

## Utdannelse

**09/2018 - University of Manchester - *Master of Research in Psychology***  
**09/2019**

- Foreløpig karakter (gjennomsnitt): 2:1 = B
- Karakter (masteroppgave): leverte 13. September (60 poeng), returneres i November

### *Spesifikke fag*

- Kvalitativ forskningsmetode (30 poeng, karakter B)
- Bruk av avansert statistikk i psykologi (R Studio) (15 poeng, karakter A)
- Avansert statistikk workshop (R Studio) (15 poeng, karakter A)
- Avansert generell metode i psykologi (15 poeng, karakter B)
- Praktiske utfordringer i psykologi (15 poeng, karakter A)
- Forskningsferdigheter (30 poeng, karakter B)

**09/2014 - University of Manchester - *Bachelor of Science in Psychology***  
**07/2017**

- Karakter (gjennomsnitt): 2:1 = B
  - Karakter (bacheloroppgave): 1:1 = A
- 

## Arbeidserfaring

**06/2019 - Sikta Psykiatriske Avdeling (Vestre Viken Helseforetak)**  
**Nåtid**

### *Miljøterapeut (Ekstravakt)*

- Jobber som miljøterapeut på åpen psykiatrisk akutt krise- og psykoseavdeling
- Har daglig ansvar for forskjellige brukere som jeg har individuelle samtaler med
- Følger individuelle planer for hver enkelt pasient basert på deres symptomer.
- Følger Acceptance and Commitment (ACT)-prinsipper i brukersamtaler
- Støtter brukere på møter med psykiatere og psykologer
- Tar del i tverrfaglige møter og fått innsikt inn i utfordringene som både de psykiske lidelsene, dynamikken og behandlingen byr på.
- Utviklet forståelse for forskjellige instanser (f.eks bolig med base, lukket avdeling, poliklinikk) og deres samarbeid innenfor Vestre Viken Helseforetak

**06/2018 - Youth Mental Health Research Unit (Prestwich, Manchester)**  
**06/2019**

### *Vitenskapelig Assistent*

- Bidro til oppstarten av en forskningsenhet for ungdommers psykiske helse: <https://www.gmmh.nhs.uk/youth-mental-health-research-unit/>
- Transkriberte intervjuer av ungdommer på psykiatriske avdelinger
- Utviklet studie om ungdommers fysiske helse på psykiatriske avdelinger i samarbeid med teamet på forskningsavdelingen.
- Analyserte og visualiserte data.
- Samlet forskningsartikler fra forskningsdatabaser, og skrev sammendrag av disse
- Assisterte studier på 'The Psychosis Research Unit' (PRU): <http://www.psychosisresearch.com>.
- Designet plakater og flyere for ungdom
- Bidro til planlegging og utførelsen av forsknings-arrangementer for ungdom.

**08/2017- Priory Royal Cheadle Hospital**  
**09/2018**

**01/2018 - Aktivitetsleder**  
**09/2018**

- Ble forfremmet til å jobbe som aktivitetsleder på en akuttavdeling for ungdom fordi jeg klarte å skape et aktivt miljø på avdelingen.
- Engasjerte ungdommene i lav-risiko aktiviteter for å bidra til psykisk forbedringer, samt følge avdelingens risikoprosedyrer.
- Planla og tilpasset aktivitetene etter behov, sykdomstilstand og budsjett.
- Enkelte håndarbeidsaktiviteter bidro til at de mest sjenerte følte seg trygge nok til å snakke med andre ungdommer i gruppen.

08/2017 - *Miljøterapeut*  
01/2018

- Jobbet på en psykiatrisk ungdomsavdeling i Manchester som spesialiserte seg på personlighetsforstyrrelse i jenter (13 - 17 år)
- Ungdommene hadde alvorlige emosjonelle tilknytningsproblemer og derfor var innlagt på tvang over lengre tid.
- Flere av ungdommene brukte selvskading som en metode å takle vanskelige følelser på og for å kommunisere at de ønsket å prate med en ansatt.
- Jeg observerte endringer i humør og oppførsel på avdelingen og rapporterte dette til tverrfaglig team.
- Ved å være rolig, imøtekommende og forståelsesfull klarte jeg å dempe alvorlige situasjoner som oppsto på avdelingen.
- Ved å være positiv og energisk oppmuntret jeg dem til å være aktive i hverdagen og bruke tid utenfor avdelingen
- Utviklet også en forståelse for de mange utfordringene behandling av personlighetsforstyrrelse for ungdom byr på.

06/2016 - **Sikta Psykiatriske Avdeling (Vestre Viken Helseforetak)**  
08/2016

*Miljøarbeider (Sommerjobb)*

- Jobbet på en elektiv åpen psykiatrisk avdeling for voksne med varierende psykiske problemer, som f.eks psykoseproblematikk, depresjon og angst
- Jeg hadde daglig ansvar for en pasient (dette endret seg fra dag til dag): og støttet den personen gjennom hverdagen.
- Jeg snakket i dybden om opplevelsene til pasienten jeg hadde ansvar for, men lot dem bestemme hvor mye de ville dele.
- Støttet pasienter på møter med psykiatere og psykologer og tok dem med ut på turer

08/2013- **Føyka Barnehage**  
06/2014

08/2013 - *Miljøarbeider*  
06/2014

- Ansvar for en gruppe barn på 1 til 3 år
- Var fleksibel, rolig og kreativ og tilpasset barnehage-hverdagen til deres behov.

08/2013 - *Personlig assistent*  
06/2014

- Ansvar for en fireårig gutt med psykisk og fysisk funksjonshemming resultert av hjerneskade pga sen diagnostisering og behandling av Phenylketonuria (PKU).
- Samarbeidet med tverrfaglig team bestående av psykologer, fysioterapeuter, ernæringsfysiologer og barnehagelærere
- Ansvar for motorisk trening, støtte til alternative måter å kommunisere på og spesifikk diett for å forhindre forverring.

---

## Frivillig Arbeid

07/2017 - Wythenshawe Hospital  
08/2017

*Vitenskapelig Assistent (Sommerjobb):*

bidro til forskning for Zoey Malpus på de følgende avdelingene:

- **Avdeling for Hjertetransplantasjon:** Sorterte papir-journaler tilhørende pasienter ved å samle dataen og organisere dem elektronisk i Microsoft Excel
- **Avdeling for Fysisk Smerte:** Observerte Dr. Malpus på møter med pasienter angående kronisk smerte problematikk og hjalp henne med å utvikle en formulering av disse.

08/2016 - Circles of Support and Accountability  
09/2017

*Frivillig støttekontakt*

- Frivillig organisasjon som jobber med å rehabilitere og forhindre tilbakefall i høy-risiko voldtektsmenn som har sluppet ut av fengsel
- Samarbeid med fire andre frivillige om å rehabilitere en tidligere voldtektsmann
- Jobbet gjennom hans tidligere hendelser for at han skulle forstå hvorfor det han hadde gjort tidligere var galt og for å gjøre ham klar over hvilke situasjoner og kontekster han måtte unngå.
- Ble flinkere på å identifisere risikable situasjoner og å snakke om svært tabu emner
- Var en nyttig ett-årig erfaring, men ikke noe jeg vil drive med over lengre tid.

09/2015 - Nightline, Manchester  
06/2016

*Frivillig Støttekontakt*

- Lyttet til studenters problemer på nattetid over telefonen.
- Deltok i ukentlig 4-timers opplæring i lytteteknikker i løpet av 6 måneder.
- Fokuset var på å lytte til studentene uten å ha en dømmende tone, eller gi råd eller meninger om hva de burde gjøre. Det var viktig å la studentene lede samtalen.
- Samtalene omhandlet ofte temaer om psykisk helse, stress, selvmord, kjønnsproblematikk og familieproblematikk.

---

## Publikasjoner

07/2017- 'The Button Question': A mixed-methods study of whether patients want to keep or  
01/2019 remove bipolar disorder and the reasons for their decision (Folstad & Mansell,  
2019):

- Studie publisert i 'Journal of Affective Disorders' (Elsevier) i 2019: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032718315805>
- Utforsket om mennesker med bipolar lidelse ville trykket på en knapp for å skru lidelsen av permanent og midlertidig.
- Rekrutterte 103 deltagere med bipolar lidelse fra internasjonale støttegrupper, som f.eks International Bipolar Foundation ([www.ibpf.org](http://www.ibpf.org)).
- Utviklet kvalitative og kvantitative spørsmål sammen med Dr. Warren Mansell, og analyserte dataen i SPSS.
- Presenterte funnene fra studiet på en konferanse for kognitiv terapi, ledet av 'the British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapies (26.07.2017), sammen med Dr. Warren Mansell (veileder)s

---

## Referanser

**Veiledere på forskningsenheten for ungdommers psykiske helse:**

Dr. Rebekah Carney: +44 7919 5639 62 / [Rebekah.Carney@gmmh.nhs.uk](mailto:Rebekah.Carney@gmmh.nhs.uk)

Dr. Heather Law: +44 7983 9877 20 / [Heather.Law@gmmh.nhs.uk](mailto:Heather.Law@gmmh.nhs.uk)

**Veileder på bachelor- og masteroppgaven**

Dr. Warren Mansell: + 44 7713 1480 86 / [Warren.Mansell@manchester.ac.uk](mailto:Warren.Mansell@manchester.ac.uk)

---