

DIALOGSTARTEREN

– sæt fokus på afstigmatisering

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!



"Når jeg ikke selv kan se og føle håbet
så hold det for mig, hjælp mig til at se,
at det eksisterer - hvis ikke der er håb,
er der ingenting". Christina, 39 år

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION TIL DIALOGSTARTEREN	S. 2
KOM GODT I GANG	S. 5
INTRODUKTION TIL MINIPAKKEN	S. 8
INTRODUKTION TIL MAXIPAKKEN	S. 10
INTRODUKTION TIL DELUXEPAKKEN	S. 14
OPLÆG TIL FILM "MÅSKE ER JEG BARE ET UNIKT MENNESKE"	S. 18
DILEMMAØVELSER	S. 22
EXTRAPAKKEN "KLAR TALE"	S. 28
OPLÆG TIL FILM "KLAR TALE"	S. 30
ØVELSE: MØDER DU DISSE OPFATTELSER I DIN HVERDAG?	S. 34
OM KAMPAGNEN EN AF OS	S. 38
EVALUERING	S. 39

INTRODUKTION TIL DIALOGSTARTEREN

Hvorfor skal vi sætte fokus på stigma?

Der har i de senere år været et øget fokus på stigmatisering af psykisk sygdom og konsekvenserne heraf. Der er i mange lande iværksat store nationale kampagner for bekæmpelse af stigma (i bl.a. Skotland, England, New Zealand og senest Sverige) og nu også i Danmark med EN AF OS.

I psykiatrien i Danmark arbejdes der med stort engagement og høj faglighed for, at patienter får den bedst mulige behandling. På trods af professionalismismen kan man som patient opleve stigmatisering i mødet med personalet¹. Sådan skal det ikke være. Derfor har Landskampagnen EN AF OS i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri og Psykiatrifonden produceret dette materiale til at inspirere og fremme dialog og refleksion over, hvordan man som fagperson i hverdagens sprog, kultur og adfærd kan blive mere opmærksom på stigma og arbejde målrettet med at fremme afstigmatisering.

Hvordan defineres stigmatisering?

Stigma betyder „negativt kendetegn“, der hæftes på en person som et „socialt stempel“. Især psykisk sygdom er omgærdet af mange fordomme som ”én gang psykisk syg, altid psykisk syg”. Når vi stempler hinanden på grund af psykiske lidelser, har det alvorlige konsekvenser, for eksempel forringet livskvalitet og dårligt selvværd.

Materialerne her giver eksempler på situationer og handlinger, som patienter har oplevet som stigmatiserende, men også på situationer hvor patienter oplever sig mødt med ligeværd og respekt. Derudover er der i materialerne også flere eksempler på patienter, som stigmatiserer sig selv, og den rolle man som fagperson spiller i forhold til at tackle patienternes selvstigmatisering og give dem håb.

Hvordan kommer stigmatisering til udtryk?

Stigmatisering er ofte utilsigtet og kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Patienter kan føle sig talt ned til, som var de børn, behandlet som var de mindre begavede, og/eller identificeret med deres sygdom frem for at blive set som et menneske, der har en sygdom, og hvor bedring eller helbredelse er mulig.

¹ 'Stigma og psykiske lidelser – som det opleves og opfattes af mennesker med psykiske lidelser og borgere i Danmark', DSI 2010 og fokusgruppe i EN AF OS' holdningsundersøgelse blandt personale i psykiatrien, 2011-12.

EN AF OS' holdningsundersøgelse blandt personale i psykiatrien fra 2011-12 peger desuden på, at personale også oplever, at tonen på arbejdspladsen, og den måde patienterne omtales på, påvirker personalets opfattelse af patienternes bedringsmuligheder. Personale kan komme til at stigmatisere patienter, men det kan også ske internt i personalegruppen, når psykisk sygdom rammer her. Medarbejdere kan være tilbageholdende med at fortælle om deres egen psykiske sygdom og har en måske velbegrundet frygt for en manglende tro blandt kollegerne på, at en person, der har haft en psykisk sygdom, stadig kan have kompetencer og kan overlades ansvar igen.

” Jeg tænker da også, at hvis jeg sagde til mine kolleger, at jeg havde fået skizofreni, at de ville se på mig på en anden måde. Jeg ville blive vurderet, og mine handlinger, og det jeg sagde, ville blive vurderet på en anden måde. Det ville jeg frygte i hvert fald. At de måske hele tiden ville tage stilling til, om det, du sagde nu, var på grund af sygdommen, eller det var dig. Måske er det også et udtryk for, at man er sin egen værste dommer. At man har større tolerance overfor andre, end man frygter, de ville have overfor en selv.”

Medarbejder i psykiatrien²

EN AF OS' holdningsundersøgelse blandt personale i psykiatrien fra 2011-12 viser desuden, at der også blandt personale i det somatiske sundhedsvæsen er et behov for at arbejde med afstigmatisering af psykisk sygdom:

” Jeg møder nogle gange kolleger i somatikken, som siger: 'Vi har så travlt, og det er også alle jeres patienter'. Den der holdning, at det ikke er helt ok, at de er derovre, de skal bare være herovre, uanset om de er ved at dø af hjertestop.”

Medarbejder i psykiatrien³

² Fokusgruppe i EN AF OS' holdningsundersøgelse blandt personale i psykiatrien, 2011-12.

³ Fokusgruppe i EN AF OS' holdningsundersøgelse blandt personale i psykiatrien, 2011-12.



"Stik fingeren i jorden, når vi mødes og tilpas din kommunikation til mig".

Tina-Maria, 43 år

Kom godt i gang med Dialogstarteren

I kan finde følgende materialer i Dialogstarteren:

Hovedpakke

- Filmene 'Måske er jeg bare et unikt menneske' med diskussionsoplæg
- Dilemmaøvelser
- Huskeseddel: Sådan fastholder vi fokus på afstigmatisering

Extra

- Øvelsen 'Møder du disse opfattelser i din hverdag?'
- Filmene 'Klar Tale' med diskussionsoplæg

I forbindelse med arbejdet med Dialogstarteren vil vi gerne opfordre jer til at booke et EN AF OS ambasadøroplæg – et personligt oplæg fra en nuværende eller tidligere bruger af psykiatrien. For at booke et oplæg skal du gå ind på www.en-af-os.dk/dialogstarteren. Her står kontaktinfo til den regionale PsykInfo.

I kan arbejde med Dialogstarteren på forskellige måder. Den rummer tre forskellige fleksible pakker, som kan justeres alt afhængig af den tid, der er til rådighed plus en ekstra pakke. Den kan bruges i de sammenhænge, der passer bedst ind i jeres hverdag, fx til et personalemøde, afdelingsmøde, til fælles undervisning, introduktion af nye medarbejdere eller temadage. Hver dialogpakke kræver forskellige grader af forberedelse, ressourcer og tid til afvikling. Til alle pakkerne vil der være brug for en projektor og en computer, der kan afspille film og med god lyd.

Alle materialer kan også findes på hjemmesiden www.en-af-os.dk/dialogstarteren.

På hjemmesiden kan I også finde en PowerPoint-præsentation med en kort introduktion: 'Introduktion til Dialogstarteren', som kan bruges som indledning til hver pakke.

Evaluering

Samme sted på hjemmesiden er ligeledes et link til det elektroniske evalueringsskema, som tovholderen for arbejdet med Dialogstarteren skal udfylde efterfølgende (tidsforbrug: ca. 10 min.).

Gå nye veje

Alt materiale kan også anvendes i situationer, hvor patienter og pårørende deltager.



VARIGHED 1 TIME

INTRODUKTION TIL MINIPAKKEN



Velkomst og introduktion til mødet v/ afsnitsleder (5 min.)

Har du brug for input til at komme i gang, kan du enten tage udgangspunkt i baggrundsmaterialet i Dialogstarteren eller bruge PowerPoint-præsentationen, som kan downloades fra hjemmesiden www.en-af-os.dk/dialogstarteren.

'Måske er jeg bare et unikt menneske' (45 min.)

I fire korte film sætter Mads, Nanna, Christina og Tina-Maria personlige ord på deres møde med psykiatrien. På tankevækkende og rørende vis fortæller de om situationer, hvor de har følt sig stigmatiseret, men også på situationer hvor de er blevet mødt med ligeværd og respekt.



Se i fællesskab filmene:

Film 1: 'Jeg kunne ikke engang stave til håb' (4:20 min.), som tematiserer vigtigheden af håb, og

Film 2: 'Nu skulle jeg ikke spørge for meget' (6:44 min.), som tematiserer stigmatisering og skitserer situationer, hvor patienter har oplevet, at fagpersoners adfærd virker stigmatiserende.



Diskussionsoplæg

Det anbefales, at I til filmene lader jer inspirere af diskussionsoplægget (se side 18) og afsætter 20 minutter til diskussion til hver film. Formålet med filmene er, at du og dine kolleger i eget afsnit – og allerhelst på tværs af faggrupper – kan se filmene og i fællesskab tage en snak om, hvordan I som fagpersoner kan blive mere opmærksomme på, hvordan og hvornår patienter kan føle sig stigmatiseret, og hvad I kan gøre for at fremme oplevelsen af ligeværd og troen på bedring.



Huskeseddel: Sådan fastholder vi fokus på afstigmatisering (10 min.)

Når I har arbejdet med Dialogstarterens forskellige materialer, kan det være en god ide at udarbejde nogle konkrete mål for, hvordan I kan fastholde et fokus på afstigmatisering. Eksempler på mål kunne være 'have et større fokus på hvordan vi omtaler patienterne' eller 'skærpe opmærksomheden på det individuelle frem for diagnosen'. Skriv jeres mål ned på den vedlagte huskeseddel, som også kan downloades fra hjemmesiden, og hæng den efterfølgende et synligt sted, fx i jeres mødelokale, køkken eller personalerum – gerne et sted hvor patienter også kan se den.



VARIGHED 2 TIMER

INTRODUKTION TIL MAXIPAKKEN



Velkomst og introduktion til mødet v/ afsnitsleder (5 min.)

Har du brug for input til at komme i gang, kan du enten tage udgangspunkt i baggrundsmaterialet i Dialogstarteren eller bruge PowerPoint-præsentationen, som kan downloades fra hjemmesiden www.en-af-os.dk/dialogstarteren.

'Måske er jeg bare et unikt menneske' (45 min.)

I fire korte film sætter Mads, Nanna, Christina og Tina-Maria personlige ord på deres møde med psykiatrien. På rørende og tankevækkende vis fortæller de om situationer, hvor de har følt sig stigmatiseret, men også på situationer hvor de er blevet mødt med ligeværd og respekt.



Se i fællesskab filmene:

Film 1: 'Jeg kunne ikke engang stove til håb' (4:20 min.), som tematiserer vigtigheden af håb, og

Film 2: 'Nu skulle jeg ikke spørge for meget' (6:44 min.), som tematiserer stigmatisering og skitserer situationer, hvor patienter har oplevet, at fagpersoners adfærd virker stigmatiserende.



Diskussionsoplæg

Det anbefales, at I til filmene lader jer inspirere af diskussionsoplægget (se side 18) og afsætter 20 minutter til diskussion til hver film. Formålet med filmene er, at du og dine kolleger i eget afsnit – og allerhelst på tværs af faggrupper – kan se filmene og i fællesskab tage en snak om, hvordan I som fagpersoner kan blive mere opmærksomme på, hvordan og hvornår patienter kan føle sig stigmatiseret, og hvad I kan gøre for at fremme oplevelsen af ligeværd og troen på bedring. Vil I hellere arbejde med temaet 'at se mennesket bag diagnosen' kan I se film 3: 'Se mig igennem klare glas' eller med temaet afstigmatiserende kommunikation kan I se film 4: 'Der er mange uskrevne regler'.



Ambassadøroplæg med spørgsmål og diskussion (30 min.)

Få et personligt indblik i, hvordan stigmatisering opleves, og hvad det vil sige at være patient eller pårørende i psykiatrien. EN AF OS kampagnen har i hver region et korps af oplægsholdere, der har personlige erfaringer med psykisk sygdom. De personlige fortællinger er altid meget virkningsfulde.

Ønsker I at rekvirere et personligt oplæg fra en EN AF OS ambassadør, skal I kontakte jeres regionale koordinator i PsykInfo. Find kontaktinfo på www.en-af-os.dk/dialogstarteren - klik på 'Book en ambassadør'.



Dilemmaøvelser (30 min.)

De situationer, som beskrives i casene (s. 22-26), har alle udspring i virkelige hændelser fra hverdagen i psykiatrien. De indeholder alle dilemmaer, som lægger op til refleksion, og som ikke har en rigtig eller forkert løsning. Det vigtigste er at leve sig ind i situationen, få gang i en fælles diskussion og give plads til de forskellige synspunkter og erfaringer.

I otte forskellige dilemmaer kan I arbejde med fire forskellige temaer:

1. samarbejde med pårørende
2. sprog, tone og kollegaskab
3. recovery, drømme og håb og
4. selvstigmatisering.

Udvælg i grupper 1-2 cases ud fra, hvad I har lyst til at arbejde med. Det anbefales, at I bruger 10-15 min. (afhængigt af gruppernes størrelse) på hver case.



Huskeseddel: Sådan fastholder vi fokus på afstigmatisering (10 min.)

Når I har arbejdet med Dialogstarterens forskellige materialer, kan det være en god ide at udarbejde nogle konkrete mål for, hvordan I kan fastholde et fokus på afstigmatisering. Eksempler på mål kunne være 'have et større fokus på hvordan vi omtaler patienterne' eller 'skærpe opmærksomheden på det individuelle frem for diagnosen'. Skriv jeres mål ned på den vedlagte huskeseddel, som også kan downloades fra hjemmesiden, og hæng den efterfølgende et synligt sted, fx i jeres mødelokale, køkken eller personalerum – gerne et sted hvor patienter også kan se den.



"Se mig gennem klare glas"

Mads, 38 år

DELUXEPAKKEN

VARIGHED 3 TIMER

DELUXEPAKKEN

OPLÆG TIL FILM

DILEMMAØVELSER

EXTRAPAKKEN

INTRODUKTION TIL DELUXEPAKKEN



Velkomst og introduktion til mødet v/ afsnitsleder (5 min.)

Har du brug for input til at komme i gang, kan du enten tage udgangspunkt i baggrundsmaterialet i Dialogstarteren eller bruge PowerPoint-præsentationen, som kan downloades fra hjemmesiden www.en-af-os.dk/dialogstarteren.

'Måske er jeg bare et unikt menneske' (1 time)

I fire korte film sætter Mads, Nanna, Christina og Tina-Maria personlige ord på deres møde med psykiatrien. På rørende og tankevækkende vis fortæller de om situationer, hvor de har følt sig stigmatiseret, men også på situationer hvor de er blevet mødt med ligeværd og respekt.



Se i fællesskab alle fire film:

Film 1: 'Jeg kunne ikke engang stove til håb' (4:20 min.), som tematiserer vigtigheden af håb.

Film 2: 'Nu skulle jeg ikke spørge for meget' (6:44 min.), som tematiserer stigmatisering og skitserer situationer, hvor patienter har oplevet, at fagpersoners adfærd virker stigmatiserende.

Film 3: 'Se mig gennem klare glas' (3:51 min.), som tematiserer 'at se mennesket bag diagnosen'.

Film 4: 'Der er mange uskrevne regler' (7:00 min.), som tematiserer afstigmatiserende kommunikation.



Diskussionsoplæg

Del jer efterfølgende op, således at den ene halvdel diskuterer ud fra oplæg til film 1 og 2, og den anden halvdel diskuterer ud fra oplæg til film 3 og 4. Slut af med en fælles opsamling på jeres diskussioner: Hvad gjorde størst indtryk?

Det anbefales, at I til filmene lader jer inspirere af diskussionsoplægget (se s. 18) og afsætter 20 minutter til diskussion til hver film. Formålet med filmene er, at du og dine kolleger i eget afsnit – og allerhelst på tværs af faggrupper – kan se filmene og i fællesskab tage en snak om, hvordan I som fagpersoner kan blive mere opmærksomme på, hvordan og hvornår patienter kan føle sig stigmatiseret, og hvad I kan gøre for at fremme oplevelsen af ligeværd og troen på bedring.



Ambassadøroplæg med spørgsmål og diskussion (45 min.)

Få et personligt indblik i, hvordan stigmatisering opleves, og hvad det vil sige at være patient eller pårørende i psykiatrien. EN AF OS kampagnen har i hver region et korps af oplægsholdere, der har personlige erfaringer med psykisk sygdom. De personlige fortællinger er altid meget virkningsfulde.

Ønsker I at rekvirere et personligt oplæg fra en EN AF OS-ambassadør, skal I kontakte jeres regionale koordinator i PsykInfo. Find kontaktinfo på www.en-af-os.dk/dialogstarteren – klik på 'Book en ambassadør'.



Dilemmaøvelser (1 time)

De situationer, som beskrives i casene (s. 22-26), har alle udspring i virkelige hændelser fra hverdagen i psykiatrien. De indeholder alle dilemmaer, som lægger op til refleksion, og som ikke har en rigtig eller forkert løsning. Det vigtigste er at leve sig ind i situationen, få gang i en fælles diskussion og give plads til de forskellige synspunkter og erfaringer.

I otte forskellige dilemmaer kan I arbejde med følgende fire temaer:

1. samarbejde med pårørende
2. sprog, tone og kollegaskab
3. recovery, drømme og håb
4. selvstigmatisering.

Del jer op i grupper og udvælg i hver gruppe 4 cases fra forskellige temaer ud fra, hvad I har lyst til at arbejde med. Det anbefales, at I bruger 10-15 min. (afhængigt af gruppernes størrelse) på hver case. Afslut diskussionen med en fælles opsamling, hvor I fremlægger hovedpunkterne fra gruppernes diskussioner.



Huskerseddel: Sådan fastholder vi fokus på afstigmatisering (10 min.)

Når I har arbejdet med Dialogstarterens forskellige materialer, kan det være en god ide at udarbejde nogle konkrete mål for, hvordan I kan fastholde et fokus på afstigmatisering. Eksempler på mål kunne være 'have et større fokus på hvordan vi omtaler patienterne' eller 'skærpe opmærksomheden på det individuelle frem for diagnosen'. Skriv jeres mål ned på den vedlagte huskeseddel (A3-form), som også kan downloades fra hjemmesiden, og hæng den efterfølgende et synligt sted, fx i jeres mødelokale, køkken eller personalerum – gerne et sted hvor patienter også kan se den.



"Utilregnelig og svag. Jeg så mig selv, med det, jeg forestillede mig, var samfundets syn på mig." Sarah, 25 år

OPLÆG TIL FILM
MÅSKE ER JEG BARE ET UNIKT MENNESKE

"MÅSKE ER JEG BARE ET UNIKT MENNESKE"

– beretninger fra mødet med psykiatrien

I fire korte film møder vi Christina, Mads, Nanna og Tina-Maria. De har alle personlige erfaringer med behandling i psykiatrien. De sætter ord på deres erfaringer og på situationer, hvor de har følt sig stigmatiseret, men også på situationer hvor de er blevet mødt med ligeværd og respekt. De fortæller om, hvor meget fagpersoners nærvær, sprog og kropssprog har betydet i deres møde med psykiatrien, og hvor vigtigt det er at blive set og mødt som et individuelt menneske.

Formålet med filmene er, at du og dine kolleger i eget afsnit – og gerne på tværs af faggrupper – kan se filmene og i fællesskab tage en snak om, hvordan I som fagpersoner kan blive mere opmærksomme på, hvordan og hvornår patienter kan føle sig stigmatiseret, og hvad I kan gøre for at fremme oplevelsen af ligeværd.



Tjekliste

- Sørg for at have en computer til rådighed, hvor I kan se filmene – med lyd!
- Sørg for at have en ordstyrer, så alle får mulighed for at bidrage
- Diskutér budskaberne efter hver film
- Vend blikket indad. Hvad er I gode til? Og hvor kan I forbedre jer?



"Jeg kunne ikke engang stave til håb" (4:20 min)

Formidlingen af håb hænger sammen med oplevelsen af stigmatisering. Denne film illustrerer fagpersonens vigtige rolle i forhold til at formidle håb og støtte patienten i troen på bedring og et godt liv.

- Er der situationer, I kan genkende i filmen?
- I filmen hører I om den rolle, håb spiller. Hvordan formidler I håb til jeres patienter? Hvad er I gode til, og er der noget, I kan gøre endnu bedre?



"Nu skulle jeg ikke spørge for meget" (6:44 min)

Denne film skitserer forskellige situationer, hvor patienter oplever, at fagpersoners adfærd virker stigmatiserende.

- Er der situationer, I kan genkende i filmen?
- Har I andre erfaringer med situationer, hvor patienter kan have oplevet at blive stigmatiseret? Hvad skete der, og kunne I have gjort noget anderledes?
- Har I erfaring med pårørende, som har oplevet at føle sig stigmatiseret? Hvad skete der, og kunne I have gjort noget anderledes?

I filmen hører vi, at personalets møde og ophold bag glasvæggen virker stigmatiserende på patienterne.

- Hvordan er jeres mødekultur?
- Er der behov for at gøre noget anderledes, og i så fald hvordan kunne I gøre det?

I filmen hører vi også, at det første møde med psykiatrien er centralt.

- Hvilke værdier lægger I vægt på, når I møder jeres patienter, og er der noget I kan gøre endnu bedre og mere systematisk i jeres daglige praksis?



"Se mig gennem klare glas" (3:51 min)

Denne film handler om at se mennesket bag diagnosen.

- Er der situationer, I kan genkende i filmen?
- Hvordan hjælper I jeres patienter i forhold til selvstigmatisering? Hvad er I gode til i mødet, og er der noget I kan gøre endnu bedre og mere systematisk i jeres daglige praksis?
- I filmen hører vi, at Nannas mor inddrages. Hvordan inddrager I pårørende for at få et dækkende billede af patienten? Hvad er I gode til, og er der noget, I kan gøre endnu bedre?



"Der er mange uskrevne regler" (7:00 min)

Denne film handler om afstigmatiserende kommunikation - sprog og kropssprog - der fremmer oplevelsen af ligeværd.

- Er der situationer, I kan genkende i filmen?
- I filmen hører vi, at man ikke kan køre på "den samme svada" til alle patienter. Tag en snak om, hvordan I differentierer jeres kommunikation i forhold til forskellige patienter. Hvad er I gode til, og er der noget, I kan gøre endnu bedre?
- Hvordan sikrer I bedst muligt at I kommunikerer respektfuldt i pressede situationer? Tænk på en travl situation, hvor din egen måde at kommunikere på både verbalt og med dit kropssprog fungerede godt?
- I filmen hører vi om de uskrevne regler på en afdeling, som virker stigmatiserede på patienten. Har I nogen uskrevne regler hos jer?
- Hvordan er jargonen om patienterne/pårørende på jeres afdeling? Snak om positive og negative konsekvenser af en særlig jargon.



Opsamling

Lav gerne en fælles opsamling:

- Gav det mening for jer at have denne refleksion?
- Hvad gjorde størst indtryk på jer hver især?
- Har jeres fælles refleksioner givet anledning til overvejelser om at gøre noget anderledes, fx i højere grad at tale med patienterne om fordomme i forhold til psykisk sygdom og udfordringen med at undgå selvstigmatisering?



"Bag enhver patient er der et menneske. Der er en familie, venner, sorg, glæde, kærlighed og et helt liv. Glemmer man det, ser man kun en patient". Nanna, 32 år

DILEMMAØVELSER

Den stigmatisering, som patienter i psykiatrien kan opleve, kan komme til udtryk på forskellige måder. Nogle patienter oplever at blive set på alene som patienter i et system frem for individer med et liv. Man kan føle sig talt ned til, føle sig behandlet som et barn, føle at man bliver anset for at være mindre begavet eller identificeret med sin sygdom frem for at blive set som et menneske, der har en sygdom, og hvor bedring eller helbredelse er mulig. De situationer, som beskrives i de følgende cases, har udspring i virkelige situationer fra hverdagen i psykiatrien. Flere af casene indeholder dilemmaer og har ikke en rigtig eller forkert løsning. Det vigtigste er at leve sig ind i situationen, få gang i en fælles diskussion om stigmatisering og give plads til de forskellige synspunkter og erfaringer.

TEMA: SAMARBEJDE MED PÅRØRENDE

Inddragelse af pårørende

Pia er mor til Marianne på 34 år. Marianne har været kortvarigt indlagt mange gange med psykoser, og er endt med at få flere forskellige præparater i voksende mængder. Marianne har svært ved at holde aftaler omkring sin behandling, dropper ud, får så tilbagefald og har også tendens til selvskade, når hun bliver presset i sit liv. Den nuværende psykiatriske afdeling har foreslået Marianne, at de afholder en netværks-samtale, hvor også Pia er inviteret. Under samtalen deltager Jonas, der er psykiater, og Lisbeth, der er sygeplejerske og kontaktperson for Marianne.

Under samtalen fortæller Pia, at hun synes, at det er svært at håndtere, at hendes datter har taget så meget på og er blevet så sjusket med sin hygiejne. Jonas svarer Pia: "Ja, det er uheldigt, at der er bivirkninger ved medicinen som overvægt, hukommelsesproblemer og træthed, men er det ikke at foretrække frem for risiko for selvskade eller nye psykotiske episoder?"



- Hvad tænker I om behandlernes reaktion på den pårørendes bekymring om medicinens bivirkninger og dens effekt på Mariannes funktionsniveau?
- I hvilke situationer tænker I, at pårørende kan opleve stigmatisering?
- Har I andre forslag til, hvordan Jonas og Lisbeth kunne imødekomme Pias bekymring og samtidig inddrage Marianne i samtalen?
- Hvilke gode erfaringer har I med systematisk inddragelse af pårørende?

Tavshedspligt?

Jørgen har under voldsomme omstændigheder endnu en gang fået sin kone, Mette, indlagt med en akut opstået psykose, hvor hun udtrykker selvmordstanker og -planer. Dagen efter indlæggelsen ringer Jørgen til afdelingen for at høre, hvordan Mette har det. Han fortæller sygeplejersken, Helle, at han har ligget vågen hele natten plaget af skyldfølelse over gårsdagens forløb, selvom han mener, at han gjorde det eneste forsvarlige. Han føler, at han selv er ved at bryde sammen og er meget bekymret for Mette, som han er bange for at miste: "En dag når jeg måske ikke at gribe ind, før hun gør alvor af sine tanker". Helle fortæller, at hun ikke var på vagt, da Mette blev indlagt dagen før, men at hun kan se af journalen, at Mette har givet udtryk for, at hun ikke vil have noget med Jørgen at gøre, og derfor kan hun desværre ikke give Jørgen oplysninger om Mettes tilstand.



- Hvad tænker I umiddelbart om Helles tilbagemelding til Jørgen?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Har I forslag til, hvordan Helle kan yde omsorg for Jørgen, samtidig med at hun forvalter det manglende samtykke fra Mette?

TEMA: SPROG, TONE OG KOLLEGASKAB

Samværsituation og kollegarelationer

Der er fælles spisning på en psykiatrisk afdeling. Jens har været indlagt i en uge, men er kendt på afdelingen fra tidligere indlæggelser. Han har indenfor det sidste år fået diagnosen bipolar lidelse og har store stemningsmæssige udsving. Under måltidet er han meget talende, virker nærmest manisk, da han beretter om en udsendelse, som han har set i fjernsynet. Sygeplejersken Berit, som sidder med ved bordet, afbryder hans talestrøm med bemærkningen: "Det er ikke pænt at tale med mad i munden, Jens!" Han reagerer prompte ved at lange ud efter Berit. Berit forlanger, at Jens skal forlade bordet og gå ind på sin stue.



- Hvilket dilemma står Berit i i den nævnte situation? Hvad tænker I om Berits reaktioner?
- Ville I som kollegaer have grebet ind, hvis I havde overværet situationen?
- Hvad kan man gøre, hvis man hører en kollega tale ned til patienterne?
- Har I forslag til alternative handlemåder?

Overflytning fra retspsykiatrisk afsnit

Thomas har udviklet en psykose efter et langvarigt hashmisbrug og har været både manipulerende og voldelig overfor sin ekskæreste. I forbindelse med en tvangsindlæggelse i psykotisk og hashpåvirket tilstand var Thomas meget aggressiv. Situationen eskalerede, og Thomas overfaldt og slog lægen og flere plejepersonaler, inden han blev bæltefikseret og kunne gives en akut beroligende indsprøjtning. På baggrund af overfaldet fik Thomas en behandlingsdom og var i et længere forløb indlagt på retspsykiatrisk afdeling. På den retspsykiatriske afdeling lykkedes det at få trappet Thomas ud af sit misbrug, og han er nu i en stabil medicinsk behandling, som gør, at han ikke længere er psykotisk og udadreagerende.

Thomas er derfor nu så velfungerende, at den retspsykiatriske afdeling vurderer, at der er grundlag for at overføre ham til et alment psykiatrisk afsnit. Kontaktsygeplejersken, Brian, kontakter derfor en kollega, Annie, på den relevante afdeling for at drøfte flytningen. Annie tilkendegiver, at hun er skeptisk overfor, om det giver mening. "Det var jo ham, der slog lægen og flere af plejerne. Han er for farlig til, at vi kan rumme ham her. Vi er ikke gearede til voldelige misbrugere, og med alle de stoffer der er i omløb på afdelingen, vil han jo være ødelæggende for miljøet. Og så har vi i øvrigt en masse andre patienter, der har mere gavn af vores behandling".



- Hvad er jeres umiddelbare tanker om Annies reaktion på overflytningen af Thomas?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Hvad er Brians handlemuligheder?
- Hvordan kan Thomas og andre retspsykiatriske patienter håndteres eller få en ny chance? Har I nogen gode erfaringer eller forslag?

TEMA: RECOVERY, DRØMME OG HÅB

Kollega tilbage fra sygemelding

Ellen har været psykiatrisk sygeplejerske i mange år, men må meget mod eget ønske lade sig sygemelde i en længere periode på grund af en depression. På et personalemøde fortæller afdelingssygeplejersken, Ulla, personalet, at Ellen er rask og klar til at vende tilbage til arbejdspladsen. Ellen har tilkendegivet, at hun glæder sig til at komme i gang igen, og at hun har lært meget af selv at have en psykisk sygdom og skulle modtage hjælp fra systemet. Aftalen er, at hun starter langsomt op med halv tid den første måned, og at hun ikke skal være i aften- eller nattevagt foreløbig.

Flere af kollegerne, der deltager i mødet, tilkendegiver glæde over, at Ellen vender tilbage. Andre forbliver tavse. Til sidst spørger Birgit, som har været kollega med Ellen på afsnittet i den sidste tid før sygemeldingen, om Ulla nu også stoler på, at Ellen kan klare at have kontakt med psykiatriske patienter igen og holde en professionel distance: "Vil det ikke være klogt, at hun får administrative opgaver og venter med at have patientkontakt og deltage i behandlingskonferencer, indtil vi alle kan se, hvordan hun klarer sig?"



- Hvordan ville jeres umiddelbare tilgang være, hvis I var kolleger til Ellen?
- Hvad tænker I om Birgits reaktion og bekymring?
- Hvilke erfaringer har I selv med kollegaer, som vender tilbage efter sygemelding på grund af psykisk lidelse? Hvad har været vigtigt for at få det til at fungere? Hvordan har I gjort brug af kollegaens egne erfaringer med at være patient?
- Hvad synes I, der skal til, for at Ellen kan indgå i det faglige arbejde på lige vilkår igen?

Forældreskab

Dorte er 25 år og har en skizofreni-diagnose. Hun er til den afsluttende samtale med sin psykiater, Pernille, og kontaktsygeplejerske, Henriette, i distriktspsykiatrien. Hun har været i et længere behandlingsforløb, som hun har haft stort udbytte af og hun oplever sig nu symptomfri. Undervejs har hun fortalt meget om de mange omsorgssvigt, hun har oplevet under sin opvækst, og at hun har levet et vildt ungdomsliv med mange skiftende kærester. Hun er i gang med andet år af pædagoguddannelsen og er for første gang i sit liv i et længere parforhold med Asger, som har en 5-årig datter fra et tidligere forhold. Som afslutning på samtalen fortæller hun nu om sine drømme om, at de kan få et fælles barn, så de kan "danne en rigtig familie". Både Pernille og Henriette siger, at hun efter deres opfattelse skal tænke sig godt om, fordi "det er en stor mundfuld og rummer en masse udfordringer at blive mor".



- Hvordan tror I umiddelbart, I selv ville have reageret på Dortes ønske om at blive mor?
- Har I selv været i en lignende vejledningssituation? Hvordan tacklede I det? Hvad ville I foreslå Pernille og Henriette at svare Dorte?

TEMA: SELVSTIGMATISERING

Åbenhed frem for alt?

En ung pige Amanda, som kommer i distriktspsykiatrien til gruppebehandling, fortæller til en af de andre i gruppen, at hun er ved at oprette en datingprofil, fordi hun så gerne vil have en kæreste. En medarbejder overhører, at hun siger: "Jeg fortæller altid mine dates som noget af det første, at jeg har en psykisk sygdom. Ærlighed og åbenhed er nemlig for mig det vigtigste i et forhold. At vente med at fortælle om sin sygdom er at holde den anden for nar."



- Hvordan ville jeres umiddelbare reaktion være, hvis I var den medarbejder, der overhører samtalen?
- Hvilke dilemmaer kan I pege på? Hvilke refleksioner giver de anledning til?
- Vil jeres tilgang være afhængig af, hvilken diagnose Amanda har, fx hhv. skizofreni eller borderline?

Dem og os

Anton har for et år siden fået en skizofreni-diagnose og er meget ambivalent overfor at tage medicin, som han synes påvirker hans kreativitet. Han har derfor en løbende diskussion med Karin, sin psykolog i distriktspsykiatrien, om, hvorvidt han ser sig selv som psykiatrisk patient og siger ofte, at "jeg vil ikke opfattes som sådan en, der har knald i låget og som går amok – og sådan tænker andre jo, hvis de får at vide, at jeg har den her diagnose". Han tager til Roskilde Festival, og da han kommer til psykologsamtale næste gang, er han vred og irriteret: "Det er jo absurd, at de andre føler sig store og stærke, når de fester på stoffer, mens jeg, der er nødsaget til at tage lægeordineret medicin, føler mig flov!"



- Hvis I var psykologen, hvad ville så være jeres umiddelbare reaktion på Antons frustration?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Hvilke handlemuligheder synes I Anton har for at modvirke tendensen til selvstigmatisering? Hvad ville I lægge vægt på i samtalen med Anton?
- Hvilke konkrete erfaringer har I med at hjælpe patienter med at håndtere identitetskriser knyttet til det at have en psykiatrisk diagnose?

EXTRAPAKKEN
KLAR TALE

VARIGHED 1 TIME

KLAR TALE

Filmene er produceret af Region Sjælland til en indsats, der skal fremme god patientkommunikation.

Film 1: 'God forberedelse'

Film 2: 'Klar tale'

Film 3: 'Respekt'

Film 4: 'Tydelige forventninger'

Film 5: 'Sammenhæng'

Diskussionsoplæg



I filmene er mødet mellem patient og sundhedspersonale i alle scener sat på spidsen, men de fleste vil måske kunne genkende elementer fra egen hverdag – også i psykiatrien. Skuespillerne er professionelle, og tonen i filmene er humoristisk. Formålet med filmene er, at I på egen afdeling eller i eget afsnit – og allerhelst på tværs af faggrupper – kan se filmene sammen og bagefter diskutere dem. Det anbefales, at I bruger 15 min. til diskussion af hver film. Slut diskussionen af med en fælles opsamling: Giver dagens debatter anledning til overvejelser over praksis i hverdagen, som kan/skal ændres – fx i forhold til jeres samarbejde med somatikken?

Extrapakken kan bruges som et *supplement til de øvrige pakker* og komme ind som andetsidste punkt inden 'Huskesedlen'.



OPLÆG TIL FILMENE 'KLAR TALE'

Filmene er produceret af Region Sjælland til en indsats, der skal fremme god patientkommunikation. Filmenes temaer afspejler et kodeks, som består af fem budskaber:

Film 1: God forberedelse

Film 2: Klar tale

Film 3: Respekt

Film 4: Tydelige forventninger

Film 5: Sammenhæng

I filmene er mødet mellem patient og sundhedspersonale i alle scener sat på spidsen, men de fleste vil kunne genkende elementer fra egen hverdag – også i psykiatrien. Skuespillerne er professionelle, og tonen i scenerne er humoristisk og satirisk. Formålet med scenerne er, at I i eget afsnit eller på egen afdeling – og gerne på tværs af faggrupper – kan se en eller flere scener sammen og bagefter diskutere dem. Kom godt i gang med refleksionen!



Tjekliste

- **Sørg for at have en computer til rådighed, hvor I kan se filmene – med lyd!**
- **Sørg for at have en ordstyrer, så alle får mulighed for at bidrage**
- **Diskutér budskaberne efter hver film**
- **Vend blikket indad. Hvad er I gode til? Og hvor kan I forbedre jer?**

Måske behøver I ikke spørgsmål for at komme i gang med debatten. Men hvis I gør, kan I finde inspiration i nedenstående.

God forberedelse

God forberedelse handler om, at kommunikation med patienter og pårørende som udgangspunkt skal være velforberedt. Det vil sige, at man har sat sig ind i journal og andet relevant materiale forud for mødet med patienten.

- Er der noget fra jeres hverdag i psykiatrien, som I kan genkende i scenen?
- Forestil jer, at samtalen handlede om opfølgning på bivirkninger ved medicin. Hvordan sikrer I respekt for patienten i en travl hverdag?
- Hvilken praksis og kultur har I omkring forberedelse af samtaler med patienter på jeres afsnit?

Klar tale

Klar tale handler om, at kommunikationen med patienter og pårørende skal være klar, korrekt og forståelig. Det betyder, at man er imødekommende i kontakten med både patienter og deres pårørende, undgår eller forklarer fagsprog og sikrer, at information og aftaler er forstået.



- Forestil jer, at diagnosen er skizofreni. Hvordan ville det påvirke jeres tolkning af situationen?
- Oversætter eller forklarer I fagsprog?
- Hvordan sikrer I, at aftaler og informationer bliver forstået?
- Kan I give gode eksempler fra jeres hverdag i psykiatrien?
- Har I på baggrund af den dialog, I har haft, nogen ideer til, hvordan I kan gøre det endnu bedre?

Respekt

Respekt handler om, at man anerkender den enkeltes ønsker, holdninger og behov, og at kropssproget og tonelejet signalerer tillid og nærvær.



- Kan I genkende noget?
- Hvordan tror I, situationen opleves af henholdsvis patienten og den pårørende?
- Hvordan er I opmærksomme på jeres kropssprog og toneleje?
- Hvordan sikrer I respekten for og anerkendelsen af de enkelte patienters og pårørendes ressourcer og behov?
- Hvilken praksis har I i forhold til inddragelse af pårørende?
- Har I på baggrund af den dialog, I har haft, nogen ideer til, hvordan I kan gøre det endnu bedre?

Tydelige forventninger

Tydelige forventninger handler om at skabe et realistisk billede af de muligheder og tilbud, der er til rådighed. Det sker blandt andet, når man fortæller om afsnittets rutiner og arbejdsgange. I psykiatrien er det et vilkår, at mange patienter kan have kognitive funktionsnedsættelser i sygdomsperioder, hvilket kan gøre det til en særlig udfordring for personalet at hjælpe patienten med at føle sig tryk og forstå og huske vigtige informationer.



- Kan I forestille jer en lignende situation i psykiatrien?
- Hvordan skaber I en situation, der giver bedst mulige betingelser for, at patienten kan bevare tilliden og et rimeligt overblik over, hvad der skal ske? Hvordan følger I op på vigtige informationer?
- Hvordan sikrer I en god balance mellem det, der skal kommunikeres, og patientens behov for information?
- Har I på baggrund af den dialog, I har haft, nogen ideer til, hvordan I kan gøre det endnu bedre?

Sammenhæng

Sammenhæng handler om at sikre, at patienter og pårørende oplever et trygt og sammenhængende forløb, uanset hvor de behandles og i overgangene mellem afsnit og tilbud. Det opnås blandt andet, når patienterne kender deres muligheder og ved, hvem de kan kontakte.



- Kan I forestille jer en lignende situation i psykiatrien? Hvordan ville I tackle den?
- Hvordan sikrer man, at patienten ikke oplever øget kontroltab i situationer, hvor de skal flyttes mellem afsnit eller behandlingstilbud?
- Hvad gør I for at sikre sammenhæng i systemet - altså mellem forskellige afsnit og behandlingstilbud, herunder også somatikken?
- Hvad ville I hver især sige til lægen, hvis I overværede samtalen som kollega?
- Forestil jer, at I er patienten. Hvordan ville I selv opleve situationen?



ØVELSE: MØDER DU DISSE OPFATTELSER I DIN HVERDAG?

Udfyld denne side individuelt.

	Ja	Nej	Måske
1. Én gang psykisk syg, altid psykisk syg, dvs. ustabil arbejdskraft			
2. Det er kun svage medarbejdere, som får stress og udvikler depressioner			
3. Personer med en psykisk lidelse skal have tid og ro til at komme sig			
4. Der er ikke plads til psykisk svage på jobbet og ikke råd til medarbejdere, hvor særlig tilpasning er nødvendig			
5. Kollegaer der har haft psykiske lidelser, kan ikke (igen) tildeles selvstændige og ansvarsfulde opgaver			
6. Arbejdspladsen kan ikke løse kollegaens problemer på hjemmefronten			
7. Det er mere accepteret at have en fysisk lidelse end en psykisk sygdom			

UDFYLD IKKE I HÆFTET.
KOPIER VENLIGST DISSE SIDER
ELLER PRINT FRA HJEMMESIDEN.

Sæt jer parvis, vælg nogle af jeres ja-svar ud og giv eksempler til hinanden. Skriv gerne eksemplerne nedenfor.

Eksempler

	1. person	2. person
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

UDFYLD IKKE I HÆFTET.
KOPIER VENLIGST DISSE SIDER
ELLER PRINT FRA HJEMMESIDEN.



"Tal om psykisk sygdom".
Henriette, 22 år

EN AF OS

OM KAMPAGNEN EN AF OS

Landskampagnen EN AF OS

EN AF OS er en kampagne, der har til formål at imødegå stigmatisering og fremme tolerance og åbenhed over for mennesker med psykisk sygdom. Den overordnede vision er at gøre livet bedre for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser ved at:

- Øge danskernes viden om psykisk sygdom
- Mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse
- Skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig.

Kampagnen beskæftiger sig med fem overordnede indsatsområder, hvor denne værktøjskasse er målrettet personale i psykiatrien som en del af indsatsområdet 'personale i sundheds- og socialsektorerne'. De øvrige indsatsområder er brugere og pårørende, unge, arbejdsmarkedet samt medierne og den brede befolkning.

Målsætninger i EN AF OS

Der er i EN AF OS formuleret overordnede målsætninger med indsatsen overfor personale i sundheds- og socialsektorerne:

- ✓ **Mere respekt og samarbejde**
Praksis med systematisk inddragelse og samarbejde på tværs med gensidig respekt for parternes praksis forbedrer kvaliteten. Politikker er ikke nok i sig selv.
- ✓ **Øget viden om recovery og empowerment**
Det er meget vigtigt at få formidlet budskabet om, at det er muligt for at komme sig, og at personen ikke er identisk med sin diagnose, bl.a. for at modvirke selvstigmatisering.
- ✓ **Øget anerkendelse af brugernes og de pårørendes ressourcer**
Det er vigtigt at anlægge et helhedssyn på patienterne/brugere og de pårørende, der både omfatter symptomer, funktionsvanskeligheder, ressourcer, motivation for bedring, hverdagsliv og livsbetingelser i indsatsen.
- ✓ **Øget refleksion over kultur og sprog**
Hverdagssproget, omgangsformen og arbejdspladskulturen har stor betydning for stigma – både i forhold til patienter/brugere, pårørende, kolleger og samarbejdspartnere. Tonen og den måde man omtaler patienter/brugere på spiller bl.a. en vigtig rolle i forhold til troen på bedringsmuligheder.

Hvem står bag EN AF OS?

Bag kampagnen står et netværk bestående af Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, regionerne, Psykiatrifonden, PsykiatriNetværket af 2009 (13 bruger- og pårørendeorganisationer), TrykFonden, KL og Social-, Børne- og Integrationsministeriet.

Læs mere om EN AF OS på www.en-af-os.dk og Facebook EN AF OS.

Evaluerings

Husk at udfylde det elektroniske evalueringsskema, som ligger på www.en-af-os.dk/dialogstarteren. Det tager kun 10 minutter.

Sekretariatet EN AF OS - landskampagnen for afstigmatisering
c/o Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
www.en-af-os.dk/dialogstarteren



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!