gensidig og relevant vidensdeling.

Samarbejdet giver et mere præcist billede af kandidatens kapacitet og vi kan derved give en mere koordineret og individuel støtte.

Orientering: SMS til fast behandler  
Akut: opringning el. besøg

Psykiatrien deler ex:

- Tidlige tegn på depression/hypomani
- Relevante medicin ændringer
- Vurdering af energi og belastning
- Behandlingsfokus og særlige sårbarheder

IPS deler ex:

- Hvordan kandidaten fungerer i praksis og i relationer
- Tegn på udsving
- Muligheder og udfordringer på arbejdspladsen
- Succeshistorier!

# Fælles ansvar

At alle parter skal opleve, at vi er på **samme hold**

Herefter vil kandidaten opleve:

- En **samlet plan** med et fokuseret mål
- At **udsving i sygdommen** ikke betyder, at jobmulighederne frafalder

Det er afgørende, at alle er enige om, at kandidaten anses som ekspert i egne ønsker, værdier og arbejds mål!

Et godt samarbejde medvirker til at skabe håb og forudsigelighed hos kandidaten  
→ **tryghed**

# Praktisk eksempel - arbejdsfællesskabet

Stine bliver inviteret til jobsamtale på en drømmestilling. Hun fortæller, at hun både glæder sig og er nervøs; vi øver samtaleteknikker.

I dagene før samtalen stopper Stine med at svare på opkald. Jeg kontakter fastbehandler, som forklarer, at Stine ofte får undgåelsesadfærd i pressede situationer.

Fastbehandler indkalder Stine til en ekstra samtale og introducerer grounding øvelser.

Jeg deltager de sidste 10 minutter af mødet og vi udarbejder en konkret plan for samtaledagen: jeg kører Stine til virksomheden og følger hende til døren. Stine benytter sine nye strategier og gennemfører samtalen flot. Hun får jobbet.

# Det gode samarbejde m. arbejdsgiveren

Et stærkt samarbejde ml. IPS konsulenten og arbejdsgiveren kan være nøglen til:

- Inklusion af kandidaten
- Fastholdelse i job
- Færre misforståelser
- Tryghed for både virksomheden og kandidaten
- Hurtig håndtering af udfordringer, før de vokser

IPS konsulenten skal opleves som en tryghedsperson og ikke som en kontrolindsats overfor virksomheden

OBS: Husk en tydelig og tæt **disclosure aftale** for at undgå tillidsbrud.

# Det gode samarbejde m. arbejdsgiveren

Informationer til arbejdsgiveren skal handle om **funktionsevne** og ikke om egentlig **helbred**:

Ex.

*‘Der kan komme dage med lav energi. Her kan det hjælpe at give små, konkrete arbejdsopgaver’*

*‘Når X bliver presset, kan vedkommende virke stille. Det er ikke mangel på interesse, men et tegn på, at opgaverne måske skal opdeles lidt tydeligere.’*

# PAUSE



**En personlig fortælling...**

## Næste webinar

Samarbejde på tværs af IPS - Erfaringer fra samarbejdet med socialpsykiatrien og andre nye samarbejdspartnere i IPS

Tirsdag d. 21. april 13.30-15.00

# Tak for i dag

IPS-ambassadør i Region Hovedstaden

Bodil Lundsgaard Josephsen

21 37 97 60 / [bodil.lundsgaard.josephsen@regionh.dk](mailto:bodil.lundsgaard.josephsen@regionh.dk)

Regional Trainer i Region Nord

Rasmus Vestergaard Pedersen

41 46 75 57 / [vestergaard.p@rn.dk](mailto:vestergaard.p@rn.dk)