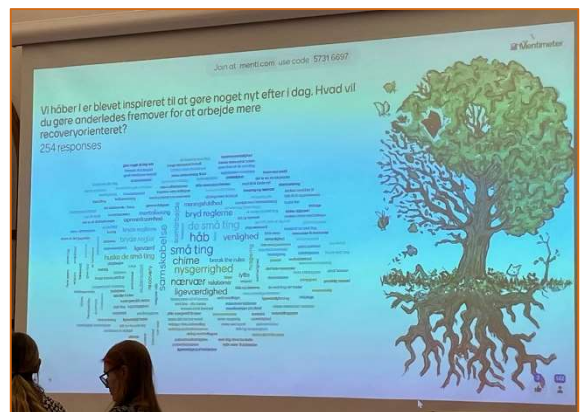


Årsberetning PsykInfo Region Sjælland

2023



Indholdsfortegnelse

PsykInfo – et år med milepæle og muligheder	2
PsykInfo arrangementer – vidensformidling på biblioteker og i livetalks	3
Klassiske arrangementer med stabilt fremmøde	3
Livetalks.....	3
Indsatsen for at afstigmatisere psykisk lidelse	5
Mange opgaver for social- og sundhedsfagligt personale	5
Unge på uddannelser og til events	6
Håb til brugere og pårørende	6
Udvikling af ambassadørgruppen	6
Nationalt og tværregionalt samarbejde	6
Ny hjemmeside og mennesker i fokus	7
Mennesker og nye tiltag populært på Facebook.....	7
Podcast med lytterrekord	8
Recovery indsatser	9
Styrket recoveryorientering i Psykiatrien	9
Recovery Konferencen samlede op og perspektiverede	10
International pris	10
PsykInfos indsatser i recoverystrategien 2023	11
Peerstøtte 2023.....	12
Her kan patienterne møde peermedarbejdere	12
Peerstøtte til pårørende	12
Peermedarbejderen som del af det tværfaglige samarbejde	12
Faglig udvikling i peerfællesskabet	13
Understøttelse af indsatsen – og det videre arbejde.....	13
Recovery Højskole med et enkelt ophold	14
Mennesker har brug for mennesker.....	14
To spor i organisatorisk brugerinddragelse.....	15
PsykInfos rådgivning	17
Hovedproblemer i rådgivningen	17
Motivation ved samtidig rusmiddelproblematik.....	19
Forståelse af benzodiazepiner	19
Ventetid på flere fronter	20
Pårørende centrale i overgange.....	21
Sundhedsforsikring overrasker.....	21
Dialog før afgørende møder	22
Tilvalg af tværfaglighed fremfor medicin.....	23
At genkende sin diagnose.....	23
Konklusion på 2023 i PsykInfo	24

PsykInfo – et år med milepæle og muligheder

PsykInfo er sat i verden for at styrke arbejdet med afstigmatisering, recoveryorientering og brugerinddragelse indenfor og udenfor Psykiatrien – gerne i et brobyggende samarbejde på tværs af sektorer og altid til glæde for brugere, pårørende og personale. I 2023 havde PsykInfo forsat stort fokus på at levere relevante borgernære tilbud og kunne operationalisere kompleks viden indenfor sine kerneområderne (afstigmatisering, recoveryorientering og brugerinddragelse) for at skabe en udvikling, der kan gøre en positiv forskel for brugere, pårørende og personale.

Året havde flere milepæle: Psykiatriens recoverystrategi 1.0 nåede sin afslutning med en række afprøvninger af recoveryorienteret praksis, måling af recoveryorientering og opsamlende konference perspektiveret af internationale oplægsholdere. Det blev besluttet at forankre peerstøtten til pårørende. EN AF OS indsatsen målrettede et tilbud til somatikken for at mindske ulighed i sundhed for mennesker med psykiske lidelser. Feedbackmøder med brugere og personale blev gennemført i flere af Psykiatriens afdelinger som et led i arbejdet med at øge patienttilfredshed. Partnerskabet ”Mennesker har brug for mennesker” kom godt i gang med at bygge bro til havefællesskaber i Sct. Hans Have og Veteranhaven for mennesker med psykiske lidelser.

PsykInfos podcast slog lytter rekord, PsykInfos livetalk gik derimod ind i en udvikling med vigende antal lyttere og for første gang i PsykInfos 17 årige historie måtte et par arrangementer og en enkelt livetalk aflyses pga. sygdom hos oplægsholderne. Arrangementer og livetalks nåede dog fortsat ud til imellem 46-250 deltagere, hvorfor de også i 2023 gav mange mennesker muligheder for at få faglig og personlig viden om psykisk lidelse og recovery. Mange mennesker valgte også at bruge PsykInfos rådgivning for anonymt at få hjælp til deres aktuelle situation.

I denne årsberetning finder du en gennemgang af PsykInfos arbejde med borgernære tilbud i form af rådgivning, arrangementer og events samt udviklingsarbejdet indenfor og udenfor Psykiatrien i 2023. Hvis du har spørgsmål eller kommentarer, er du altid velkommen til at sende dem til psykinfo@regionsjaelland.dk



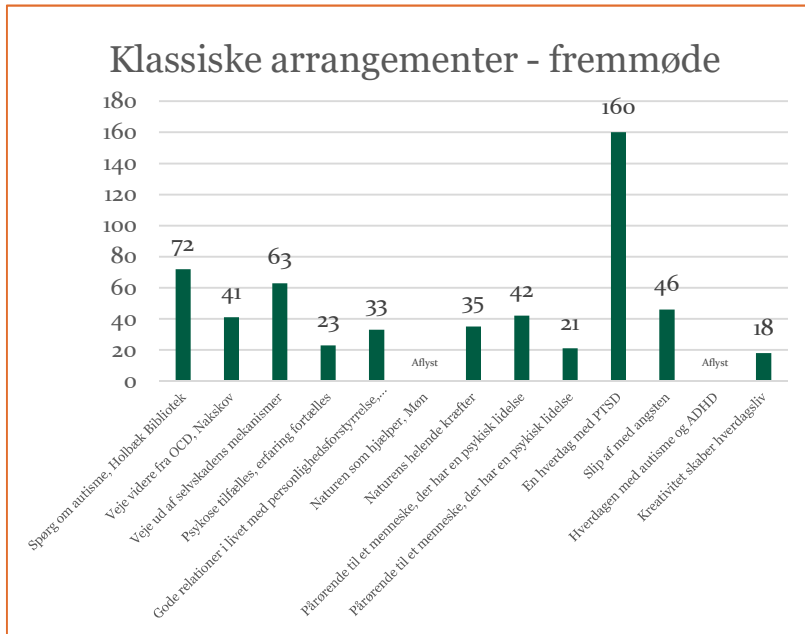
PsykInfo arrangementer – vidensformidling på biblioteker og i livetalks

PsykInfos arrangementer var som altid delt mellem klassiske arrangementer og livetalks. Der blev i 2023 gennemført 11 livetalks på facebook og 11 klassiske arrangementer fortrinsvis på biblioteker i regionen med et par arrangementer på Psykiatriens matrikler og i PsykInfos lokaler.

Klassiske arrangementer med stabilt fremmøde

I 2023 havde PsykInfo planlagt 13 arrangementer, men et arrangement i foråret og et i efteråret måtte desværre aflyses grundet sygdom hos en af oplægsholderne. I alt deltog 554 mennesker i PsykInfos arrangementer i 2023, hvilket giver et gennemsnitligt fremmøde på 46 deltagere pr. arrangement, helt på niveau med fremmødet til arrangementer i 2022. Et enkelt arrangement, ”en hverdag med PTSD”, trådte dog frem med 160 deltagere. Alle arrangementer med fremmøde bestod af et fagligt oplæg og et oplæg fra en EN AF OS ambassadør, hvor der blev inviteret til dialog, så deltagerne havde mulighed for at få både viden og inspiration, som de kan bruge i deres

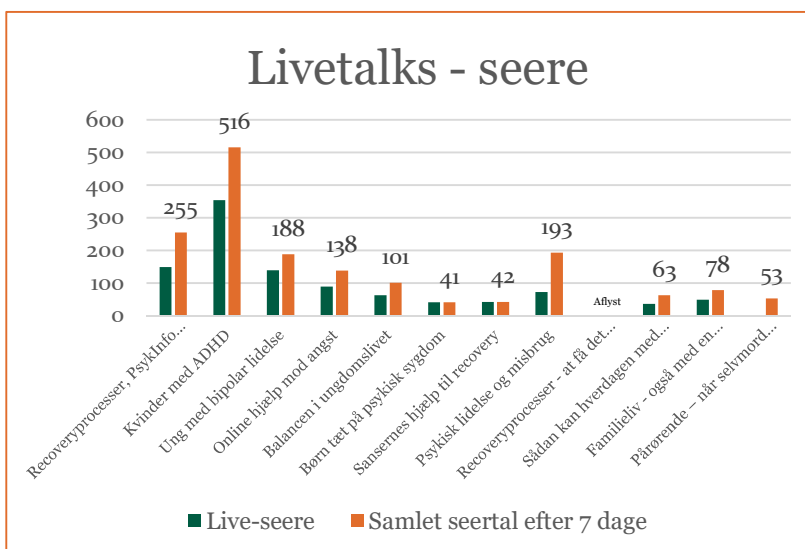
eget liv. Erfaringen er, at det er sammensætningen af det faglige indhold, fortællingen om de levede erfaringer og dialogen, der skaber værdi for deltagerne ligegyldigt, hvor mange der deltager i arrangementet.



Livetalks

PsykInfo planlagde i 2023 12 livetalks, som skulle streames fra PsykInfos facebookside og afviklede 11, da én livetalk i efteråret måtte aflyses grundet sygdom hos en oplægsholder. Livetalks planlægges altid med deltagelse af en fagperson med bred faglig viden og en EN AF OS ambassadør med levede erfaringer om emnet, så både den faglige viden og de levede erfaringer kunne sættes i spil i den samtale, som en livetalk er. Undervejs i livetalken kunne seerne stille spørgsmål, hvilket også i 2023 bidrog til en aktiv og nærværende oplevelse. Alle PsykInfos

livetalks lå tilgængelige på Facebook en uge efter, at de blev streamede – og som grafen viser, var der i 2023 en tredjedel flere, der så livetalks efter, at de var blevet sendt.



I alt så 1668 borgere med på PsykInfos 11 livetalks, hvilket giver et gennemsnit på 152 seere pr. livetalk. Særligt livetalken, der handlede om Kvinder med ADHD var der stor interesse for - både under selve livetalken og de efterfølgende 7 dage. Det gennemsnitlige antal seere er dog faldet markant fra 2022, hvor det gennemsnitlige antal var 282 seere pr. livetalk, dvs. en halvering af seere ift. 2022. Faldet begyndte i foråret 2023, men det var først i efteråret 2023, at de lave seertal blev konstante og fordelte sig ud over alle livetalks uagtet indhold. De 1668 seere, der så med i 2023, er stadig en anseelig gruppe, men der bliver i 2024 behov for at revurdere, hvordan PsykInfos livetalks bedst kan forblive relevante og nå et større publikum.

Livetalks			
Årstal	Antal	Seere	Seere %-vis ændring fra året før
2023	11	1668	-48,79
2022	12	3257	

'Lyt til livetalk' er et tiltag, hvor vi gør livetalks tilgængelige som podcast på PsykInfos hjemmeside. Vi bliver ofte spurgt af borgere, om det er muligt at gense en livetalk eller se den på et senere tidspunkt, da videooptagelsen kun er tilgængelig i 7 dage. Derfor har vi i 2023 afprøvet 'Lyt til Livetalk'-konceptet for at imødekomme dette ønske. I 2023 har der i alt været 278 lyttere af de 11 afsnit, hvilket man kunne ønske var højere. Men da det ikke er en særlig tidskrævende opgave at producere, opvejes den indtil videre begrænsede brug af, at det er værdifuldt at gøre indholdet fra livetalksene tilgængeligt i længere tid og for flere.

Indsatsen for at afstigmatisere psykisk lidelse

Afstigmatisering af psykisk lidelse var også i 2023 et væsentligt indsatsområde for PsykInfo, og som de tidligere år stod de frivillige EN AF OS ambassadørers indsats som helt central. I 2023 gjorde vi en særlig indsats for at bidrage med afstigmatisering indenfor ulighed i sundhed og havde et fortsat fokus på afstigmatisering til unge og voksne omkring dem, til social- og sundhedsfagligt personale og til brugere og pårørende. EN AF OS ambassadørerne bidrog også med deres levede erfaringer til alle PsykInfos arrangementer og livetalks.

Mange opgaver for social- og sundhedsfagligt personale

I 2023 var en fjerdedel af de opgaver, ambassadører og medarbejdere kom ud til, rettet til social- og sundhedsfagligt personale. Det totale antal opgaver er, som tabellen nedenfor viser, på lige over 100, hvilket er på niveau med 2022. Ud af disse er de 19 oplæg for personale i psykiatrien, både på fælles intro og på specialuddannelser. En F-ACT temadag og Psykiatriens Recovery konferencen var begge større begivenheder, som trak mange deltagere.

EAO ambassadør-opgaver i 2023		
Målgruppe	Antal opgaver	Deltagere
Social- og sundhedsfagligt personale		
Personale i psykiatrien	19	1061
Personale i somatikken	5	105
Kommunale medarbejdere	2	36
I alt	26	1202
Offentligheden		
Stand	5	1200
I alt	5	1200
Unge		
Sundhedsfaglig uddannelse	12	392
Ungdomsudd./øvrige unge	9	1140
Vejledere og undervisere	3	73
I alt	24	1605
Bruger/pårørende		
Brugere/pårørende	22	476
I alt	22	476
Øvrigt		
Øvrigt	9	30
I alt	9	30
Medier		
Medier	2	
I alt		
Samlet for 2023	110	4222

I begyndelsen af 2023 tog vi hul på at arbejde mere fokuseret med ulighed i sundhed. Vi deltog i en opstartworkshop for et samarbejde mellem Sjællands Universitetshospital og Psykiatrien, og vi udviklede herefter et pakketilbud med personlige og faglige oplæg om afstigmatisering til somatisk personale. I foråret rekrutterede vi målrettet EN AF OS ambassadører med netop erfaringer med ulighed i sundhed og holdt en kick-off workshop om emnet. Målet var at komme ud med tilbuddet til de somatiske akutmodtagelser, men interessen har været ganske begrænset indtil i slutningen af året, hvor vi fik enkelte henvendelser, der måske kan udvikle sig til en indsats på akutmodtagelser i regionen.

Til gengæld kom medarbejdere fra PsykInfo ud med et par faglige oplæg om afstigmatisering til praktikvejledere på hhv. jordemoderuddannelsen samt på Roskilde og Køge Sygehus, som henvendte sig for at få viden om, hvordan de bedst møder det stigende andel studerende, der har psykiske problemer. Det gav os mulighed for formidle nyttig viden om afstigmatisering af mennesker med psykiatriske diagnoser.

Derudover har der været et mindre antal faglige oplæg, hvor PsykInfos rådgivere og konsulenter har været ude og undervise fagpersoner i kommunerne i recovery og afstigmatisering. Der er ofte blevet anvendt beretninger, cases eller film, hvor ambassadører optræder, men da disse opgaver er relativt få, er de ikke talt med i oversigten. Samlet har vi i 2023 været ude ved 1061 fagpersoner i Psykiatrien i år og haft fem opgaver for samlet 105 fagpersoner i det somatiske sundhedsvæsen.

Unge på uddannelser og til events

EN AF OS er kontinuerligt ude på en række sundhedsfaglige uddannelser, hvor vi møder fremtidens ansatte overalt i sundhedsvæsenet, og derfor både taler om afstigmatisering og om ulighed i sundhed. I 2023 var vi været ude med oplæg til studerende på de sundhedsfaglige uddannelser 12 gange, hvor vi som tabellen viser har talt for samlet 392 studerende. Flertallet af de unge, ambassadører og medarbejdere kom i kontakt med i 2023, mødte vi på temadage om mental trivsel på ungdomsuddannelser, gymnasier, ungdomsskoler, ungeguiden på jobcentre, FGU (Forberedende grunduddannelse) og på vores omrejsende filmfestival. Filmfestivalen er fremadrettet et tilbud, der sendes til alle regionens gymnasier. Også i år var vi til stede med en stand på Folkemøde Møn både fredag og lørdag. Fredagen trak flere hundrede udskolings- og efterskoleelever til, hvor der blev drejet intensivt på EN AF OS lykke-hjulet, hvilket gav anledning til mange gode samtaler om forestillinger og viden om psykisk lidelse. På tabellen ses, at vi i 2023 samlet set mødte 1140 unge med årets ni opgaver. I 2023 bidrog PsykInfo som noget nyt til trivselsuddannelsen på FGU Vestsjælland, hvor underviserne fik viden om psykisk mistrivsel og vigtigheden af at kunne se mennesket bag en eventuel psykiatrisk diagnose. Gruppen af undervisere og vejledere er ikke stor i sig selv, men hvis de kan bruge den viden og indsigt medarbejdere og ambassadører kommer med i deres arbejde, kan det komme mange unge til gavn.

Håb til brugere og pårørende

I 2023 har der været 22 opgaver målrettet brugere og pårørende. Her har EN AF OS ambassadørerne været ude til psykoedukationsgrupper, OPUS- grupper og pårørendegrupper, hvor der er et stort behov for at høre håbefulde ambassadøroplæg om at komme sig. De enkelte grupper er indimellem under 10 personer, hvilket giver mulighed for mange spørgsmål og intens dialog. Samlet er vi nået ud til 476 i denne målgruppe.

Vendepunktskalenderen, hvor hver af årets måneder er prydet med en ambassadørs historie om et væsentligt vendepunkt i deres recoveryproces, blev også lavet i 2023 med 12 engagerede ambassadører. Kalenderen bliver sendt ud til alle enheder i Psykiatrien for at understøtte håb og viden om at være i recovery. I 2023 blev grundlaget også lagt for at lave vendepunktskalenderen på tværs af regioner – i 2024 laver vi en vendepunktskalender sammen med Region Syd.

Udvikling af ambassadørgruppen

I 2023 blev der rekrutteret ni nye ambassadører i foråret, som gennemførte PsykInfos 3-dages introforløb, hvor de arbejdede med deres personlige historie og vælger, hvilket elementer de vil bruge i deres arbejde som EN AF OS ambassadører. Som ambassadør havde man i 2023 mulighed for at udvikle sig ved at deltage i årets workshop om ulighed i sundhed og i det nationale ambassadørtræf. I 2023 var det PsykInfo som var hovedplanlægger på ambassadørtræffet, der fandt sted i Odense i starten af juni måned med fagligt oplæg om skam og understøttelse af netværk imellem ambassadørerne på tværs af landet som det centrale indhold. Her var 55 ambassadører fra hele landet samlet, heraf fem fra Region Sjælland. I alt er der ved årets udgang 40 aktive EN AF OS ambassadører i Region Sjælland.

Nationalt og tværregionalt samarbejde

Afstigmatiseringsindsatsen under EN AF OS er nationalt forankret i Sundhedsstyrelsen og regionalt i PsykInfoerne. Sundhedsstyrelsen nedsatte i 2023 flere arbejdsgrupper, hvor EN AF OS ambassadører fra vores region bidrog med deres viden. Ambassadørerne har bidraget i arbejdsgrupper vedr. psykoselidelser, selvmord, misbrug samt mænd og psykiske lidelser. Til Verdens mentale sundhedsdag medvirkede en af vores ambassadører i et interview på DR om mænds måder at opleve og tackle psykiske lidelser. Samarbejdet nationalt og på tværs af regioner foregår ved fire årlige koordinationsmøder, hvor koordinatorene og tovholdere fra regionerne og sundhedsstyrelsen mødes for at udveksle viden og erfaringer. PsykInfo'erne skiftes til at være vært for møderne, hvoraf halvdelen foregår online, og skiftes også til at planlægge og gennemføre det nationale ambassadørtræf.

Ny hjemmeside og mennesker i fokus

PsykInfos kommunikationsarbejde har i 2023 haft fokus på løbende at udbrede viden om psykisk lidelse og recovery samt synliggøre PsykInfos tilbud på hjemmeside, Facebook, i arrangementsfolderen, medierne og via vores podcast.

Ligesom resten af Region Sjælland, fik PsykInfo i 2023 ny hjemmeside. Den 25. april gik PsykInfo i luften med helt nyt design og opdateret indhold. Alt sammen for at gøre hjemmesiden mere overskuelig og nemmere at finde rundt på for brugerne.

Mennesker og nye tiltag populært på Facebook

I 2023 har PsykInfo udgivet i alt 103 Facebook-opslag, hvor vi har fortalt om vores offentligt tilgængelige tilbud så som arrangementer, rådgivning og podcasts. Vi har leveret indhold, der fokuserede på at afstigmatisere samt inspirere og motivere til refleksion om psykisk lidelse og recovery. Derfor har vi også i 2023 udgivet EN AF OS ambassadørernes personlige fortællinger og portrætfotos fra årets vendepunktskalender. To af denne slags opslag ligger i top 10 over de mest populære opslag i 2023. Herudover kendetegnes top 10 af indhold med nyheder om nye tiltag eller mennesker i Psykiatrien. Årets højdespringer er nyheden om åbning af pårørendecafé i Psykiatrien Syd, imens nyheden om at landets peermedarbejdere modtog årets patient-sikkerhedspris ligger nr. 2. På listen finder vi også opslag om hhv. en peermedarbejders medvirken i Go'morgen Danmark, PsykInfos ph.d.-studerendes søgen efter deltagere til sit forskningsprojekt og billeder fra PsykInfos arrangement om naturens helende kræfter. Det tyder på, at PsykInfos Facebook-følgere gerne vil interagere med indhold, der fortæller om nye tiltag, arrangementer og mennesker i Psykiatrien – især når det formidles med fotos af de pågældende mennesker, for portrætbilleder er kendetegnende for opslagene i top 10.

I december 2022 havde PsykInfo 4.181 følgere på Facebook – den 31. december 2023 var tallet 4.853, hvilket vil sige, at vi har fået mere end 600 nye følgere i 2023. Det går dermed fremad med følgertallet, dog i langsommere tempo end sidste år. Antallet af nye følgere er halveret i forhold til 2022, hvor vi opnåede mere end 1200 nye følgere.

Grafikken nedenfor viser de 10 mest populære opslag på PsykInfos Facebook-side i 2023 målt på reaktioner i form af kommentarer, delinger og ”synes godt om” tilkendegivelser. Årets højdespringer har 403 reaktioner. Til sammenligning havde højdespringeren på 2022-listen 324 reaktioner.

Posttitel	Reaktioner/Synes godt om
NY PÅRØRENDE-CAFÉ I PSYKIATRIEN I...	403
PATIENTSIKKERHEDSPRISEN 2023 GÅ...	194
Mød EN AF OS ambassadør, Sarah. © ...	96
EN AF OS søger nye ambassadører	59
MEDVIRKENDE SØGES: PH.D. PRO...	113
NATURENS HELENDE KRÆFTER 🌿🌻...	110
Mød EN AF OS ambassadør, Tina, der ...	181
I Psykiatrien Region Sjæll...	132
SKAL DU MED TIL PSYKINFO ARRANG...	56
NYT PODCAST-AFSNIT: SJÆLESOR...	56

Podcast med lytterrekord

Podcasten 'Lad os tale om psykisk sygdom', der produceres i et samarbejde mellem PsykInfo Region Sjælland og PsykInfo Region Syddanmark, satte i 2023 lytterrekord. Siden det første afsnit blev udgivet i 2020 er lyttertallene hvert år steget og nåede i 2023 op på næsten 43.000, hvilket er 27% flere end året før (se grafikken nedenfor).

Podcast lyttere		
Årstal	Antal	Lyttere %-vis ændring fra året før
2023	42891	27,27
2022	33700	

Podcastens formål er at formidle viden og personlige historier om livet med psykisk sygdom, og der udgives hver måned nye afsnit med fokus på recovery og afstigmatisering. I 2023 er der publiceret 13 nye afsnit med stor variation i tematik, men et særligt fokus har været på selvskadende adfærd og selvmordstanker samt mænds mentale helbred. Netop selvskadende adfærd er temaet for de to mest populære afsnit, som PsykInfo Region Sjælland producerede i 2023: 'En ny vej' (1312 lyttere) og 'Det perfekte barn' (1307 lyttere).

Omtale af PsykInfos arrangementer i pressen

Der er blevet udsendt i alt 18 pressemeddelelser fra PsykInfo i 2023 – alle "Tid & sted" pressemeddelelser om PsykInfos basisarrangementer og livetalks. Herudover har vi i samarbejde med Psykiatriens journalist udsendt en pressemeddelelse om partnerskabet *Mennesker har brug for mennesker*. Disse pressemeddelelser har tilsammen givet minimum 15 omtaler af PsykInfo i diverse lokalaviser i regionen i 2023. Dvs. at PsykInfo næsten får omtale hver gang vi sender en pressemeddelelse ud, hvilket er vigtigt, fordi det synliggør PsykInfos tilbud til den bredest mulige kreds.

Recovery indsatser

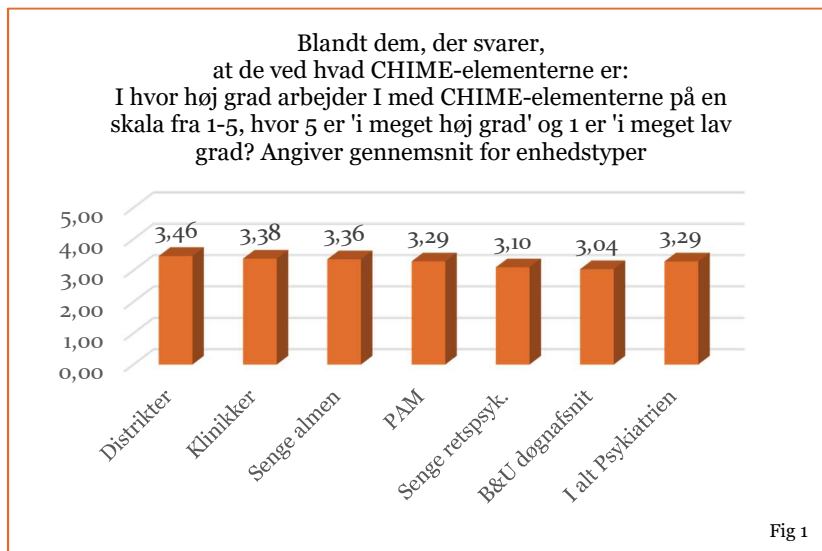
Inden for recoveryområdet har PsykInfo i 2023 haft en lang række opgaver med Psykiatriens recovery strategi og peerstøtteområdet som det mest omfattende. Derudover lykkedes det at styrke samarbejdet med en række kommuner omkring Recovery Højskolen.

Styrket recoveryorientering i Psykiatrien

Også i 2023 har PsykInfo i kraft af arbejdet med Psykiatriens recovery strategi spillet en målrettet rolle, når det gælder Psykiatriens ønske om at arbejde mere recoveryorienteret. Sammenlignet med tidligere år oplever vi, at der i Psykiatrien er større klarhed over, hvad recovery er, et stort engagement og efterspørgsel i organisationen for at arbejde konkret med recovery i praksis og samtidig en udbredt variation i de forskellige enheders viden og engagement. På den måde er der både momentum for, at organisationen bliver mere recoveryorienteret og stadig barrierer for, at alle patienter kan modtage et recoveryorienteret behandlingssamarbejde.

I 2023 gennemførte Psykiatrien igen sin store recoveryundersøgelse hos både personale og patienter, som første gang blev gennemført i 2020 før opstarten af recovery strategien. Alle enheder og afsnit fik i 2023 således aktuel data om oplevelsen af recoveryorientering blandt personale og patienter. Undersøgelsen viser, at medarbejderne i meget høj grad finder det vigtigt at arbejde recoveryorienteret. Således svarer 89% eller derover, at det er af stor eller afgørende betydning, at de taler med patienterne om, *at de kan komme sig, hvordan de kan bruge deres erfaringer og styrker, fordele og ulemper ved behandlingsmetoder, håb og drømme, netværk, og hvordan de kan komme godt videre med deres liv*. Undersøgelsen spurgte til de facetter, fordi de relaterer sig til CHIME-elementerne: *Forbundethed, håb, identitet, mening og empowerment*, som er validerede som værende væsentlige for recoveryprocessen, hvorfor de udgør fundamentet for arbejdet med personlig recovery i recovery strategien i Psykiatrien. CHIME-elementerne er en væsentlig markør for organisationens omstilling til at arbejde mere recoveryorienteret, fordi netop de er udgangspunktet for Psykiatriens tilgang til at gøre recoverybegrebet forståeligt og 'praktiserbart' for medarbejderne.

I recoveryundersøgelsen blev medarbejderne spurgt, om de oplever, at der arbejdes med CHIME-elementerne i deres enhed. Figur 1 viser den gennemsnitlige vurdering i psykiatriens forskellige enhedstyper.



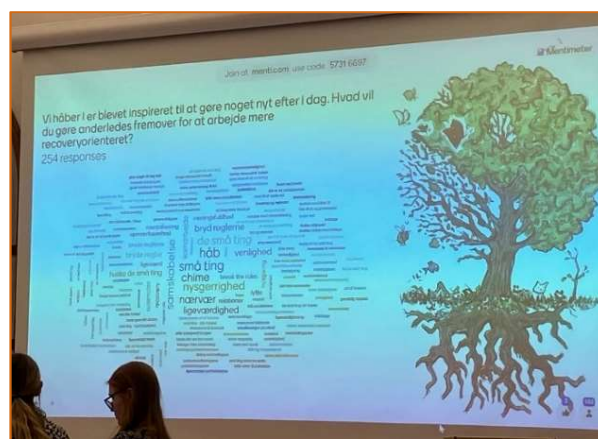
Recoveryundersøgelsen undersøgte også, hvor stor en andel af medarbejderne, der ikke kender CHIME-elementerne. Resultatet viste bl.a., at der i gennemsnit i de fleste enhedstyper er omkring 10% af medarbejderne, der ikke ved hvad CHIME-elementerne er med lidt forskellig fordeling imellem faggrupperne. De enkelte enheder har i 2023 selv valgt, hvordan de vil arbejde med at gøre praksis mere recoveryorienteret, og vi har hele året oplevet en løbende efterspørgsel fra enheder på sparring, undervisning samt de recoveryunderstøttende redskaber, PsykInfo har udviklet.

Patientdelen af recoveryundersøgelsen viste også, at patienterne i gennemsnit oplever sig støttede på de CHIME-relaterede aspekter. Sammenlignet med 2020, hvor Psykiatrien foretog undersøgelsen første gang, er billedet stort set uforandret indenfor voksenpsykiatrien, hvilket dog dækker over variation indenfor enhedstyperne, hvor nogle generelt er gået frem og andre lidt tilbage.

Recovery Konferencen samlede op og perspektiverede

En milepæl i 2023 var gennemførelsen af Psykiatriens recovery konference den 13. september, som markerede afslutningen af den første periode med recovery strategi og fejrede alt det arbejde, der er lavet. Til at perspektivere aktuel forskningsbaseret viden om recovery var to førende recoveryforskere inviteret. Dr. Mary Leamy, en af forskerne bag CHIME-begrebet, var inviteret til at tale om, hvordan viden om personlig recovery kan ændre klinisk praksis. Professor Alain Topor var inviteret til at fortælle om den sociale og kontekstuelle forståelse af recovery, og hvordan man kan arbejde med dette i Psykiatrien.

Om eftermiddagen var der oplæg om de afprøvninger af recoveryorienteret praksis, som Psykiatriens medarbejdere har gennemført siden 2020. I den forbindelse samlede PsykInfo alle erfaringerne fra afprøvningerne i et hæfte, som alle konferencens deltagere fik med som materiale fra konferencen. Alt materialet fra konferencen blev efterfølgende gjort tilgængeligt på Psykiatriens intranet. Evalueringerne af konferencen viste, at 79% af deltagerne oplevede i høj eller meget høj grad at blive inspirerede til at arbejde mere recoveryorienteret.



International pris

PsykInfos specialkonsulenter indenfor recovery deltog på den internationale recoverykonference *Refocus on Recovery 2023* i England og vandt juryens poster-konkurrence for en poster, der præsenterede PsykInfos arbejde med at *Træne Recovery i klinisk praksis*.

Indsatsen er en variant af recoveryorienteret grupperefleksion, som er udviklet og afprøvet med succes i to lokale enheder i Psykiatrien som et led recoverystrategien. Prisen peger på, at PsykInfos arbejde med recoveryorientering i Psykiatrien har en operationaliserbar kvalitet og en forskningsmæssig forankring, der gør indtryk på et internationalt niveau. Det understøtter dermed værdien af PsykInfos mål om at kunne operationalisere kompleks viden indenfor vores kerneområder (recovery, brugerinddragelse og afstigmatisering) til glæde for brugere, pårørende og personale.



Udklip af poster-vinderens overskrift

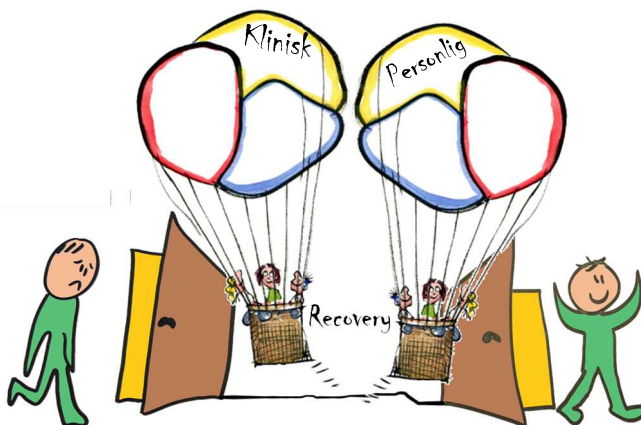
PsykInfos indsatser i recoverystrategien 2023

2023 var det afsluttende år i Psykiatriens recoverystrategi 1.0, og det bærer PsykInfos opgaver præg af. Nedenfor følger et overblik over opgaverne:

- De få resterende roadshows/workshops for at sikre, at alle medarbejdere i organisationen har den samme basale viden om recovery, jf. recoverystrategiens mål, blev gennemført. Det betyder, at set over 2022-23 har samtlige enheder i Retspsykiatrien, Psykiatrien Vest og Psykiatrien Syd modtaget undervisning, enten for alle medarbejdere i enheden eller for udvalgte medarbejdere på tværs af enheder alt efter afdelingsledelsernes planer. I Psykiatrien Øst og Børne- og ungdomspsykiatrien har PsykInfo ikke bredt set stået for formidling om recovery til medarbejderne.
- Samarbejdet med enheder om deres afprøvninger af recoveryorienteret praksis– evaluering af aktiviteter med Distriktskykiatrien i Køge, Distriktskykiatrien Slagelse og børne-psykiatrisk afsnit U3 og gennemførelse af afprøvning med Psykiatrisk Akutmodtagelse i Vordingborg og Psykiatrisk klinik Maribo.
- Opdateret og genoptrykt *Recoveryhæftet*, der beskriver den viden om recovery, alle medarbejdere forventes at kende og praktisere.
- Udviklet, gennemført og evalueret Psykiatriens Recoverykonference 2023.
- Gennemført Recoveryundersøgelsen 2023 med spørgeskemaer til både personale og patienter.

Udover opgaver defineret iht. Recoverystrategien har PsykInfo i 2023 bidraget til øvrigt arbejde med at sikre en mere recoveryorienteret praksis ved:

- Løbende at give sparring og undervisning til enheder, der har efterspurgt det fx SL10 og U1 om at dokumentere mere recoveryorienteret, Distriktskykiatrien i Næstved om et recoveryorienteret sprog, Psykiatrisk klinik i Roskilde om monitorering af virkning af tilbud, og til kurset *Supervision til alle*.
- Undervise på specialuddannelsen for psykiatriske sygeplejersker, og uddannelsen for social- og sundhedsassistenter, Relationer og deeskaleringskurset for nyansatte, nye EN AF OS ambassadører og sygeplejersker i praktikforløb. Evalueringen af undervisningen i recovery og afstigmatisering for de kommende specialsygeplejersker viste, at et stor flertal (90%) oplevede, at undervisningen i høj grad er inspirerende og relevant for egen praksis, dvs. der er høj relevans, og at undervisningen i høj grad kan overføres til egen praksis (85%), dvs. der er høj overførbarhed.
- Udvikle og beskrive et koncept for Recoveryorienteret grupperefleksion, der ikke er kommet i spil, da indsatsen efterfølgende er omdefineret til at være implementeringen af grupperefleksion.
- Udføre forarbejde til den kommende recovery strategi 2.0, der skal sættes i spil i 2024.



Tegning: Frits Ahlefeldt

Peerstøtte 2023

I 2023 har vi budt endnu flere peermedarbejdere velkomne til Psykiatrien Region Sjælland. Den første peermedarbejder blev ansat i Psykiatrien Region Sjælland i 2016. Psykiatrien har nu 32 fastansatte, lønnede peermedarbejdere ansat på tværs af regionen – en stigning fra 26 i 2022. Peerindsatsen er fortsat et af PsykInfos vigtigste arbejdsområder, hvor vi har det faglige ansvar for rammesætning og understøttelse af peerindsatsen i hele Psykiatrien Region Sjælland.

Alle peermedarbejdere i Psykiatrien Region Sjælland har erfaring som tidligere patienter i behandlingspsykiatrien og med at være i recovery. Erfaringer som de bruger i ligeværdige møder med aktuelle patienter. Peerstøtte kan bl.a. understøtte håb, handlekraft, et øget fokus på ressourcer samt tilknytningen til private relationer og lokalsamfund.

Her kan patienterne møde peermedarbejdere

Ambitionen for peerindsatsen er, at alle patienter i Psykiatrien Region Sjælland skal have mulighed for at møde en peermedarbejder. Patienterne kunne i 2023 møde peermedarbejdere på alle voksenpsykiatriske sengeafsnit, i de ambulante F-ACT teams, i psykiatriske klinikker og i to af regionens psykiatriske akutmodtagelser (Figur 1). Peermedarbejdere er med andre ord blevet en del af tilbuddet og personalefællesskabet i størstedelen af enhederne i almenpsykiatrien. Endnu flere brugere har således i 2023 haft mulighed for at møde en peermedarbejder.

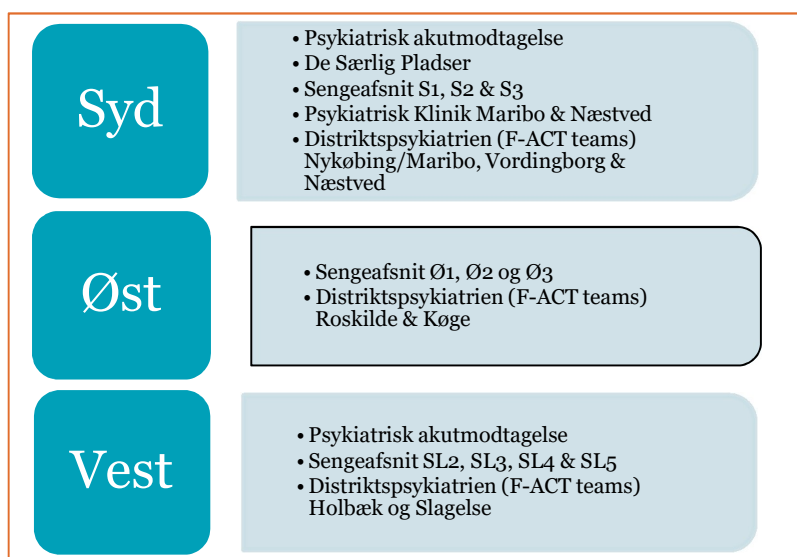


Fig. 1: Her kan brugere møde peermedarbejdere i Psykiatrien Region Sjælland

Peerstøtte til pårørende

Peerstøtte til pårørende bygger på de samme principper som peerstøtte til patienter – et møde med en ligeværdig, som kan spejle og dele erfaringer med at være pårørende for herigennem at støtte aktuelle pårørende. I samtalerne møder pårørende en anden, som selv har oplevet eller oplever at være pårørende, men nu har fundet et ståsted, hvor erfaringerne kan bringes i spil til glæde for andre. Gennem samtaler med en pårørende-peermedarbejder kan pårørende blandt andet (gen)finde håb og tale mere åbent om det, der er vanskeligt.

Peerstøtte til pårørende er afprøvet som projekt, der blev afsluttet juni 2023 med en evalueringsrapport om erfaringerne og hvilken værdi projektet havde for pårørende, medarbejdere og pårørende-peermedarbejdere ([Evalueringsrapport på pårørendepeer-projektet](#)). På baggrund af projektet besluttede Psykiatrien i efteråret 2023 at arbejde videre med at implementere pårørendepeer-indsatsen ved at ansætte pårørende-peermedarbejdere på udvalgte afsnit/enheder i Psykiatrien Øst, Vest, Syd og Retspsykiatrien. Børne- og Ungdomspsykiatrisk sengeafsnit i Roskilde har som de eneste allerede en pårørende-peermedarbejder ansat.

Peermedarbejderen som del af det tværfaglige samarbejde

Peermedarbejdere kan ikke kun gøre en positiv forskel for patienterne, men kan også have positiv indflydelse på personalefællesskabet i kraft af deres levede erfaringer og indefra-perspektiv. Peermedarbejderne kan være med til at understøtte en mere recovery-orienteret praksis, når deres perspektiver bringes ind i det tværfaglige samarbejde. Da peermedarbejderne alle har været patienter i selvsamme behandlingssystem, som de nu er ansat i, har de bl.a. brugererfaringer med deltagelse i diverse tilbud, med samarbejdet mellem patient og behandler, med diagnosticering og

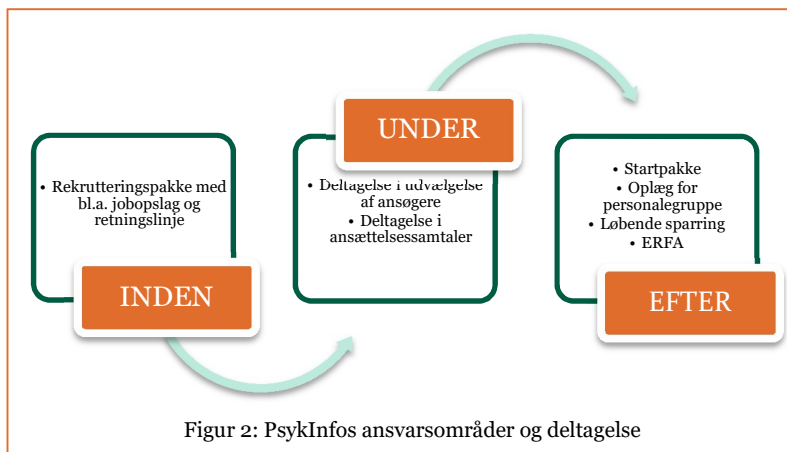
stigmatisering. Erfaringer som de bringer ind i de tværfaglige drøftelser til inspiration og diskussion. Dette har vi haft øget fokus på i 2023 – et fokus som fortsætter ind i 2024.

Faglig udvikling i peerfællesskabet

At være og blive en god peermedarbejder kræver kompetenceudvikling og sparring. Alle peermedarbejdere i Psykiatrien Region Sjælland gennemfører i løbet af det første år af deres ansættelse peeruddannelsen hos Region Hovedstadens Psykiatri. Derudover deltager de ved ansættelsens start i introduktion til peerfunktionen og recovery hos PsykInfo, som bygger på CHIME-elementerne. De mødes derefter med alle regionens peermedarbejdere hvert kvartal til mono-faglig sparring og undervisning, så peerfagligheden kontinuerligt fastholdes og udvikles i fællesskab. I 2023 har de mono-faglige sparrings- og erfaringsudvekslingsmøder (ERFA-møder) omhandlet peersamtaler om selvstigmatisering, rollen som peermedarbejder i tværfaglige beslutningsfora som f.eks. behandlingskonferencer, rollen som gruppefacilitator samt traumebevidst tilgang.

Understøttelse af indsatsen – og det videre arbejde

PsykInfo er ansvarlig for og deltager i den overordnede implementering, rammesætning og videreudvikling af peerindsatsen i Psykiatrien Region Sjælland. Det betyder, at PsykInfo deltager i rekrutteringsprocessen, understøtter peerindsatsens forankring i personalefællesskabet og understøtter den faglige udvikling, som peermedarbejderen skal gennemgå løbende og ved ansættelse (Figur 2).



Figur 2: PsykInfos ansvarsområder og deltagelse

For at sikre den fortsatte forankring af peerstøtten – som endnu opleves som en ny faglighed – holdt PsykInfo også i 2023 oplæg og workshops for medarbejdere på bl.a. specialsygeplejerskeuddannelsen, samt lokale oplæg for personalegrupper, som skal inkludere peerfagligheden ligeværdigt i det tværfaglige fællesskab.

I 2023 har vi oplevet øget international interesse for, hvordan vi arbejder med peerstøtte i Psykiatrien Region Sjælland, og nationalt fastholdes et tæt samarbejdet med de øvrige regioner med kvartalsvise møder. Derudover vægtede vi i 2023 fortsat samarbejdet med øvrige interessenter højt, hvor vi bl.a. sidder i styregruppe hos Peer Partnerskabet.

I PsykInfo Region Sjælland har vi nu mange års erfaring med potentialer og udfordringer ved peerstøtte i behandlingspsykiatrien, som vi gerne deler og diskuterer, hvorfor vi glædede os over i 2023 i stigende grad at blive inviteret ind i forskellige fællesskaber, hvor vores viden om og erfaringer med peerstøtte blev efterspurgt.

Nu hvor peerindsatsen har været i gang siden 2016, er det også blevet tid til at tage temperaturen på indsatsen. Dette gøres ved en større evaluering af peerindsatsen i Psykiatrien i 2024.

Recovery Højskole med et enkelt ophold

Recovery Højskolen er et tværsektorielt samarbejde med regionens kommuner om at kickstarte recoveryprocessen for borgerne. Målgruppen for recovery højskolen er mennesker over 18 år, hvor psykisk lidelse eller mistrivsel er en barriere for at leve et godt og tilfredsstillende liv. Et ophold kan gennemføres, når der et halvt år før er 30 forhåndstilmeldinger. I 2023 lykkedes det at gennemføre et enkelt større ophold på Recovery Højskolen med 38 deltagere i august. Det planlagte ophold i foråret måtte desværre aflyses pga. for få forhåndstilmeldinger fra kommunerne. Årets ophold bestod som foregående år af 5 dage med fokus på kerneelementerne i personlig og social recovery (CHIME) og foregik på Ubberup Højskole i Kalundborg. 85% af kursisterne gennemførte hele augustopholdet i 2023 og efterfølgende evaluerede 94 % af dem, at de var tilfredse med opholdet.



Recovery højskolen intensive fokus på personlig og social recovery så også i 2023 på baggrund af kursisternes egne evalueringer ud til at kunne kickstarte kursisternes recoveryproces. Over de 5 intense døgn på opholdet ser kursisterne ikke alene ud til at få viden om recovery men også at erfare kernelementerne i recovery (at kunne deltage i et fællesskab, at være en person, der kan noget og bidrager positivt, at kunne handle på egne vegne og tage ansvar). Disse erfaringer tager kursisterne med hjem og har brug for at bringe i spil sammen med de fagpersoner, som er en del af deres øvrige forløb. Dette lavede PsykInfo i 2023 en folder om til

kommunale fagpersoner, da indsigten i den motivation, som recovery højskolen kan skabe for den enkelte, er vigtig at forstå for efterfølgende at kunne understøtte borgernes recoveryproces.

I de kommuner, som havde opfølgingsforløb baseret på borgernes behov og med fokus på recovery, ser forløbet ud til at kunne skabe varige forandringer i kursisternes liv. Recovery højskolen fungerede i 2023 dermed som en brobyggende tværsektoriel indsats, hvor PsykInfo som regionsdækkende enhed sammen med kommunerne skaber en indsats, der er med til at bringe borgerne videre i deres liv. I de kommuner, som i flere år fast har brugt tilbuddet, arbejder man målrettet med at sende en gruppe af borgere afsted, som man samler før opholdet og arbejder med efter opholdet, hvilket har vist sig også at bringe borgere, der ikke har profiteret af andre tilbud, videre i deres liv.

Det økonomiske grundlag for recovery højskolen er samfinansiering, Psykiatrien bidrager via PsykInfo med ressourcer til at planlægge, gennemføre og evaluere opholdene (omkring 500.000 kr. i personaleressourcer om året) – dette betaler kommunerne ikke for. Kommunerne betaler alene for indhold og forplejning for de borgere, de sender afsted (10.900 kr. pr. borger). Dermed kan ophold på Recovery Højskolen kun gennemføres, når der er et forpligtende samarbejde med nok kommuner til, at der til hvert ophold er tilmeldt 30 kursister. Dette lykkedes ikke at skaffe til to ophold i 2023 – til gengæld gik flere nye kommuner systematisk ind i at afprøve recovery højskolen som et tilbud for deres borgere for at se, hvad en sådan systematisk indsats kan betyde for borgernes liv. Dette håber vi kan tjene som eksempel for flere kommuner, så recovery højskolen i 2024 kan blive et tilbud flere kommunerne forpligter sig til at bruge som et led i deres helhedsorienterede recoveryindsats for de borgere, hvor psykisk lidelse er en barriere for at leve et tilfredsstillende og bidragende hverdagsliv.

Mennesker har brug for mennesker

Partnerskabet 'Mennesker har brug for Mennesker' er opstået ud fra et ønske i Psykiatriens Bruger- og pårørendepanel om mere fokus på natur og fællesskaber i Psykiatrien og er blevet muligt med en bevilling fra Velux Fonden frem til 2025.

2023 var partnerskabets første år og allerede fra starten udtrykte en af de aktive brugere i partnerskabet, at alene bevidstheden om, at der lå en have tæt på indlæggelsesstedet gav hende håb igennem mange indlæggelser. Derfor er det så vigtigt at åbne og tydeliggøre adgangen til haven. Dette har været en af ledetrådene i partnerskabet i 2023, hvor indsatsen er kommet godt fra start. Siden starten af marts 2023 har der været ca. 80 deltagere på besøg i de social-økonomiske virksomheder: Sct. Hans Have i Roskilde og VeteranHaven i Slagelse og indtil videre

kommer omkring 25% igen og deltager aktivt i ugentlige haveaktiviteter. Derudover bidrog VeteranHaven i 2023 gennem aktiv deltagelse i oplæg og aktiviteter i Psykiatrien.

Partnerskabet er et udviklings samarbejde mellem brugere, Psykiatrien Øst, Psykiatrien Vest, Socialpsykiatrien i Roskilde og Slagelse kommuner samt civilsamfundet repræsenteret ved Sct. Hans Have og VeteranHaven. Formålet er at fremme håb og recovery for mennesker med psykiske udfordringer. Med inspiration i relationel koordinering, samskabelse og regenerativ ledelse gennemføres løbende forbedringsarbejde i projektgrupper og læringsfora på tværs af de tre sektorer. Disse processer faciliteres af projektleder forankret i PsykInfo. Målet er, at partnerskabet i 2025 kan præsentere nogle gennemtestede samarbejdsmodeller, der er både socialt og økonomisk bæredygtige, og skaber værdi for både psykiatribrugere, pårørende, frivillige og medarbejdere på tværs af de tre sektorer, så haveaktivitet fx kan være en naturlig del af en behandlingsplan i Psykiatrien.

Ved en læringsworkshop i december 2023 bekræftede både deltagere, aktive frivillige og medarbejdere den værdi, der allerede er skabt i partnerskabet. En deltager fortalte, hvordan haven får hende ud af isolation. Hun samarbejder med og skaber relationer til andre gennem aktiviteter og finder en tryghed i at hendes arbejde med at feje er et redskab til at komme i kontakt. Frivillige finder glæde i at kunne se en udvikling hos deltagere og mærker, at de har en betydningsfuld værtsrolle i fællesskabet. Medarbejdere oplever, at det er nemmere at holde en samtale med en patient i gang, når de arbejder ligeværdigt sammen om en opgave i haven eller får øje på nye muligheder og potentialer for recovery.

To spor i organisatorisk brugerinddragelse

Indsatsen for at øge den organisatoriske brugerinddragelse i Psykiatrien er fortsat for PsykInfo i 2023. Der er arbejdet på to spor – Bruger- og pårørendepanelet og feedbackmøder fra efteråret 2023.

PsykInfo står sammen med Psykiatrilædelens stab for arbejdet med Bruger- og pårørendepanelet. Psykiatrilædelens stab har sekretariatsfunktion for panelet, mens PsykInfo i 2023 har løftet opgaven med at rekruttere nye deltagere til panelet. I løbet af 2023 blev der sagt farvel til nogle deltagere i panelet, mens der er kommet nye til. 2023 startede med syv deltagere i panelet, ved udgangen af året var panelet oppe på 12 deltagere. En stigning i antal af deltagere, der er vigtig at holde fast i, så det er lettere at matche indkommende forespørgsler og brugerrepræsentanter.

I 2023 har der siddet brugerrepræsentanter fra panelet med i 10 forskellige styregrupper, følgegrupper, paneler og fokusgrupper – en del af opgaverne er af længere varighed, dvs. flere år, mens få af dem kun er en enkelt dag. Derudover har der været deltagelse i ansættelse af ledere, ligesom der har været opgaver vi ikke har kunnet matche med erfaringerne i Psykiatriens Bruger- og pårørendepanel. I 2023 blev Psykiatriens mødefora omlagt til fordel for fire komiteer. I hver af komiteerne sidder der en brugerrepræsentant fra Bruger- og pårørendepanelet – i 2024 vil der blive arbejdet på at have suppleanter klar til hver af komiteerne.

I 2024 skal der fortsat være fokus på rekruttering til panelet, ligesom der også skal sættes fokus på udbredelse af viden om panelet i organisationen for, at brugerne i højere grad bliver brugt til feedback og sparring i klinisk praksis. Der har i 2023 været en del forespørgsler om brugerrepræsentanter til især forskningsprojekter, imens der har været begrænset søgning på at få feedback og sparring fra panelet fra andre end medarbejdere i Psykiatrilædelens stab og PsykInfo. Det håber vi på at ændre ved at gøre mere opmærksom på muligheden i både Psykiatriens Puls og igennem løbende formidling af materiale om brugerpanelet.

Feedbackmøder som ny metode

Feedbackmøder er en anden metode, PsykInfo har stået bag at få afprøvet i 2023. Emnet har været patienttilfredshed i den ambulante voksenpsykiatri.

Der er i alt blevet afholdt fem feedbackmøder, mens et sjette er planlagt til afholdelse midt januar 2024. Der er blevet afholdt feedbackmøder på de Psykiatriske Klinikker i Næstved, Roskilde og Slagelse, Distriktspsykiatrierne i Slagelse/Ringsted/Sorø, og Maribo, og planlagt feedbackmøder med Distriktspsykiatrien Roskilde.

Feedbackmøder afholdes over tre timer, hvoraf de to første er med deltagelse af brugere. Den første del af feedbackmødet foregår som et gruppeinterview med brugerne, mens personalet, som sidder ved et andet bord, kun må lytte. I anden del får personalet taletid og kan reflektere over de oplevelser, de har hørt brugerne fortælle om. Dernæst går ordet tilbage til brugernes bord og brugerne får her det sidste ord. Den sidste time af feedbackmødet bruger facilitator og personale sammen på at tale hvor der kan være ting man – på baggrund af brugernes udsagn – kan udvikle og gøre anderledes. Det kan både være ting, man skal holde fast i og gøre mere af og ting, man måske skal ændre.

Feedbackmøderne blev taget godt imod af både personale og deltagende brugere. Lokale kvalitetsmedarbejde var med som med-facilitatorer eller bidrog med rekruttering af personale og brugere. Læringen fra feedbackmøder – både i forhold til metoden og til den viden, der blev indsamlet – samles i en fælles præsentation, efter afholdelsen af det sjette feedbackmøde midt januar.

2023 blev rundet af med en indledende planlægning af et nyt tiltag. Der skal laves et netværk af specialsygeplejersker, som kan hjælpe med rekrutteringen af brugerrepræsentanter til forskningsprojekter. Det arbejde fortsætter i 2024, ligesom der er er stadig fokus på at opnå mere viden om brugerinddragelse igennem både nationale og regionale netværk samt efteruddannelse.

PsykInfos rådgivning

Hovedprincipper for PsykInfos rådgivning

PsykInfos rådgivning formidler viden om psykisk lidelse, psykiatrien, forholdet imellem mistrivsel og trivsel samt om recovery for at hjælpe mennesker, der på forskellig vis er tæt på psykisk lidelse til at komme videre fra den situation, de står i. Rådgivningens opgave er også at øge forebyggelse og tidlig opsporing og i dialog med borgerne afstemme forventningerne til Psykiatrien. Rådgivningen hos PsykInfo er anonym og gratis. Det er et tilbud til alle borgere i Region Sjælland, herunder også fagpersoner, som enten kan ringe eller møde op i PsykInfos lokaler tæt på stationerne i Næstved og Roskilde. Også i 2023 tilbød PsykInfo virtuelle rådgivninger, hvilket dog kun blev efterspurgt i meget begrænset omfang.

PsykInfos rådgivere kan trods stor paratviden og mange års klinisk erfaring fra arbejde i både børne- og ungdomspsykiatrien og voksenpsykiatrien ikke svare på alt, men kan altid undersøge, hvordan borgerne kommer bedst videre. Over året registrerer rådgiverne løbende de temaer, borgerne henvender sig med for at kunne beskrive de overordnede hovedproblemstillinger. Problemstillingerne viser de største udfordringer, borgerne har henvendt sig til rådgivningen med i 2023, og peger på hvilken kvalitetsudvikling, der kan være brug for at sætte i gang for at borgerne oplever at blive bedre hjulpet (se gennemgangen af hovedproblemstillingerne i 2023 nedenfor).

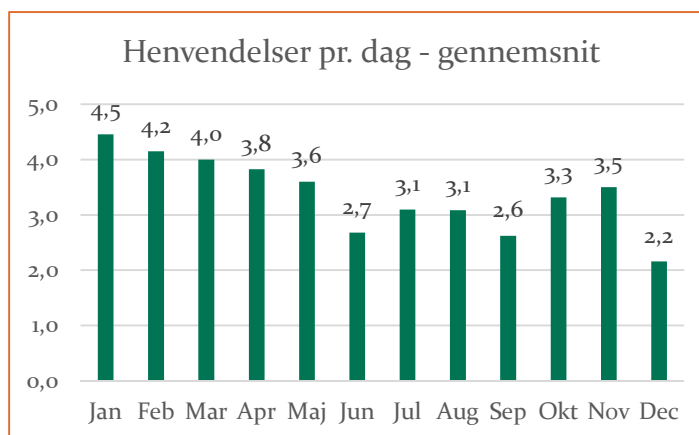
Alle henvendelser til rådgivningen bliver mødt med respekt for både den, der henvender sig, og for Psykiatrien eller andre systemer, som henvendelsen kan dreje sig om. Målet er at give saglig viden og vise, hvilke veje den enkelte har mulighed for at gå. Borgerne skal i udgangspunktet føle sig godt hjulpet første gang, da PsykInfo ikke tilbyder rådgivningsforløb eller går ind i eller tager hånd om konkrete sager. Der er dog rådgivninger, som er så komplicerede eller sætter gang i så mange nye perspektiver, at borgeren har brug for en opfølgende rådgivning, hvilket altid er en mulighed. Det er også muligt for borgere at henvende sig igen, hvis der opstår nye problemer eller ny kompleksitet i de situationer, som de er i.

Hovedproblemer i rådgivningen

Antallet af rådgivninger har i 2023 været stabilt og ligger med et gennemsnit på 3,4 rådgivninger om dagen. Det dækker, som nedenstående graf viser, over store forskelle i antallet af rådgivninger på de enkelte dage og måneder. Størstedelen af de 851 antal rådgivninger i 2023 var over telefonen, men som grafikken viser var der også 72 rådgivninger, som foregik med fremmøde hos PsykInfo i Næstved eller Roskilde, fordi dette var ønsket.

PsykInfos Rådgivning	
Årstal	Rådgivninger Gennemsnit pr. åbningsdag
2023	3,4
2022	3,4
2021	3
2020	2,8

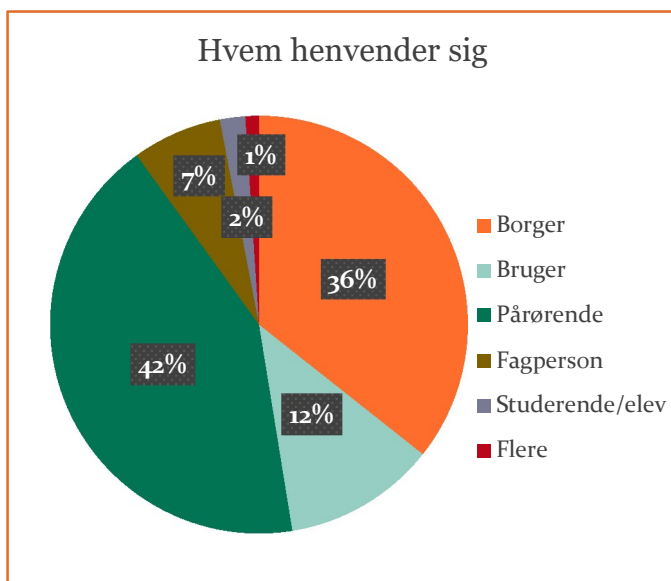
PsykInfos Rådgivning	
Antal	Samtaler med fremmøde
41	Næstved
30	Roskilde
1	Andet sted
72	I alt



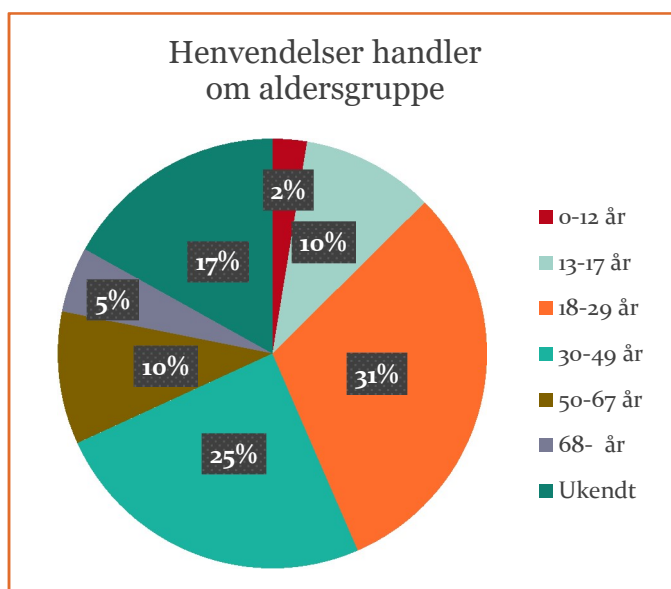
I lighed med tidligere år var der tale om ganske komplekse henvendelser, som alle på en eller anden måde handlede om psykisk lidelse. I 2023 registrerede vi specifikt, hvor mange henvendelser, der handlede om mistrivsel frem for psykisk lidelse. Opgørelsen viste, at antallet af henvendelser alene om mistrivsel, hvor der endnu ikke er tale om psykisk lidelse, er ganske lille. Dvs. dem der i 2023 henvendte sig til PsykInfo har en udfordring omkring psykisk lidelse enten hos sig selv, deres nære eller i forbindelse med arbejde. Grafikken på næste side viser, at 48% af henvendelserne i rådgivningen kommer fra mennesker, som selv har psykisk lidelse. Af disse er 36% i angivet som borgere og 12% som brugere. Forskellen på

disse to kategorier er, at borgere er mennesker, der henvender sig med psykiske problemer uden at have et aktivt forløb i psykiatrien, og brugere er mennesker, der aktuelt har et forløb i psykiatrien. Dvs. flertallet af henvendelserne var fra mennesker, som ikke har et forløb i psykiatrien og var undersøgende omkring, hvor de kan få hjælp til hvad. Dette understøtter PsykInfos rolle som forebyggende og et sted, der kan afstemme brugernes forventninger til Psykiatrien, som ikke altid er det mest relevante sted at få hjælp. 42% af henvendelser kom fra pårørende, og de resterende 10% var fordelt på fagpersoner og studerende, hvor fagpersoner var den primære gruppe. Fagpersoner kan dække over alt fra kommunale sagsbehandlere, studievejledere eller praktiserende læger, som havde brug for at vide mere om Psykiatriens opbygning og behandling.

Tæt på halvdelen af alle henvendelser handlede som tidligere år om børn og unge (43%), hvilket er naturligt, da de fleste psykiske lidelser viser sig første gang, når man er ung. (Se fordelingen af henvendelser i grafikken nedenfor).



En stor del af rådgivningerne handlede i 2023 om akutte problemer hos mennesker, som her og nu havde det dårligt og havde brug for sparring om, hvad de kunne gøre. Derudover var der mange samtaler med pårørende, som ofte havde brug for sparring omkring situationen som pårørende og den svære balance, der kan være i den rolle. Det var karakteristisk, at dem, der henvendte sig i rådgivningen, ikke ringede til PsykInfos rådgivning som det første. Meget ofte havde de prøvet en række andre ting, som var endt med at gå i hårdknude, hvorfor de ringede til PsykInfos rådgivning.



I 2023 kom der som noget nyt henvendelser fra borgere, der har brugt deres sundhedsforsikring til at få hjælp til psykisk lidelse. Dette afføder nogle problemer – se mere under hovedproblemstillinger – og peger på, at de færreste mennesker, der støder ind i psykisk lidelse for første gang kender til kompleksiteten i et forløb med psykisk lidelse. De kan derfor være optagede af at finde én løsning på de psykiske problemer, de står i. Skuffelsen over, at en sundhedsforsikring ikke nødvendigvis løser de psykiske problemer, man står med, og hvordan man så kan navigere i sundhedssystemet har på denne baggrund fyldt i flere rådgivninger i 2023.

Som noget nyt i 2023 har PsykInfos rådgivning fået enkelte henvendelser fra brugere og pårørende, som alene havde

behov for at give Psykiatrien feedback på deres oplevelser. Kendetegnende for henvendelserne har været et ønske om at forklare, hvordan man som pårørende og bruger har oplevet kontakten til Psykiatrien. Et eksempel er en veninde, der som pårørende følger en veninde i PAM og har aftalt med veninden, hvordan hun kan dele sin viden om situationen med personalet. Dette oplever hun dog ikke oplever, at personalet er interesserede i, hvorfor henvendelsen for at få hjælp bliver en oplevelse af at blive afvist og ikke være velkommen. Et andet eksempel er en bruger, som flere gange har oplevet tvang i Psykiatrien og i de situationer har savnet at blive talt med, spurgt til og lyttet til. Spørgsmål som hvad der er sket og information om rettigheder samt hjælp til at blive tryk derhjemme og få genoptaget givende aktiviteter er noget af det, der savnes. Når denne direkte feedback modtages i rådgivningen, taler rådgiveren forløbet igennem, hvilket

nogle gange kan hjælpe med at få oplevelsen landet. Der er ofte god læring for Psykiatrien i brugernes oplevelser. Derfor kan det fremadrettet overvejes, om PsykInfo skal sende denne form for feedback direkte til behandlingsstedet eller opfordre henvenderen til selv at gøre det, da dette netop ofte er borgernes ønske.

Nedenfor gennemgår vi de hovedproblemer, rådgivningen er stødt på i 2023. Dvs. de problemstillinger, der er gået igen i flere henvendelser.

Motivation ved samtidig rusmiddelproblematik

Igen i år har rådgivningen fået en del henvendelser fra mennesker med et rusmiddelproblem, som har henvendt sig i Psykiatrien for at få hjælp men er blevet afvist med henvisning til deres forbrug af rusmidler. Der har både været tale om mennesker, som i årtier har brugt benzodiazepiner og har et samtidigt forbrug af alkohol og yngre mennesker med skizofreni, som ønsker behandling for deres problemer med rusmidler.

Et eksempel er en mand, der ringer, fordi han oplever gentagne gange at blive afvist af psykiatrien på grund af sit misbrug med besked om, at han først skal være fri af det, før han kan tilbydes behandling i Psykiatrien. Han drikker alkohol til daglig for ellers oplever han at være så præget af angst, at han er handlingslammet og ikke kan gøre noget. Samtidig med alkohol bruger han benzodiazepiner, som han har fået ordineret mod sin angst i næsten 20 år. Nu har han næsten opgivet håbet om at få hjælp, da han ikke kan se nogle muligheder, selvom han fortsat gerne vil hjælpes. Han opfordres til at tale med det misbrugscenter, hvor han er i behandling, om at bruge den koordinerende indsatsplan til at gå i dialog med Psykiatrien.

Som eksemplet ovenfor viser, så handler disse henvendelser om at være motiveret til at arbejde med sin rusmiddelproblematik men opleve at blive afvist i Psykiatrien med henvisning til, at man skal have styr på sit forbrug af rusmidler, før man kan komme i behandling. Nogle er i kommunal misbrugsbehandling, men mangler hjælp til deres psykiske lidelse. Andre oplever, at de i det kommunale misbrugscenter bliver de afvist med henvisning til, at de skal i behandling for deres psykiske lidelse, før man kan arbejde med misbruget. I rådgivningerne kommer det frem at udover frustrationen over ikke at opleve at få hjælp, så fylder det ydmygende ved som voksent menneske at blive afvist, når man beder om hjælp. Denne oplevelse af at blive kastet rundt imellem systemerne kan desuden komme til at slide på den motivation, der var udgangspunktet for at borgerne henvendte sig til Psykiatrien eller kommunen.

For denne gruppe vil det være oplagt, at samarbejdet imellem psykiatrien og misbrugscenteret er systematiseret, så man kan henvise til hinanden eller bruge hinandens viden for at sikre, at man griber dem, der opsøger hjælp og er motiverede. Måske kunne der skabes et tværsektorielt forum, hvor man kunne tage disse problemstillinger op, sådan som man har gjort med samarbejde på det børne- og ungdomspsykiatriens område.

Denne problemstilling bliver formodentlig mindre fremadrettet, når Psykiatrien fra september 2024 begynder at overtage nogle af de mennesker, som har psykisk lidelse og samtidig rusmiddelproblematik. I det nye tilbud vil der de kommende år blive tale om et integreret tilbud, et koordineret parallelt tilbud eller et parallelt tilbud. Det er dog ikke alle, som vil kunne få et tilbud i Psykiatrien. Når der er tale om mennesker med psykisk lidelse og samtidig rusmiddelproblematik, kan det derfor være en god ide at arbejde med en koordineret indsatsplan, så indsatserne kommer til at tale sammen i stedet for, at borgerne kan komme til at miste motivationen til at arbejde med både deres psykiske lidelse og deres rusmiddelproblematik.

Forståelse af benzodiazepiner

I 2023 har rådgivningen også haft en række henvendelser, der handler om benzodiazepiner, som borgerne har fået udleveret af egen læge, efter et besøg i PAM eller under indlæggelse i Psykiatrien. Borgerne oplever ofte, at benzodiazepinerne har hjulpet dem – udfordringen opstår når de ikke længere kan få præparaterne udskrevet, da de er stærkt vanedannende og derfor ikke er medicin man skal bruge i længere tid.

Et eksempel er en ældre kvinde, som af sin egen læge har fået udskrevet benzodiazepiner, men nu kan hun ikke længere få udskrevet medicinen, og lægen har ikke lavet nogen plan for, hvad der så skal ske. Den ældre kvinde er meget dårlig og oplever at være overladt fuldstændig til sig selv. Et andet eksempel er en ung pige, der over et halvt års tid har fået benzodiazepiner udleveret i PAM og under indlæggelse, men nu er udleveringen stoppet. I stedet prøver hun antipsykotisk medicin for sin angst. Fælles for eksemplerne er, at begge borgere har svært ved at forstå, hvorfor udleveringen af benzodiazepiner er stoppet uden en nedtrapning, når de er så stærkt vanedannende.

Denne hovedproblemstilling tyder på, at der ved udlevering af benzodiazepiner er brug for tydeligere information om, hvor vanedannende præparater er. For dem, der har henvendt sig i rådgivningen med denne problemstilling, kunne en plan for opfølgning om forbrug og effekt formodentlig have hjulpet, så de kunne have fundet alternativer, som er mindre afhængigheds-skabende. Derudover peger problemstillingen på, at der er brug for en nedtrappingsplan, når borgere skal ophøre med at tage benzodiazepiner, så det undgås, at borgerne bliver meget dårlige. Dette hænger godt sammen med, at Psykiatrien er forpligtet til at lægge en nedtrappingsplan for patienter, der har fået afhængighedsskabende medicin i mere end fire uger.

Ventetid på flere fronter

Mange henvendelser er i 2023 kommet fra borgere, der oplever lang ventetid. Det kan være i Psykiatrien, hvor der ventes på et bestemt behandlingstilbud fx mentaliseringsbaseret terapi, på psykoedukation eller på at blive udredt i børne- og ungdomspsykiatrien. Det kan også være hos privatpraktiserende psykiater, hvor der er op til et års ventetid. De borgere, der henvendte sig, er desperate fordi oplevelsen er, at hvis behandlingen ikke går i gang, kommer man til at miste sit job eller er bange for at få det meget dårligere, hvilket er helt uoverskueligt. Ikke mindst unge oplever at gå helt i stå i deres liv. Derudover har flere henvendt sig med forvirring omkring selve henvisningen, hvor bliver den af, og hvornår bliver man kontaktet.

Et eksempel er en ung under 18 år, som har aktuelle selvmordstanker og som skal vente et halvt år på at komme i behandling hos privatpraktiserende psykolog. Forældrene har derfor undersøgt mulighederne hos kommunens PPR, hvor der er 3 måneders ventetid på at få en psykologsamtale. De har svært ved at se, hvordan de skal forholde sig, imens de venter og oplever at være i et ingemandsland uden kontakt til nogen.

Et andet eksempel er en ung, som netop er rundet 18 år og har været tilknyttet børne- og ungdomspsykiatrien til udredning og behandling. Den unge er blevet viderehenvist til behandling i voksenpsykiatrien men er blevet afvist og henvist til privatpraktiserende psykiater, hvor der er lang ventetid. Dette falder sammen med, at uddannelsesstedet ikke længere kan acceptere den unges fravær, hvorfor den unge må stoppe uddannelsen. Den unge har det tiltagende dårligt, er uden behandlingsmuligheder og bor fortsat hjemme, hvor situationen skaber mange konflikter i familien. Et lignende eksempel er en ung, der som barn er blevet udredt for ADHD i privatregi men med forældres opbakning har klaret sig uden medicin, men nu har meget svært ved at få studielivet til at hænge sammen, er deprimeret og har søvnproblemer. Har fået afslag på henvisningen til Psykiatrien og der er uoverskuelig lang ventetid til privatpraktiserende psykiater med henblik på mulig medicinering.

Andre eksempler er mænd i 30'erne, som enten via psykologforløb er blevet opmærksomme på, at de måske lider af ADHD eller som yngre er blevet udredt for ADHD men i en årrække har klaret sig uden medicin. Nu oplever de dog, at de på forskellig vis har svært ved at få deres liv til at hænge sammen, hvorfor de er blevet henvist til privatpraktiserende psykiater, hvor der er op til 24 måneders ventetid. Dette betyder, at de ikke kan blive startet op i den medicinske behandling, som de mener vil kunne hjælpe dem til at passe deres arbejde sådan som de gerne vil.

De mange henvendelser om afvisning i Psykiatrien og lang ventetid hos privatpraktiserende psykiater peger på, at det har store konsekvenser for den enkelte og deres familier ikke at kunne få hjælp til de lidelser og problemer, de oplever. I rådgivningen taler vi om ventetid som et ubehageligt vilkår, da vores sundhedssystem ikke har kapacitet til det behov, der er for hjælp til psykiske lidelser i dag. Samtidig udfolder vi sammen med den, der henvender sig, det større billede: hvordan ser deres liv i øvrigt ud, hvilket netværk har de, hvad er de glade for. Dette for at skabe grundlag for at tale om, hvad man kan gøre for sig selv i ventetiden og for at skabe et andet blik på forestillingen om, at ens liv går i stå, imens man venter på behandling. Det ændrer ikke ved, at der er tale om mennesker, der støder imod barrierer i sundhedssystemet, som måske med fordel kunne blødes op for at afbøde nogle af de samfundsmæssige konsekvenser det har ikke at kunne få behandling.

Når det gælder forvirring omkring henvisningerne, er det ofte ny viden for dem, der henvender sig, at alt efter hvilken henvisning man har fået, kan man forvente forskellige ting. En henvisning til privatpraktiserende er tilgængelig i henvisningssystemet for den privatpraktiserende man som borger vælger at kontakte – her skal man altså selv vælge behandler og tage kontakt. Med en henvisning til Psykiatrien vil man automatisk blive kontaktet med en tid. Dette er banal viden for systemerne, men kan komme som en overraskelse for borgerne og være ganske forvirrende.

De mange henvendelser om ventetid på flere fronter peger på et stigende samfundsproblem, som det er svært at løse på kort sigt, da det handler om kapacitet i sundhedssystemet og behovet for flere privatpraktiserende psykiatere. Det ændrer ikke ved, at det har store samfundsmæssige konsekvenser i form af tabt uddannelse og arbejde og store konsekvenser for det enkelte, ofte unge menneske, som skal vente op til et år på behandling. Når man ser på de henvendelser PsykInfo har fået om ventetid, kunne der måske være mulighed for at løse op for nogle af de flaskehalsproblemer, der er i systemerne. Der kunne være potentiale i, hvis det ved overgang fra børne- og ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien altid var muligt at lave en fælles plan for fortsat behandling og støtte fx ved på tværs af uddannelse, netværk og kommune at lave aftaler om, hvordan man kan støtte en ung, der venter på behandling.

En mindre del af problemstillingen med ventetid handler om forvirring omkring henvisninger. Dette kunne afbødes med tydelig information om, at en henvisning fra egen læge nogle gange går til et sted, hvorfra man bliver indkaldt men også kan gå til en henvisningssky, hvorfra den privatpraktiserende, man som borger selv vælger, kan trække den fra.

Samlet set peger denne problemstilling på, at i en tid med ventetid som et vilkår, er det afgørende at tilbyde borgerne at folde øvrige aspekter af den enkeltes liv ud med fokus på, hvad den enkelte kan gøre, imens de venter, for forebygge at gå helt i stå og få det værre. Dette kan ske i samtaler med borgerne, når de henvises til behandling, og i PsykInfos rådgivning. Dette kan måske også være tilgængelig viden på diverse hjemmesider, hvor borgerne i øvrigt søger viden.

Pårørende centrale i overgange

I 2023 har flere forældre henvendt sig til rådgivningen, fordi de oplever at bliver koblet af behandlingen som pårørende, når deres børn runder de 18 år. Der kan være tale om forældre, som har været inddragede og engagerede i et forløb med deres barn eller unge i børne- og ungdomspsykiatrien. Når deres hjemmeboende barn fylder 18 år og overgår til voksenpsykiatrien, oplever forældrene, at der sker et voldsomt og overraskende skift, hvor de bliver afvist af personalet, når de henvender sig. Derudover oplever de at få udskrevet deres voksne barn, som bor hjemme, og da de ikke har været inddraget i forløbet under indlæggelsen, ved de ikke, hvordan de skal forholde sig efter udskrivelsen. Andre eksempler kan være en 19 årig, som bor hjemme og isolerer sig på sit værelse. Han er blevet udredt for aspergers syndrom, men siden udredningen er der ikke sket noget i hans forløb, og da forældrene ikke oplever at være blevet inddraget i udredningsforløbet, er de usikre på, hvordan de skal forholde, og hvordan de kan hjælpe deres søn godt videre.

Disse henvendelser understreger vigtigheden af, at personalet også taler med unge om, hvorfor det kan være gavnligt at involvere de pårørende i behandlingen. Ligesom det er vigtigt, at personalet har mulighed for at give sig tid til at give de pårørende generel viden om, hvordan de kan forholde sig. Udfordringen med overgangen fra børne- og ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien har der i årevis været en del henvendelser om i rådgivningen. Baseret på disse henvendelser kunne det være gavnligt at overveje muligheden for at lave mere håndholdte overgange for de 18-25 årige, hvor de pårørende naturligt bliver involveret som ressource.

Sundhedsforsikring overrasker

Et nyt hovedproblem i 2023 har været borgere, som har henvendt sig med spørgsmål om den hjælp de har fået via deres sundhedsforsikring. Det kan være forældre til unge eller børn, som har det svært, hvorfor de har aktiveret deres sundhedsforsikring for at få hurtig hjælp. Det kommer bag på mange at opleve, at sundhedsforsikringen er fokuseret på diagnoser, så de måske nok bliver udredt for henvisningsdiagnosen, men så bliver de afsluttet med fokus på medicin og uden øvrig information om, hvad man kan gøre i hverdagen. Det kan fx betyde, at en familie oplever at stå alene med en viden om en diagnose, som de ikke ved, hvordan de kan omsætte til at hjælpe deres barn med at få en meningsfuld hverdag og en velfungerende familie. Et andet eksempel kan være en teenager som via sundhedsforsikringen bliver udredt for autisme, hvorefter den unge oplever at blive brat afsluttet uden information om autismen eller hjælp til hverdagen. Derudover er der flere eksempler på børn og unge, som er blevet udredt i privat regi og efterfølgende bliver henvist til børne- og ungdomspsykiatrien, og så starter hele processen med udredning forfra til stor frustration for de pårørende.

De henvendelser rådgivningen har fået om denne problemstilling har handlet om områder, hvor sundhedsforsikringerne tilbyder udredning og ikke behandling. Dette er der brug for mere

information om, da de pårørende efter endt udredning kan opleve at stå med en udfordring omkring behandling, hvilket kommer bag på de fleste. Derudover kunne der være potentiale i at gøre viden om processen med at komme sig fra psykisk lidelse mere alment udbredt. Dvs. den tilgængelige viden om, at psykisk lidelse er mere komplekst end en belastet ryg, hvorfor det at få det godt igen er en proces, som den enkelte skal igennem med hjælp fra flere fronter – både behandling, netværk og aktiviteter. Samtidig er det vigtigt at holde fast i, at mennesker er i bevægelse og kan få det godt igen.

Denne problemstilling peger også på, at der er et stort behov for tilbud til mennesker med autisme og ADHD, som handler om, hvordan de skal forstå deres vanskeligheder i hverdagen, og hvordan de kan få hverdagen til at fungere. Dette er en kommunal opgave, og det er meget forskelligt fra kommune til kommune om der er tilbud. Mange steder findes tilbuddene primært i privat regi eller i civilsamfundet i form af de frivillige foreninger, hvilket kræver, at den enkelte kommune eller familie kan betale for tilbuddene. Hvis systemerne i højere grad kunne have et fokus på overgange for den enkelte kunne afsluttet udredning føre videre til gruppetilbud, hvilket kunne understøtte den enkeltes recoveryproces.

Dialog før afgørende møder

I 2023 er rådgivningen i stigende grad blevet brugt som sparringspartner ift. afgørende møder, som borgerne skulle til, i Psykiatrien, hos lægen eller i kommunen. Borgerne er usikre på, hvordan de skal gribe møderne an, hvad man kan bede om, og hvad man har ret til. Borgerne udtrykker at være bange for at blive afsluttet og ikke få den rigtige hjælp, hvis de siger noget forkert eller ikke får forklaret sig godt nok.

Der har fx været henvendelser fra pårørende, hvis voksne barn har været indlagt, og de skal nu til netværksmøde og har brug for sparring om, hvad de kan tale om til netværksmødet. De er optagede af, hvad den videre plan er for behandling for deres barn efter udskrivelse, hvordan de skal forholde sig til den medicinske behandling, fysioterapi og sociale forhold. Deres oplevelse er, at personalet bagatelliserer de udfordringer, deres voksne barn italesætter, og at der ikke er en klar plan for, hvad der skal ske efter udskrivning.

Der har også været henvendelser fra brugere, som skal til samtale i Psykiatrien og ønsker sparring om, hvordan de får en for dem meningsfuld samtale, da de oplever, at der til samtalerne er et stort fokus på medicinsk behandling og ikke på de mange følelser som skam og skyld, der presser sig på hos brugerne. Der har været henvendelser fra mennesker i krise på mange fronter med relationer og misbrug, som har en forhistorie med tvangsindlæggelse og nu er plaget af tankemylder og selvbebrejdelser. De ringer for at få sparring før samtale med egen læge, hvor de har brug for at få hjælp til, hvad de skal sige på den korte tid de har til rådighed hos lægen.

I rådgivningen arbejder vi sammen med borgeren med at få nuancerne i problemstillingen frem og afklare deres behov, så de til samtalerne kan have en større klarhed over dette og dermed gøre det lettere for de fagpersoner, de skal tale med, at forstå deres behov. Derudover kan borgerne have nogle forestillinger om møderne, som enten kan gøre dem bekymrede eller give dem falske forventninger, som derfor kan være vigtige at tale igennem. Ofte oplever borgerne ikke at have fået information om, hvad der skal ske til de møder, de er indkaldt til. De har fået dato, tidspunkt og sted, men hvad dagsorden er for mødet, og hvad man kan forvente fx til første møde er ofte ikke oplyst.

Den store usikkerhed, som flere borgere har udtrykt i rådgivningen, tyder på, at processerne både i Psykiatrien, hos egen læge og i kommunen er ukendte og svære at forstå for borgerne. Dette peger på, at den information, som borgerne får er meget afgørende. Både i indkaldelsesbreve og anden information er der stort potentiale i at være præcis med, hvad man som psykiatri, læge eller kommune inviterer ind til. Det vil fx være en hjælp, hvis det i breve fra Psykiatrien klart fremgik, hvad formålet med mødet er, hvem der deltager i mødet, og hvad det vil være en fordel, at brugeren overvejede inden mødet. Derudover kunne det være godt tydeligt at skrive, at alle spørgsmål er velkomne til mødet, så man som bruger er tryk ved at kunne stille spørgsmål. Dette kan medvirke til at undgå unødige bekymring eller forkerte forestillinger om, hvad der sker til et givent møde. Derudover kan det være en fordel, hvis fagpersoner er opmærksomme på dette aspekt i samtaler med borgerne. Dette kan måske tage brodden af borgernes nervøsitet og dermed bidrage til, at de rent faktisk får sat ord på alle de nuancer, der er i deres problemstilling, som er med til at tydeliggøre kompleksiteten og dermed sikre, at de får relevant hjælp. Endelig kan det være godt at tydeliggøre, at borgerne har mulighed for at booke en dobbelt tid hos deres praktiserende læge, så de får mere end ti minutter til at sætte ord på deres vanskeligheder.

Tilvalg af tværfaglighed fremfor medicin

Nogle borgere har i 2023 henvendt sig med en oplevelse af, at medicinsk behandling er en forudsætning for at få hjælp i Psykiatrien. Dvs. hvis man som patient ikke oplever at have glæde af sin medicinske behandling og derfor ikke ønsker at fortsætte med den, så bliver man afsluttet i Psykiatrien.

Et eksempel er en ung kvinde, der efter endt udredning for PTSD er henvist til en distriktpspsykiatri for stabilisering og medicinsk behandling. Pga. mange bivirkninger fra medicinen og frygt for at tage på ønskede hun at arbejde terapeutisk med sine problemer uden at få medicin, hvilket blev afvist. Herefter blev kvinden afsluttet og stod nu uden hjælp. Den unge kvinder er studerende og har ikke selv råd til at betale for terapi. Et andet eksempel er en ung mand, som flere gange har været tilknyttet psykiatrien for at blive behandlet for sin ADHD med medicin - der er ikke givet psykoedukation eller har været afholdt netværksmøder om mandens situation. Og da det ikke er lykket at finde en virksom medicinsk behandling og den unge mand har haft sporadisk fremmøde til sine aftaler i psykiatrien, er han flere gange blevet afsluttet i Psykiatrien.

Det er karakteristisk for henvendelserne om denne problemstilling, at brugerne føler sig frustrerede, fortabte, misforståede og overladt til sig selv samtidig med, at de har et stærkt ønske om at få det bedre. Deres oplevelser bærer præg af behandlingsforløb, hvor det ikke virker som om der ved start af behandling og løbende undervejs er talt med brugerne om ønsker, effekt og behov. De oplever at møde behandlere, som ikke ser dialog om medicin som en del af behandlingen, hvilket for flere gør det svært at se meningen med den medicinske behandling.

Denne problemstilling peger på, at for de fleste mennesker, er det afgørende at have indflydelse på egen behandling og at blive set på som et helt menneske med relevante erfaringer. Der er derfor mulighed for at skabe flere gode behandlingsforløb og være med til at forebygge, at mennesker med behov for behandling ryger helt ud af behandlingssystemet, hvis man som behandler, der kan have stor erfaring med, at medicin er hjælpsomt for mange, kan give slip på ekspertpositionen til fordel for at tage udgangspunkt i brugerens ønsker og tværfagligheden i psykiatrien. Dermed overvindes den barriere for meningsfuld behandling det kan være for nogle brugere, hvis behandleren alene har fokus på medicin. Det taler også ind i god etisk praksis at pege på andre behandlingsmuligheder, hvis medicin ikke er en mulighed. Dette kunne medvirke til, at brugerne følte sig mindre fortabte og dermed fastholdt motivationen for behandling.

At genkende sin diagnose

I 2023 har flere henvendt sig i rådgivningen med den udfordring, at de ikke kan kende sig selv i den diagnose, de har fået i Psykiatrien. Det har været unge, som over tid har oplevet at få forskellige diagnoser uden at de har oplevet, at behandlingen har hjulpet og uden, at de oplever at kunne genkende sig i nogen af diagnoserne. Det kan også være en oplevelse af at have fået diagnoser som bipolar lidelse og personlighedsforstyrrelser efter en enkelt samtale, hvor de får at vide, at kriterierne for diagnosen er opfyldt, men hvor de ikke oplever at være blevet spurgt ind til deres liv og forhistorie. De henvender sig til rådgivningen, fordi de oplever, at det er svært at sige nej til at få hjælp og samtidig oplever de ikke, at de får hjælp til det, som de har problemer med og er grundlæggende usikre på, hvad de er med til at samarbejde om i behandlingen.

Hvis man ikke kan se sig selv i diagnosen, kan det være en barriere for at lykkes med behandlingen. I rådgivningen opfordres brugerne derfor til at gå i dialog med deres behandlere om, hvad de oplever som det primære problem, og hvad de ønsker hjælp fra behandlere til at løse.

Ovenstående problem tyder på, at en del patienter har brug for mere dialog og mere samtale om deres livshistorie, før en diagnose stilles. Derudover peger henvendelserne på et behov for øget dialog med brugeren om diagnosen, både om hvad de kan genkende og ikke genkende, og om hvad diagnosen egentlig er for et redskab, og hvad den siger noget om. Forståelsen af at diagnosen er et øjebliksbillede og at graden af det, der belaster én vil udvikle og ændre sig kan være afgørende for som nydiagnosticeret at kunne se meningen med behandlingen. Dette kan også være med til at forklare, hvorfor det kan være naturligt at få flere diagnoser i et forløb, da diagnoser kan ændre sig over tid. Når behandlingen ud fra en aktuel diagnose går i gang, kan dialog om behandlingsplanen være med til at give brugerne en forståelse af, hvad der arbejdes med. Her kan recoveryperspektivet hjælpe med at brede processen ud, så brugeren kan se, at i processen med at komme sig er diagnosen kun en del af det, der skal arbejdes med.

Konklusion på 2023 i PsykInfo

2023 blev i PsykInfo et stabilt år med fuldt blus på både PsykInfos borgernære tilbud og PsykInfos udviklingsarbejde. Der var mange rådgivninger, arrangementer og EN AF OS-opgaver – og PsykInfos forskellige udviklingsindsatser bevægede sig ind i nye faser.

Antallet af henvendelserne til PsykInfos rådgivning var stabilt og det samme var kompleksiteten i dem. Det var karakteristisk, at henvendelserne primært kommer, når meget andet er gået i hårdknude, og kompleksiteten dermed er stor. Henvendelserne afspejler desuden den samfundsmæssige udvikling med større behov for hjælp til psykisk lidelse, som ikke matcher den kapacitet sundhedssystemet har i dag. Det kan gøre det endnu mere komplekst at komme igennem et forløb med psykisk lidelse. Med øget kompleksitet er der brug for øget samarbejde imellem sektorer og øget viden hos fagpersoner, brugere og pårørende om de processer, der kan bringe mennesker i recovery. I 2023 pegede henvendelser til PsykInfos rådgivning på, at der fortsat er behov for at have et sted som PsykInfo, hvor man kan få uvildig og anonym sparring om sin situation, når man har behov for det.

Gruppen af EN AF OS ambassadører blev udvidet med nye kræfter, hvilket sammen med de erfarne ambassadører styrkede PsykInfos muligheder for at arbejde med afstigmatisering generelt og som noget nyt inden for ulighed i sundhed i somatikken.

Udviklingen i PsykInfos vidensformidling i form af arrangementer var stabil for de klassiske arrangementer med fremmøde på regionens biblioteker, imens der var vigende tilslutning til PsykInfos livetalks, hvorfor form og indhold vil blive lavet om i 2024.

En ny form for viden fik udvalgte kliniske enheder og PsykInfo i 2023 fra feedbackmøder, som gav mulighed for at høre patienterne sætte ord på, hvad der styrker og mindsker deres tilfredshed med behandlingen. En kilde til viden, som fremover med fordel ville kunne systematiseres for at styrke både patienttilfredshed og recoveryorientering i Psykiatrien.

Psykiatriens første recoverystrategi gik ind i en afsluttende fase med flere milepæle. De igangsatte afprøvninger af recoveryorienteret praksis blev afrundet, evalueret og samlet i et overblik til inspiration for andre enheder eller afsnit, der vil afprøve noget lignende. Evalueringen af recoveryorientering i Psykiatrien blev gentaget, så alle afsnit og enheder har aktuel data om recoveryorientering på medarbejder- og patientniveau. Psykiatriens fælles recovery konference opsamlede og perspektiverede viden om recovery, som et stort flertal af deltagerne oplevede at kunne bruge i deres daglige praksis.

Peerstøtten blev med nye rekrutteringer mere udbredt, og projektet med peerstøtte til pårørende blev afsluttet og erfaringerne taget med ind i implementering af pårørende-peermedarbejdere fra 2024. Recovery højskolen gennemførte desværre kun et enkelt ophold – det var til gengæld i samarbejde med kommuner, som sendte grupper af borgere afsted og sørgede for opfølgingsforløb, hvilket ser ud til at have potentiale for at bringe borgerne videre i deres liv. At komme videre i sit liv og opleve nye fællesskaber er også kernen i partnerskabet ”Mennesker har brug for mennesker”, som efter sit første år allerede har skabt nye veje for recovery og samarbejde på tværs af sektorer. På forskellig vis har PsykInfo i 2023 således arbejdet med indsatser, der kan medvirke til at bringe mennesker med psykisk lidelse videre i deres liv, hvilket er selve formålet med recoveryarbejdet.

PsykInfos fokus har med andre ord hele året været at konkretisere viden om recovery, afstigmatisering og brugerinddragelse på en måde, så den kan bringes i spil i brugeres, pårørendes og fagpersoners liv og arbejde. I 2024 vil PsykInfo fortsætte sit udviklingsarbejde med recovery inden for rammen af de indsatser, som bliver besluttet som centrale i det kommende recoveryarbejde og inden for rammen af det samarbejde, som kan skabes sammen med kommuner, frivillige og øvrige centrale aktører. PsykInfos borgernære tilbud med rådgivning, arrangementer og events vil også fortsætte med samme styrke i 2024.