

Vi er alle pårørende

– En guide til pårørende i Psykiatrien Region Sjælland



© Shutterstock

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN



- vi er til for dig

Pjecen er udarbejdet af
Psykiatrien Region Sjælland
Revideret af PsykInfo
Region Sjælland 2024

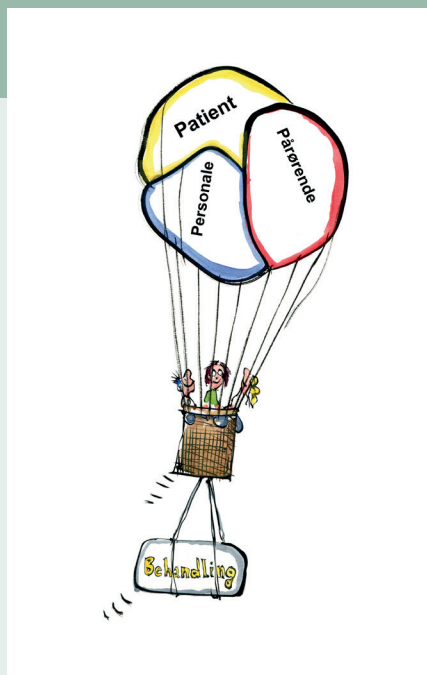
Kære pårørende

Behandlingen i Psykiatrien er baseret på relationer, og vi ønsker derfor at invitere dig til et nærmere samarbejde.

Som pårørende har du en særlig rolle. Du kan støtte og hjælpe den, der står dig nær, og som er patient i Psykiatrien lige nu, hvis du og patienten ønsker det. Samtidig har du viden om og erfaring med patientens liv og sygdomsforløb, der er værdifuld for patienten og de fagpersoner, patienten kommer i kontakt med i behandlingsforløbet.

Vi ønsker et samarbejde, der er præget af gensidig respekt og tillid med patientens behov i centrum.

Vi ved, at du er en vigtig del af patientens liv både før, under og efter behandlingen hos os. Derfor vil vi også gerne hjælpe og støtte dig i din situation som pårørende.



Formålet med denne guide er at give dig et overblik over behandlingen i Psykiatrien og dine muligheder som pårørende, samt fortælle hvad vi kan tilbyde dig af hjælp og støtte.

Med venlig hilsen

Psykiatriledelsen i Region Sjælland
Kresten Dørup
Dorthe Juul
Søren Bredkjær

VI ER ALLE PÅRØRENDE

Mange af os oplever på et tidspunkt i livet at være pårørende, når en af vores nærmeste rammes af psykisk sygdom. En pårørende er en, som har en nær relation til det menneske, der er ramt af psykisk sygdom. Det kan eksempelvis være et familiemedlem, en partner eller en ven.

HVAD KAN PÅRØRENDE OPLEVE?

Som pårørende kan du blive påvirket af de forandringer, der sker, når et menneske får en psykisk sygdom.

Du kan fx opleve, at forandringerne kan ændre jeres forhold såvel som praktiske ting i jeres fælles hverdag. Mange oplever, at der pludselig opstår dilemmaer, spørgsmål og nye roller. Måske opstår der også bekymringer om mødet med psykiatrien, eller du kan få nye følelser og tanker, som du har svært ved at dele med andre.

Mange pårørende fortæller fx om:

- Kontroltab
"Jeg kan ikke gøre noget – eller kan jeg? Bliver det nogensinde bedre?"
- Tvivl om egen rolle
"Er jeg god nok? Gør jeg det godt nok som pårørende? Er det min skyld?"
- Ansvar og grænser
"Hvad og hvor meget skal jeg tage ansvar for?"
- Omgivelser og netværk
"Hvad skal jeg sige til familie og venner? Vil de lytte og forstå?"
- Psykiatrien
"Hvad foregår der egentlig i Psykiatrien? Hvad kan jeg efterspørge som pårørende?"
- Ensomhed
"Jeg føler mig alene – hvem er der for mig? Og hvor kan jeg få hjælp?"



BEHOV FOR STØTTE OG VEJLEDNING

Du kan som pårørende opleve at komme hele følelsesregistret igennem, og det kan være udfordrende at være i. Det er derfor også almindeligt, at du kan få brug for hjælp for at passe på dig selv. Det er vigtigt, at du ikke tøver med at række ud efter hjælp. I denne pjeces kan du få et overblik over behandlingen i Psykiatrien, dine muligheder som pårørende og hvor du kan finde støtte og vejledning.

GENERELT OM BEHANDLING I PSYKIATRIEN

Målet med den psykiatriske behandling er recovery – at komme sig. Recovery vil kort sagt sige at leve et meningsfuldt, tilfredsstillende og bidragende liv. Vejen hertil kan for eksempel involvere medicin og terapi, og vil altid omfatte fokus på det, som er vigtigt for den enkelte i forhold til at leve i en hverdag med livskvalitet.

Behandling for en psykisk sygdom kan tage tid – nogle gange lang tid. Det vil oftest være den praktiserende læge, der har henvist til udredning og behandling i Psykiatrien via Psykiatrisk Visitationsklinik, men der er også andre muligheder i akutte tilfælde. Størstedelen af behandlingen foregår ambulantly, fordi det griber mindst muligt ind i patientens liv.

Indlæggelse på et sengeafsnit kan være en del af behandlingen i svære faser. Når patienten udskrives, kan det være til videre ambulantly behandling, og der kan stadig være et stykke vej til, at patienten kommer sig.

Psykiatriens opgaver er at:

- Undersøge symptomer
- Stille diagnose
- Lægge plan for behandling
- Give behandling og pleje
- Understøtte patientens personlige recoveryproces
- Lægge plan for det videre forløb efter udskrivelse

Kontaktperson og behandlingsplan

Alle patienter får en kontaktperson dér, hvor de er i behandling. Kontaktpersonen er en af patientens tætte samarbejdspartnere gennem behandlingsforløbet.

Kontaktpersonen skal bl.a. sikre, at der er sammenhæng i behandlingen, og taler løbende med patient og pårørende om behandlingen og jeres oplevelser, spørgsmål, ønsker og behov.

Sammen med patienten udarbejdes en behandlingsplan, som er en plan for, hvordan patienten kommer til at få det bedre, og hvad der skal ske i behandlingsforløbet. Den revideres

løbende i samarbejde med patienten. Hvis patienten og du ønsker det, kan du som pårørende også blive involveret i udarbejdelsen af behandlingsplanen.

Har du som pårørende input og spørgsmål i forbindelse med behandlingsforløbet, er du altid velkommen til at tale med kontaktpersonen, hvor patienten er tilknyttet. Du kan enten ringe eller spørge, hvis man mødes i forløbet.

På Psykiatriens hjemmeside kan du læse mere om behandlingen og finde praktisk information om de enkelte behandlingssteder her:

[www.psykiatrienregsj.dk/
behandlingssteder](http://www.psykiatrienregsj.dk/behandlingssteder)



HVOR FOREGÅR BEHANDLINGEN?

Psykiatrisk akutmodtagelse

Psykiatrisk Akutmodtagelse (forkortes ofte PAM) er en psykiatrisk skadestue, der har åbent 24 timer i døgnet hele året rundt. Her kan man ved svære psykiske problemer henvende sig uden forudgående aftale, hvis man er i en akut situation, som er uhåndterbar. Man kan enten ringe 1818 og få psykiatrisk hjælp fra PAM over telefonen, eller man kan møde personligt frem ved en af Psykiatriens tre akutmodtagelser. Når man ankommer, bliver man modtaget af en sundhedsfaglig medarbejder, som sammen med det øvrige sundhedspersonale vil spørge ind til situationen og vurdere, om en indlæggelse er nødvendig. Nogle gange vil en enkelt samtale med en medarbejder i PAM være nok til, at situationen er håndterbar. I andre situationer vil indlæggelse til videre udredning og observation være nødvendigt.

Indlæggelse på et sengeafsnit

Behandling på et sengeafsnit betyder, at man er indlagt, hvor der er professionel støtte og behandling 24 timer i



døgnet. Personalets centrale redskaber til at forstå patienten og finde frem til den relevante behandling er observation og samtale, hvilket skal understøtte samarbejdet med patienten og dig som pårørende.

Ambulant behandling

Ambulant behandling betyder, at patienten ikke er indlagt, men modtager behandling fra psykiatriske klinikker eller i Distriktspsykiatriens teams. Ambulant behandling kan også omfatte behandling i eget hjem, online konsultationer, aktiviteter i lokalsamfundet og involvering af netværk.

HVEM KAN DU MØDE I PSYKIATRIEN?

- Aktivitetsmedarbejder
- Diætist
- Ergoterapeut
- Fysioterapeut
- Læge / Psykiater
- Musikterapeut
- Peermedarbejder
- Plejer
- Præst (på de psykiatriske sygehuse)
- Psykolog
- Pædagog
- Pårørende-peermedarbejder
- Sekretær
- Serviceassistent og teknisk personale
- Social- og sundhedsassistent
- Socialrådgiver
- Studerende og elever
- Sygeplejerske



DIN ROLLE SOM PÅRØRENDE I BEHANDLINGEN

Når du kan inddrages

Både ved ambulant behandling og ved indlæggelse vil personalet gerne i dialog med dig som pårørende. Du kan som pårørende inddrages i behandlingen, hvis patienten giver sit samtykke til dette, og du selv ønsker det. Hvis begge parter ønsker det, vil personalet invitere dig til samarbejde. Du er også selv velkommen til at efterspørge at blive involveret i behandlingen, men patienten skal være indforstået med din involvering. Hvis du er forælder eller værge til et barn i behandling, vil du være en selvskreven tæt samarbejdspartner, og hvis barnet er indlagt, kan du være medindlagt.

Pårørendes mulighed for at samarbejde med personalet vil være forskelligt, ligesom pårørendes ønske og behov for støtte vil variere og afhænge af den konkrete situation.

Når du ikke kan inddrages

Der kan være forskellige årsager til, at enten du eller patienten ikke ønsker, at du skal være inddraget i hele eller dele af behandlingen.

Personalet vil gerne så vidt muligt inddrage dig som pårørende i behandlingsforløbet, men skal respektere både dit og patientens valg. For et godt tillidsfuldt samarbejde med patienten er det fx vigtigt, at personalet overholder tavshedspligten. Tavshedspligt betyder, at personalet kun må fortælle om patientens helbred såvel som andre fortrolige oplysninger såsom diagnose, behandlingstiltag, indlæggelse og problemer, hvis patienten giver lov til det.

Selvom patienten ikke har givet samtykke til inddragelse af pårørende, kan du vende din situation som pårørende med personalet og give oplysninger om patienten, som kan have betydning for behandlingsforløbet. Du skal som pårørende være opmærksom på, at personalet noterer oplysningerne i journalen for at kunne bruge dem aktivt i behandlingen. Det er vigtigt med dokumentation og gennemsigtighed, så patienten kan se, hvor oplysninger, der bruges i

behandlingen kommer fra, og hvad de handler om.

Det kan være en svær oplevelse, når man som pårørende ikke får lov til at deltage som aktiv part i behandlingen. Der kan være mange årsager til, at patienter ikke ønsker deres pårørende inddraget. Det kan være af omsorg eller for at undgå at bekymre andre, men uanset hvad grunden er, kan det være svært for de pårørende.

Samtykket til inddragelse kan ændres undervejs i forløbet

Både patientens og den pårørendes holdninger og ønsker kan ændre sig undervejs i behandlingsforløbet. Derfor vil personalet løbende være i dialog med dig og patienten om din deltagelse i behandlingen. Det vil sige, at både du og patienten har mulighed for at justere graden af din involvering undervejs.

Du er meget velkommen til at henvende dig til personalet, hvor patienten er tilknyttet, for generel vejledning om psykisk sygdom og støtte til det at være pårørende. Se også de øvrige tilbud til dig som pårørende på de næste sider.

PSYKIATRIENS TILBUD TIL DIG SOM PÅRØRENDE

Som pårørende er det almindeligt, at du kan få brug for hjælp. Det er vigtigt, at du også har fokus på din egen trivsel og tager hånd om dig selv. Du kan bedst være der for andre i dit liv, hvis du selv er ok.

I Psykiatrien vil vi gerne hjælpe dig med informationer om sygdommen og den behandling, som patienten modtager. Vi arbejder også med de vigtige relationer i den enkeltes liv, håb, meningsfuldhed, identitet og handlekraft, som forskning har vist er vigtige byggesten for patientens proces med at komme sig. Du er som pårørende ofte en vigtig del af den proces. Du kan læse mere om byggestenene i recovery-processen på Psykiatriens hjemmeside om recovery: www.psykiatrienregsj.dk/recovery

Du er altid velkommen til at henvende dig til afdelingen, hvor patienten er tilknyttet.

Der er også en række tilbud i Psykiatrien til dig som pårørende. Herunder får du et kort overblik.

Akutsamtaler

En akutsamtale handler alene om

pårørendes situation, og derfor kan du få en akutsamtale, selvom patienten ikke har givet samtykke til din deltagelse i behandlingen. Samtalen er et anonymt tilbud, og du vil ikke blive registreret i systemet. Du booker akutsamtaler i Psykiatrisk Akutmodtagelse ved at ringe på 1818.

Pårørendegrupper

Psykiatrien tilbyder pårørendegrupper, hvor der er mulighed for at dele og bruge hinandens erfaringer. Spørg personalet om aktuelle gruppetilbud.

Pårørende-peerstøtte

En samtale med en pårørende-peermedarbejder er en individuel samtale med en ansat, der selv har erfaring med at være pårørende. Samtalen



handler om det, du aktuelt har brug for at tale om. Spørg personalet om din mulighed for pårørende-peersamtaler.

Informationsmappe til pårørende

Som pårørende i Psykiatrien tilbydes du en mappe med relevante pjecer og informationer for pårørende. Informationsmappen bliver udleveret af personalet dér, hvor patienten er i behandling. Du har også mulighed for at henvende dig hos PsykInfo for at få mappen tilsendt.

Find Psykiatriens tilbud på hjemmesiden

På Psykiatriens hjemmeside kan du finde mere information om de forskellige tilbud til pårørende, og hvor du kan henvende dig for at bruge dem. Der kan også lokalt være nogle tilbud til dig som pårørende, fx pårørendecafé. Spørg gerne dér, hvor din nærmeste er i behandling, om mulighederne for dig.

Rådgivning og viden hos PsykInfo

Hos PsykInfo kan du få åben og anonym rådgivning. Alle med brug for viden og råd om psykisk sygdom kan kontakte PsykInfo alle ugens hverda-



ge på tlf.nr. 70 25 02 60. Du kan også møde fysisk frem eller få en online rådgivning.

PsykInfo afholder desuden arrangementer, hvor alle kan deltage. Du kan også lytte til PsykInfos podcast »Lad os tale om psykisk sygdom«, som du finder i din foretrukne podcast-app. Du kan finde alle PsykInfos tilbud på www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo

NÅR BØRN ER PÅRØRENDE

Når forældre eller søskende har en psykisk sygdom, kan det påvirke børnene.

Hvis man er forælder og har en psykisk sygdom, kan man gøre sig mange tanker om forældreskabet, og om børnene påvirkes af familiens situation. Derfor taler personalet i Psykiatrien med forældre om forældreskabet, og hvordan børnene har det. Disse samtaler er også en dialog om børnenes behov for støtte.

Psykiatrien tilbyder bl.a. familiesamtaler og børnesamtaler, som har til formål at støtte dialogen i familien om den psykiske sygdom og dens mulige indvirkning på barnet og resten af familien. Her drøftes også muligheder for konkrete tiltag, der kan støtte familien og barnet i hverdagen.

Psykiatrien tilbyder flere steder også gruppetilbud til børn og unge, som har en forælder eller søskende, der har en psykisk sygdom. I gruppen kan børn og unge få mulighed for selv at sætte ord på, hvordan psykisk sygdom påvirker dem og deres familier. På et alderssvarende niveau tales der også om børnenes tanker, følelser, spørgsmål om psykisk sygdom, og

hvad børnene kan gøre i forskellige situationer. Derudover kan det være meget værdifuldt for børnene at møde jævnaldrende i situationer, der ligner deres egen.

Du kan henvende dig til patientens kontaktperson i afdelingen, for at høre mere om særlige tilbud til børn og unge under 18 år.

På Psykiatriens hjemmeside kan du læse mere om lokale tilbud til børn, der er pårørende:

www.psykiatrienregsj.dk/patienter-og-paarørende



INSPIRATION TIL PÅRØRENDE

Det kan være meget individuelt, hvad man har brug for som pårørende og patient i Psykiatrien.

Det kan ofte være en hjælp at opsøge viden for at forstå din situation som pårørende.

Vi ved desuden, at det kan være en stor hjælp at sparre med andre, der også har oplevet at være pårørende.

Herunder har vi samlet nogle forslag baseret på erfaringer fra andre pårørende og tidligere patienter, som måske kan inspirere dig i din situation.

Forslag til pårørende fra andre pårørende:

- Snak med andre om, hvordan du har det, og opsøg andres erfaringer og viden til inspiration.
- Pas på dig selv – for eksempel ved at finde et frirum, hvor du bare er dig selv og gør noget, du godt kan lide. Også uden dårlig samvittighed.
- Giv slip på ansvaret – det er ok bare at være den relation til din kære, som du altid har været.
- Glem ikke det positive og det, der fungerer.



Forslag til pårørende fra tidligere patienter:

- Drop de gode råd og snak i stedet sammen om, hvordan I har det.
- Søg viden om den psykiske sygdom, men husk også at det er individuelt, hvordan den opleves.
- Husk stadig at gøre de små hverdagshandlinger. Det er rart med normalitet som modpol til sygdommen.
- Hold fast i det menneske, som din kære er.

FRIVILLIGE FORENINGER OG PRIVATE ORGANISATIONER

Organisationer, hvor du kan få nyttig viden, støtte og rådgivning:

Landsforeningen

Bedre Psykiatri

Pårørendeforening

www.bedrepsykiatri.dk

LAP

Landsforening af nuværende og tidligere psykiatribrugere

www.lap.dk

Landsforeningen SIND

Landsforening for alle med interesse i psykisk sundhed

www.sind.dk

Psykiatrifonden

Privat sygdomsbekæmpende organisation

www.psykiatrifonden.dk

Der findes også en række patient- og pårørendeforeninger om bl.a. ADHD, angst, autisme, borderline, depression, OCD, PTSD, selvskade, skizofreni og spiseforstyrrelser.

Du kan finde deres kontaktinfo på PsykInfos hjemmeside:

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo

GODT AT HUSKE PÅ

- Man kan komme sig fra psykisk sygdom
- Det kan tage tid at komme sig
- Håb er afgørende for al behandling
 - vær med til at bevare håbet om at komme sig

Egne noter:

**Find Psykiatrien Region Sjællands tilbud til dig
som pårørende på vores hjemmeside:**

www.psykiatrienregsj.dk/patienter-og-paaroeerende



Tegninger af Frits Ahlefeldt
Redaktør: PsykInfo Region Sjælland