

# Individuell Jobbstøtte IPS +



**Seksjon Tidlig Psykosebehandling**  
Klinikk psykisk helse og avhengighet

## IPS +

### Et prosjekt ved Seksjon Tidlig Psykosebehandling (TPB)

#### Individuell Jobbstøtte

Individuell Jobbstøtte, IPS, er en metode som går ut på å hjelpe personer med utfordringer knyttet til psykisk helse eller rusproblematikk til å komme i og beholde lønnet arbeid.

IPS bygger på 8 sentrale prinsipper:

- Målet er ordinært, lønnet arbeid
- Deltakelse i IPS er basert på jobbsøkerens eget ønske; vi ekskluderer ingen
- IPS er en integrert del av behandlingen
- Individuell rådgivning om økonomiske stønader/offentlige ytelser
- Jobbsøk starter raskt
- Jobbsøk skjer ut fra deltakerens ønsker, interesser og ressurser
- Systematisk jobbutvikling med utgangspunkt i den enkeltes mål og ønsker
- Oppfølgingen er ubegrenset i tid og individuelt tilpasset arbeidstaker og arbeidsgiver

#### IPS +

Etter at du er blitt henvist til IPS +, avtales et «bli-kjent-møte» mellom deg, behandleren din og jobbspesialisten. Etter dette møtet har du og jobbspesialisten jevnlig kontakt for å kartlegge interesser, ressurser og muligheter knyttet til arbeid. Dere vil også lage en plan for hvordan du ønsker at jobbstøtten din skal være. I IPS er det du som jobbsøker som bestemmer hvor mye/lite hjelp du ønsker og hvor mye du vil at jobbspesialisten skal ha kontakt med



en mulig arbeidsgiver. Det er også du som avgjør hva jobbspesialisten kan dele av informasjon med arbeidsgiver. Jobbspesialisten starter så jobbsøk blant mulige arbeidsgivere og vil i samarbeid med deg finne en arbeidsplass som passer deg best mulig! Selve jobbsøket kan også gjøres i samarbeid med deg, dersom du ønsker det.

Jobbspesialisten kan også hjelpe deg med CV, søknad, intervju trening, karriereplan og økonomiske støtteordninger.

Når du er kommet i jobb, har du støtte fra jobbspesialisten så lenge du er til behandling, eller til du bestemmer deg for at du ikke trenger støtte lenger.

Psykiske plager kan bidra til at arbeid kan være utfordrende. Ved behov og ønske, tilbyr vi derfor mulighet til å delta i kognitiv trening eller å bruke jobbfokuserte teknikker fra kognitiv terapi. Dette kan være hjelpsomt dersom man f.eks. strever med hukommelse og konsentrasjon eller kanskje synes det er utfordrende å være i sosiale situasjoner.

## Jobb neste?

Om du lurer på noe mer eller ønsker å bli henvist til prosjektet, ta kontakt med din behandler ved poliklinikken eller i døgnenheten. Kort tid etter vil det arrangeres et møte mellom deg, behandleren din og en av jobbspesialistene, Tonje Thue eller Kari Mette Sørgård.

**Ta gjerne kontakt med behandler/ jobbspesialist for en uforpliktende prat og mer informasjon hvis dette høres interessant ut.**

Kontaktpersoner:  
-TPB: 22 02 94 00

-Jobbspesialist Tonje Thue:  
91 79 12 70

-Jobbspesialist Kari Mette Sørgård: 47 65 25 89

### Arbeid er helsefremmende

Forskning viser at arbeid kan være god behandling! Det å være i arbeid kan gi deg et meningsfylt innhold i hverdagen, noe å gjøre og noen å være sammen med. Det kan i tillegg gi struktur i hverdagen og bedre økonomi.

Det å være i arbeid gir dessuten følelse av mestring, bedre livskvalitet og ofte et bedre selvbilde og er dermed viktig for god psykisk helse.

### Forskning

Forskning viser at IPS er den metoden som fungerer best i å integrere mennesker med psykiske helseproblemer i ordinært arbeid.

Ved TPB forsker vi på IPS i kombinasjon med kognitiv trening og jobbfokuserte teknikker fra kognitiv terapi. Si i fra til jobbspesialisten din om du vil vite mer om forskningen vår eller ønsker å delta.

Du kan imidlertid selvsagt bli med i IPS + uten å delta i forskningsprosjektet.



## Seksjon Tidlig Psykosebehandling

### Klinikk psykisk helse og avhengighet

Besøksadresse: Sognsvannsveien 21 / Gaustad sykehus, Bygg 2  
Postadresse: OUS, Postboks 4956 Nydalen, 0424 Oslo  
Telefon: 22 02 94 00

Målgruppe: Jobbsøkere  
Prosjektledere: Trine Sandal & June Lystad



 **91 50 27 70**

[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

E-post: [post@oslo-universitetssykehus.no](mailto:post@oslo-universitetssykehus.no)

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,  
Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO

Oslo universitetssykehus er lokalsykehus for deler av Oslos befolkning, akuttpsykiatri for store deler av Oslo-området, regionsykehus for innbyggere i Helse Sør-Øst og har en rekke nasjonale oppgaver. Post til foretaksledelsen: Oslo Universitetssykehus, Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo. Sentralbord 02770.