

Introduktion til recovery

Recovery i psykiatrien



Tegning: Frits Ahlefeldt

v. Anne Mette Billekop, Leder PsykInfo Region Sjælland
ambi@regionsjaelland.dk
december 2024

Psykiatrisk Enhed for Information | Brugerstyring | Recovery

PsykiInfo er rådgivnings- og udviklingsenhed i Psykiatrien med følgende tilbud:

- Uvildig rådgivning om psykisk lidelse, psykiatrien og recovery
- 24 aftenarrangementer om psykisk lidelse, psykiatri og recovery på biblioteker og online
- 2 ophold om året på Recovery Højskole i samarbejde med kommuner
- Facilitering af interne processer fx om recovery
- Vidensbank omkring recovery og peerstøtte – rekruttering, intro og netværk for peermedarbejdere
- Afstigmatisering med EN AF OS
- Organisatorisk brugerinddragelse – Psykiatriens bruger- og pårørendepanel

www.psykiatrienregsj.dk/psykiinfo



Reflektionsquiz

Hvor mange ville fortælle en nær kollega, hvis de får en psykisk sygdom?

Epinion-undersøgelse fra 2019

- **45%** ville sige det
- **19%** ville ikke
- **36%** ved ikke



Tegning: Frits Ahlefeldt





Hvad fremmer, at man når recovery-målet? - vi er her for dig



Målet: At patienten bliver symptomfri – eller at symptomerne er under kontrol – og lever uden støtte

Hvad fremmer symptomfrihed?

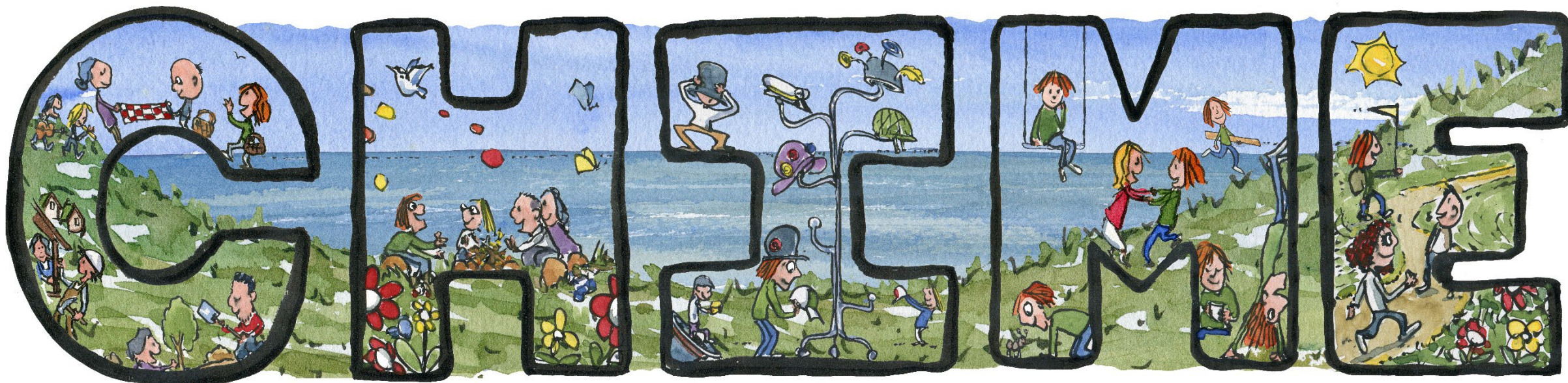
- Sygdomsindsigt
- Medicinsk behandling
- Terapeutisk behandling
- ECT
- Miljøterapi

Målet: Et tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv

Hvad fremmer "det håbefulde, tilfredsstillende og bidragende liv"?

- C – Forbundethed
- H – Håb
- I – Positiv identitet
- M – Meningsfuldhed
- E – Empowerment

Leamy et al (2011)



Forbundethed

Tilknytning og
sammenhæng med/til
meningsfulde
fællesskaber

At være en del af
fællesskaber

At kunne spejle sig i
andre...

At have godt samvær
med andre – venner og
os

Håb og fremtidsoptimisme

Håbet og en tro på, at
fremtiden bliver bedre...

At andre både drømmer,
håber og tror sammen
med én...

At opleve, at man
bevæger sig mod
drømmen

Anerkendelse for alt det
man kan – også på trods

Identitet

Et positivt selvbillede...

At være noget for
andre...

At være noget andet
end 'den syge'... uden
stigmatisering og
selvstigmatisering

At være fri af stigma om
psykisk sygdom

Mening

At se mening i og med sit
liv – inkl. de erfaringer,
der har ført til, at man
står hvor man står.

At møde anerkendende
interesse/nysgerrighed
om det, der er
meningsfuldt

At bruge sin tid
meningsfuldt – og have
mulighed for det
sammen med andre

Empowerment

At have kontrol og
handlekraft i sit eget liv...

Når man ser og tror på
sine styrker – oplever
opbakning

Når man kan se
handleveje

Forudsætter tale- og
beslutningsret
og at blive mødt
nysgerrigt og
opbyggende



Refleksion med sidemanden 3 min:

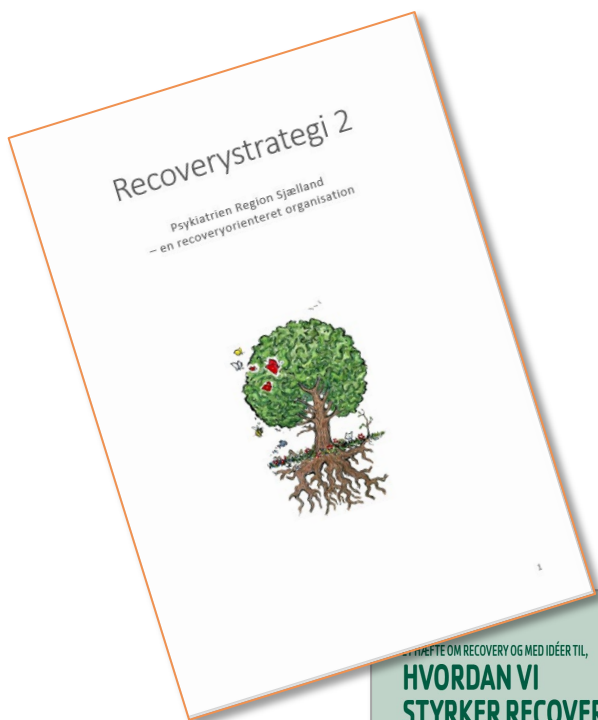
Tal med hinanden om:

Hvordan kan I styrke CHIME-elementerne hos patienterne?
(forbundethed, håb, identitet, mening og empowerment)

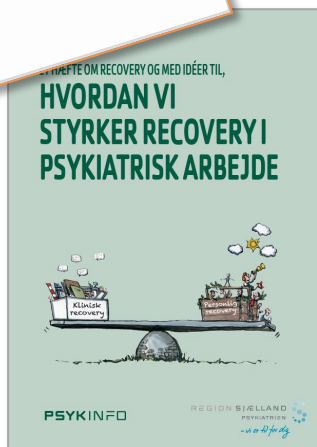
Jeg mærker forskellen på, om
behandleren arbejder for at fjerne min
sygdom eller for, at jeg skal få det
bedre. Det er ikke det samme.

Patient i psykiatrien





Læs mere
[Recoverystrategi -
Psykatrien Region
Sjælland](#)



Tegning: Frits Ahlefeldt

Vision:

Recovery er et samlende mål for arbejdet i Psykiatrien Region Sjælland. Mennesker, der kommer i kontakt med os, skal opleve at indgå i recoveryunderstøttende samarbejder, hvor der er fokus på, at de kommer til at leve tilfredsstillende og håbefulde liv.

Tilbud der understøtter recovery

- Peerstøtte
- Recovery Højskole



Hvad er peer-støtte?

“Støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af **fælles erfaringer** i livet – i denne sammenhæng erfaringer med psykiske vanskeligheder, med livet som bruger af de offentlige tilbud og med recovery”

Socialstyrelsen (2014) *Peer-støtte i Danmark – et foreløbigt overblik*

Ok... hvad var plan B igen?



Hvad gør peermedarbejderen?

- Bidrager med **brugerperspektivet** – både i samtaler med patienter og tværfaglige behandlingsfora
- **Spejler** patientens aktuelle udfordringer i sin egen recovery proces
- Taler om **det patienten ønsker at tale om**
- Indgyder **håb og empowerment** og har fokus på patientens **ressourcer, muligheder og drømme**
- **Bygger bro** mellem patient og personale
- Læs mere i retningslinjen: <https://d4.regsj.intern/?DokID=680589>



Peerstøtte til patienterne og pårørende

Peermedarbejdere:

Samtaler, recoverygrupper og deltager i behandlingskonferencer m.m. på afsnit og ambulant

Pårørende-peermedarbejdere:

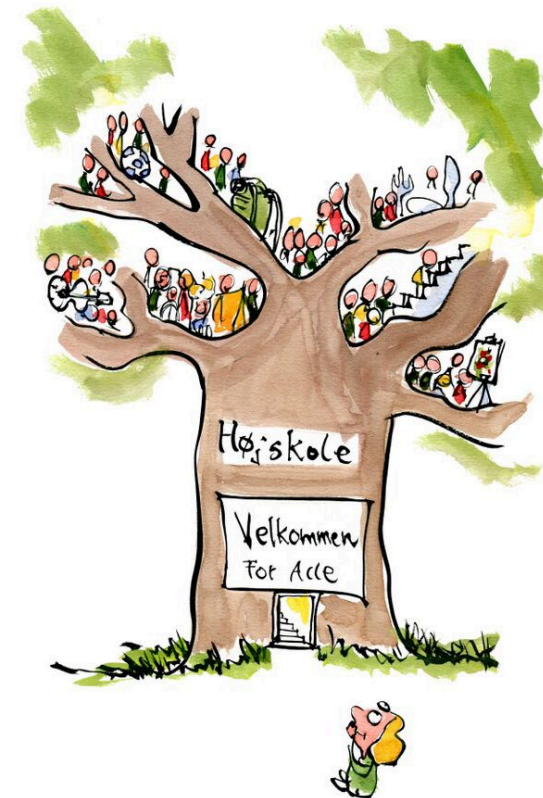
- Samtaler i dagtimerne på afsnit i B&U
- Samtaler, grupper og pårørendecafé sen eftermiddag/aften i Psykiatrien Syd og Psykiatrien Vest



Udmattet pårørende

Recovery Højskolen – et tværsektorielt tilbud

- 5 dage der kombinerer recoveryskole tanken og dansk højskoletradition
- Psykiatrien og kommunerne finansierer sammen
- Kommuner kan sende grupper af borgere afsted
- Under opholdet oplever kursisterne kerneelementerne i personlig social recovery
=> kan kickstarte recoveryprocessen, når den følges op
- Kontakt PsykInfo, hvis I eller patienter har spørgsmål om højskolen



Tegning: Frits Ahlefeldt

Afstigmatisering med EN AF OS

- Mindske den dobbelte belastning stigmatisering kan give - for at styrke recovery
- Siden 2011: landsindsatsen EN AF OS – mindske tavshed, tvivl og tabu
- 44 EN AF OS ambassadører i Region Sjælland har gennemført træningsforløb, der gør dem klar til at formidle deres historie
- Læs mere på www.en-af-os.dk

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS



Alle er EN AF OS – en del af samfundet 😊

**Efter pausen deler Filip og Flemming deres personlige historie om
behandling og recovery**