

## Introduktion til recovery



Tegning: Frits Ahlefeldt

v. Anne Mette Billekop, Leder PsykInfo Region Sjælland

[ambi@regionsjaelland.dk](mailto:ambi@regionsjaelland.dk)

dec 2023

## 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 - brugerpanel

### PsykiInfo har ansvar for indenfor og udenfor psykiatrien at styrke:

- Afstigmatisering, brugerinddragelse, recovery og vidensformidling

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



## Reflektionsquiz

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

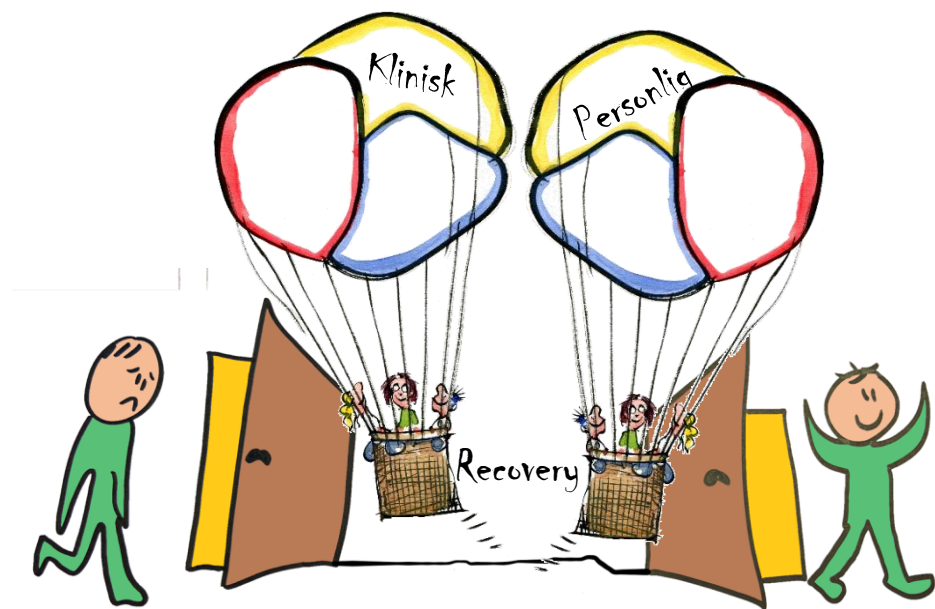
### Epinion-undersøgelse fra 2019

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



Tegning: Frits Ahlefeldt

## Recoverystrategi 2019-2024



Tegning: Frits Ahlefeldt

**Målet:** Fra patienten kommer ind ad døren til han eller hun afsluttes, skal han eller hun stå markant styrket på recovery

### **Vejen:**

Øge recovery-orienteringen i behandling og pleje markant ved at:

- udvikle og afprøve nye veje til styrket recovery-orienteret praksis (Afprøvninger)
- Roadshows, hæfte og konference (fælles viden)

**Recovery undersøgelse 2020 og juni 2023**

## Hvad betyder recovery?

Direkte oversat betyder recovery:

- Genopretning
- Bedring
- Helbredelse
- Generhvervelse

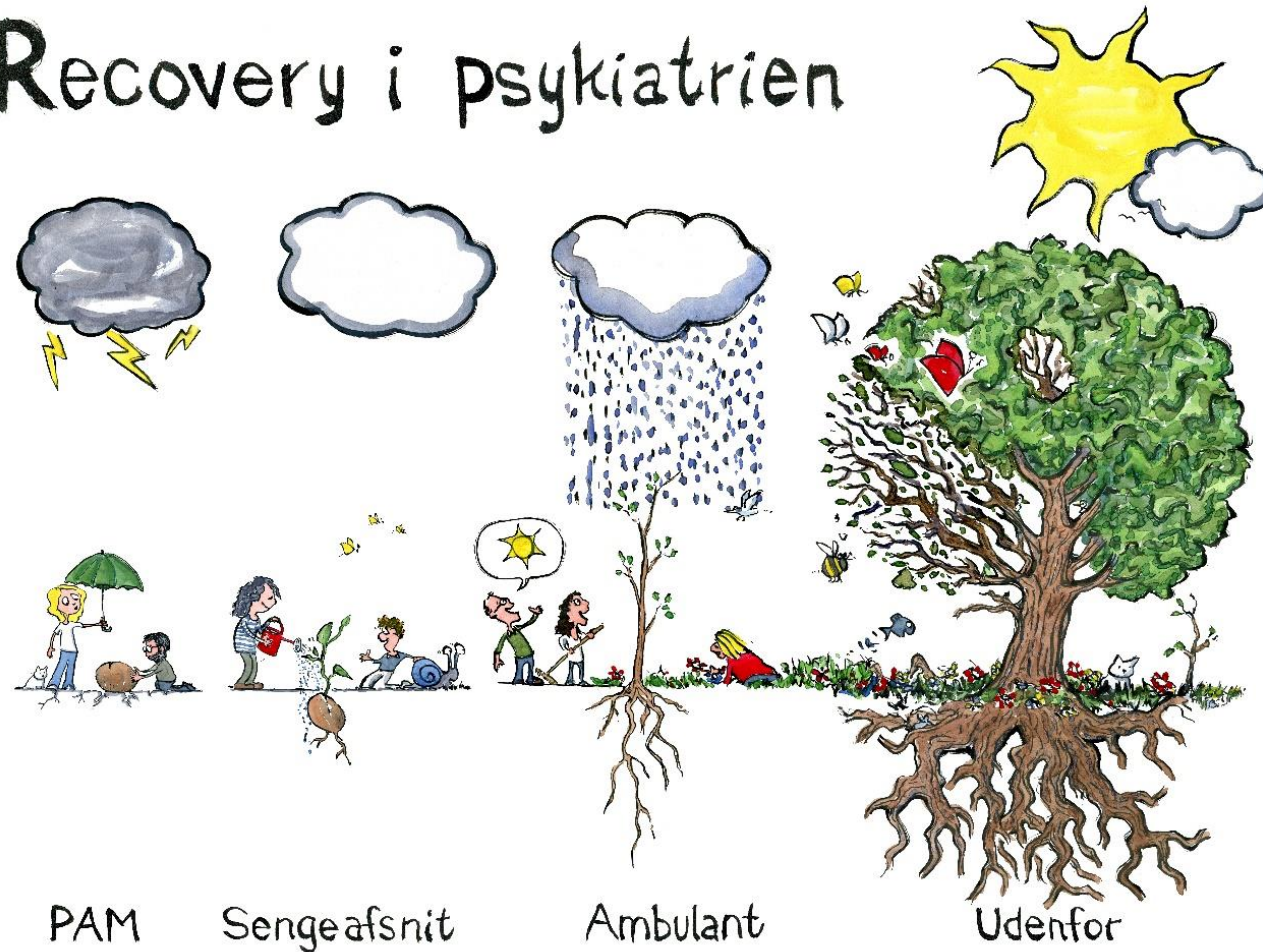


Tegning: Frits Ahlefeldt





## Recovery i psykiatrien







## Fokus på at skabe en balance

**Målet:** At patienten bliver symptomfri – eller at symptomerne er under kontrol – og lever med mindst mulig støtte

Hvad fremmer symptomfrihed?

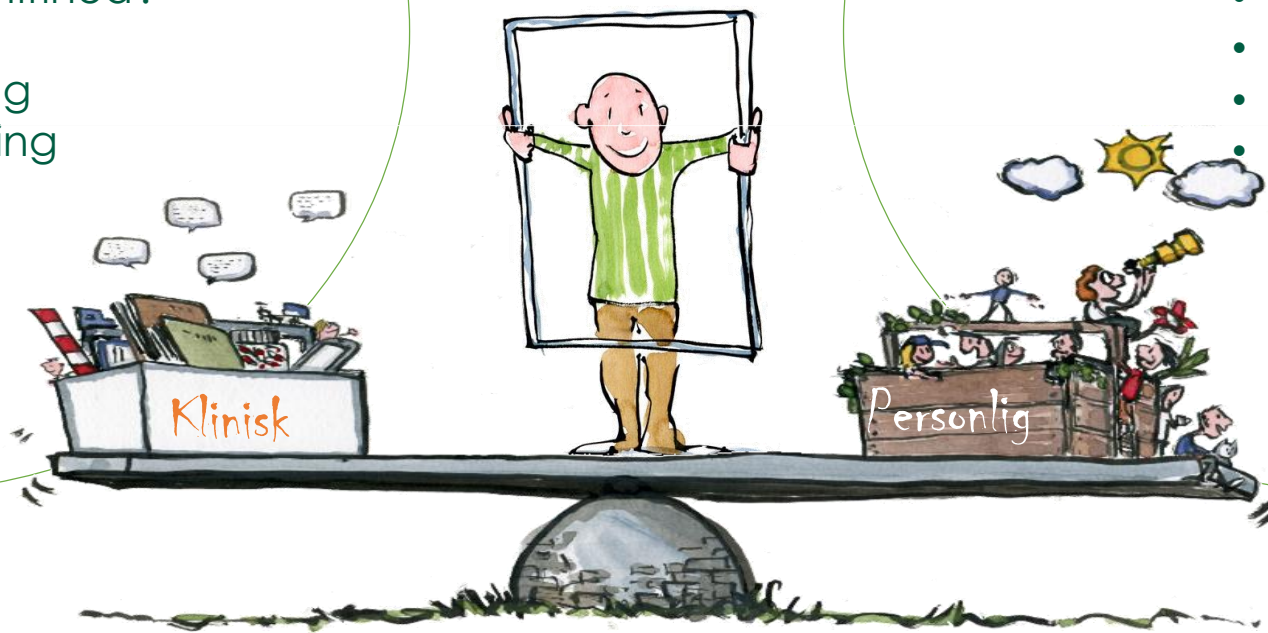
- Sygdomsindsigt
- Medicinsk behandling
- Terapeutisk behandling
- ECT
- Miljøterapi

**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)





# Når et menneske 'oplever CHIME'...

## **(C) Forbundethed**

(C for connectedness)

At være en del af  
fællesskaber - modpolen til  
fremmedgjorthed og  
ensomhed...

At kunne spejle sig i andre...

At have godt samvær  
med andre -  
venner og os

## **(I) Identitet**

Et positivt selvbillede...

At være noget for  
andre...

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

## **(E) Empowerment**

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

Når man ser og tror på  
sine styrker

Når man kan se  
handleveje

## **(H) Håb og fremtidsoptimisme**

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

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

Anerkendelse for alt det  
man kan - også på trods

## **(M) Meningsfuldhed**

At se mening i sit liv over  
fortid, nutid og ud i  
fremtiden...

At have meningsfulde roller i  
fællesskaber...

At bruge sin tid  
meningsfuldt...



...lever det et tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv

## Refleksion med sidemanden 5 min:

Tal med hinanden om:

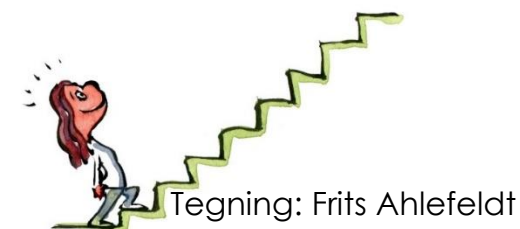
**Hvor skal I arbejde og hvordan kan I styrke CHIME-elementerne hos patienterne?**  
(forbundethed, håb, identitet, mening og empowerment)



Tegning: Frits Ahlefeldt

## Vi ved i dag:

- **Alle kan opnå personlig recovery** - og også "tunge diagnoser" opnår klinisk recovery
- **At recovery er en personlig og social proces for den enkelte** – og at psykiatrisk personale understøtter denne proces med faglige og personlige egenskaber
- **At recoveryorientering er en grundlæggende del af psykiatrisk faglighed** – centralt i relationer og deeskalering, safewards, mentalisering, f-act-teams m.m.
- **At håbet om at kunne komme sig spiller en stor rolle** - og at håbet kan slukkes



## Tilbud der understøtter recovery

- **Peer-støtte:** samtaler med en peer-medarbejder understøtter den enkeltes recovery som et element i behandlingen  
– tilbud om peerstøtte til både patienter og pårørende
- **Recovery Højskole:** fem dages højskoleophold, hvor elementerne i CHIME foldes ud



Tegning: Frits Ahlefeldt



## 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*

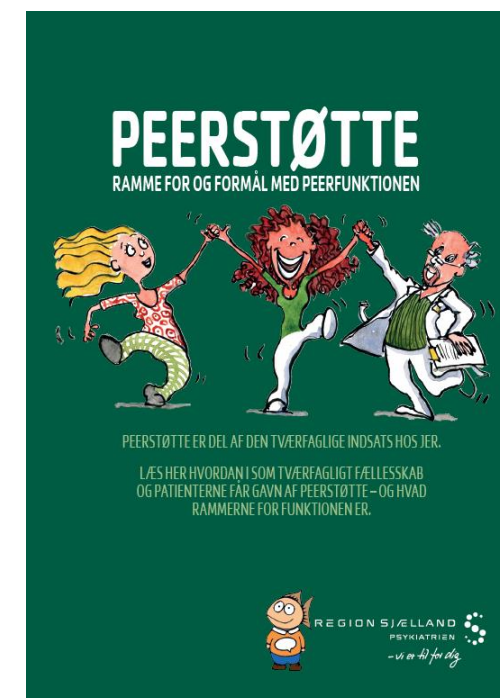
Ok... hvad var plan B igen?





## Hvad gør peermedarbejderen?

- Bidrager med **brugerperspektivet** – både i samtaler med patienter og i dialog og mødefora med kollegaer
- **Spejler** patientens aktuelle udfordringer i sin egen recovery proces
- Indgyder **håb og empowerment** og har fokus på patientens **ressourcer, muligheder og drømme**
- Taler om **det patienten ønsker at tale om** (ikke fastlagt formål)
- Taler **patientens sprog**
- **Bygger bro** mellem patient og personale
- Er et **levende billede** på, at det kan lade sig gøre at komme sig fra psykisk lidelse
- Læs mere i retningslinjen: <https://d4.regsj.intern/?DokID=680589>





## Peerstøtte til både patienter og pårørende

**Peer-medarbejdere** arbejder på afsnit og i ambulante enheder med samtaler og recoverygrupper for patienterne samt deltager i behandlingskonferencer

**Pårørendepær-medarbejdere** – skal ansættes én i hver voksenpsykiatriske afdeling i løbet af foråret 2024

Pårørendepær-medarbejder i børne- og ungdomspsykiatrien på U3 og U1 seks timer om ugen i dagtimerne



Udmattet pårørende

## Recovery Højskolen – et tværsektorielt tilbud

- Kombination af Recovery skole tankegang (England) og dansk højskoletradition
- 5 dages ophold – min 30 kursister - særligt tilrettelagt program med fokus på recovery
- Både undervisere, tutorer og kursister har erfaring med recovery-processer
- Højskoleopholdet foregår på Ubberup Højskole i Kalundborg
- Psykiatrien finansierer planlægning, gennemførelse og evaluering af højskolen, kommunerne betaler selve opholdet for borgerne



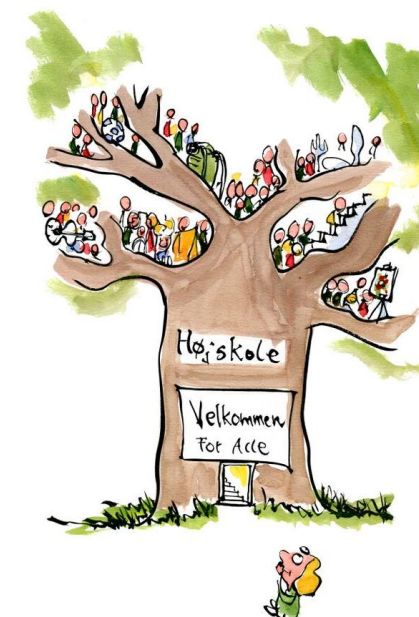
## Samarbejdet om recovery højskolen

*"Højskoleturen har givet mig håb  
Mindet mig om evner og tanker, jeg  
havde glemt."*

Kursist marts 2022

- Nogle kommuner fast aftale pladser til grupper af borgere
- Opfølgning i grupper lokalt kan fastholde motivation for egen recovery proces
- Næste ophold april 2024
  
- Kontakt PsykInfo, hvis I eller patienter har spørgsmål om højskolen

[Tag på Recovery Højskole - Region Sjælland \(regionsjaelland.dk\)](https://regionsjaelland.dk)



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
- 35 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](http://www.en-af-os.dk)



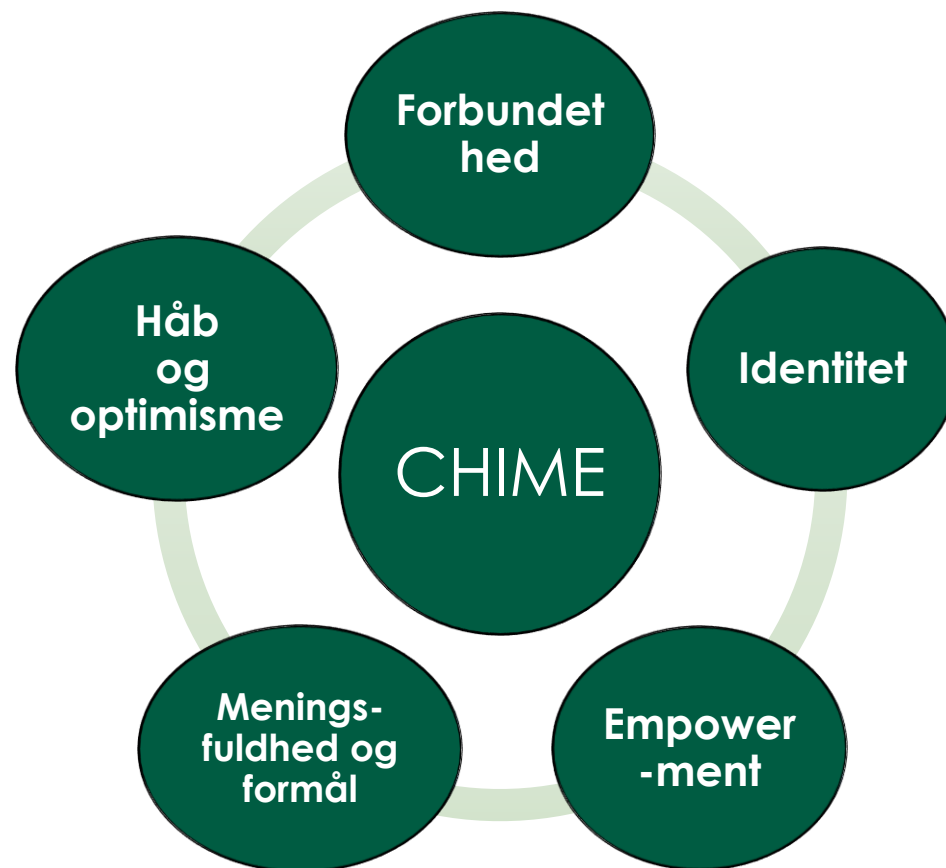




**Alle er EN AF OS – en del af samfundet 😊**

**Efter pausen deler Jacob sin personlige historie om behandling og recovery**

## 'CHIME' er byggestenen i personlig recovery



Leamy, M., Bird, V., Boufillier, C.L., Williams J. and Slade, M. (2011): *Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis*, The British Journal of Psychiatry, Nr. 199, 445–452.