

bedre psykiatri

ISSN: 2596-7096

VINTER 2019



TEMA

**Rådgivning hjælper
pårørende i nød**



EN BEVÆGELSE AF ENGAGEREDE FRIVILLIGE

D

ER ER GÅET et år siden, jeg fik det privilegium at blive landsformand for Bedre Psykiatri. Det har været en livsforandrende oplevelse for mig. Det at blive

inviteret indenfor i et fællesskab af mennesker, som er engageret i deres kæres liv og i psykisk syges vilkår og livsmuligheder, kan ikke undgå dagligt at give varme og tro på livet. Tak for det!

Det har også givet et indblik i det helt konkrete arbejde, som laves rundt om i landet. Jeg har været flere steder i landet. For eksempel var jeg i efteråret til folkemøde i Silkeborg, hvor vores afdeling var en aktiv del af et stort lokalt folkeligt møde mellem mennesker. Her oplevede jeg, hvordan seks forskellige mennesker selv stillede sig op og fortalte deres historier om livet som psykisk syg eller pårørende. Det gjorde blandt meget andet stort indtryk på mig at høre en ældre kvinde fortælle om, hvordan det er at være mor til en søn med skizofreni. Det samme gjorde fortællingen fra en kvinde, der er vokset op med en psykisk syg misbrugende mor. Kvinden havde været tvunget til at træffe den svære beslutning, at hendes mor ikke skulle se sit nye barn, fordi det ville være skadeligt for barnets fremtidige liv. Sådan en oplevelse viser, hvordan psykisk sygdom former ens liv, og det fortæller om nogle af de kampe man som pårørende bliver tvunget til at kæmpe. Det kræver menneskelig styrke.

De mange besøg rundt omkring i landet har også bekræftet mig i, at der er brug for Bedre Psykiatri – både nationalt og lokalt. Ligeegyldig hvilken region eller kommune, vi taler om, halter det med hjælp og støtte til mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende. Der er et generelt underskud i indsatsen overfor psykisk syge. Og ligeegyldig hvor vi befinder os, er der langt igen, før de pårørende bliver taget alvorligt og fra starten oplever den inddragelse, som både den syge og den pårørende er så afhængig

af. Det sætter en tyk streg under, at der er brug for vores stærke lokalafdelinger.

Det er netop det, vores strategi handler om. Kun gennem opbygning af robuste lokale afdelinger kan vi rejse stemmen lokalt overfor offentlige myndigheder og institutioner. Vi har gennem årene haft stort fokus på behandlingspsykiatrien, og det skal vi fortsat have, men det er også vigtigt at have fokus på den indsats, som ydes af kommunerne. Det er her, i det nære, at en stor del af arbejdet med at hjælpe den syge med at blive rask foregår. Det er kommunerne, som har ansvar for socialpsykiatrien, og det er derfor kommunerne, som skal stille op med støtte før og efter et ophold i hospitalspsykiatrien. Det skal vi holde dem fast på, og derfor skal vi i de kommende år sætte større fokus på de kommunale indsatser inkl. bosteder og det kommunale ansvar. Her er vores store lokale udbredelse og alle vores engagerede lokale frivillige en meget stor styrke.

Vinteren er over os, og julen er på vej. Det kan være en svær tid for mange med psykisk sygdom inde på livet. Jeg håber, at vi i vores forening kan finde trøst og håb hos hinanden og i vores fællesskab. Lad os tænde et lys for hinanden og for den (forhåbentlig snart!) kommende 10 års plan for psykiatrien.

KNUD AARUP
Landsformand



ISSN 2596-7096. Bedre Psykiatri

Redaktion

Jesper Nissen (ansvarshavende)
og sekretariatets medarbejdere
Artikler i magasinet Bedre Psykiatri
kan frit citeres med kildeangivelse.
Artikler og indlæg udtrykker
ikke nødvendigvis redaktionens
eller foreningens holdning.

Fotos og illustrationer

Forside og tema – Julie Asmussen
Side 2 – Helga Theilgaard
Side 14-15 – Simon Klein
Side 20 – Jens Peter Eckardt

Oplag: 11.000 stk

Layout

Julie Asmussen

Tryk

Tryk PE Offset A/S
Oplag: 11.000 stk

Sekretariatet

Læderstræde 34, 4
1201 København K
info@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk

Landsbestyrelsen

Læs mere på bedrepsykiatri.dk

Landsformand

Knud Aarup
ka@bedrepsykiatri.dk

Bedrepsykiatri.dk

Rådgivning hjælper kriseramte pårørende

Når sorgen, frustrationerne og tvivlen trænger sig på, kan professionel rådgivning være en del af løsningen. Bedre Psykiatris rådgivere hjælper hver dag pårørende med at løse problemer, finde ressourcer og se nye muligheder.

B **ANG!** Som en bombe midt i dagligstuen. Sådan oplever mange familier det, når psykisk sygdom slår ned. Pludselig ligger alt det, de havde taget for givet, i ruiner.

Alt er nyt, alt er kaos, og alt er trist. Oveni sorgen, frygten og forvirringen kommer spørgsmålene: Får hun den rigtige behandling? Hvad kan jeg gøre for at hjælpe? Hvordan kommer jeg ud af det her kaos? Hvorfor er der ikke bedre hjælp? Og — når det ser allermørkest ud — er jeg den eneste, der har denne her slags tanker?

Sådan havde Maria det også i dagene, inden hun første gang ringede til Bedre Psykiatris rådgivning. Hendes psykisk syge søn havde lukket sig inde på sit værelse på bostedet og ville ikke tale med nogen eller tage sin medicin. Han kom ikke i bad og fik ikke ryddet op eller gjort rent. Efter 14 dage blev det for meget.

— Han skreg og græd. Han kunne ikke styre sine tvangstanker og sagde, at han bare ville dø. Jeg var så ulykkelig og forskrækket og frustreret over, at ingen lyttede til mig. Jeg vidste ikke, hvor jeg skulle gå hen, eller hvem jeg skulle tale med. Jeg var så frustreret, at jeg var ved at omkomme.

Maria forsøgte at ringe til bostedet, sygehuset og kommunen, men alle affærdigede hende. Til sidst var der én, der foreslog hende at ringe til Bedre Psykiatris rådgivning.

— Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle sige eller spørge om, jeg vidste bare, at min søn var ved at forsvinde mellem hænderne på mig, og at jeg havde brug for hjælp.

Over 700 pårørende har fået hjælp

Maria er en af de mere end 700 pårørende, der har ringet, skrevet eller chattet med Bedre Psykiatris rådgivning, siden den blev udvidet i efteråret 2018. Rådgivningens tre ansatte hjælper pårørende med at navigere i alle de sorger, frustrationer og praktiske problemer, der følger med at være pårøren-

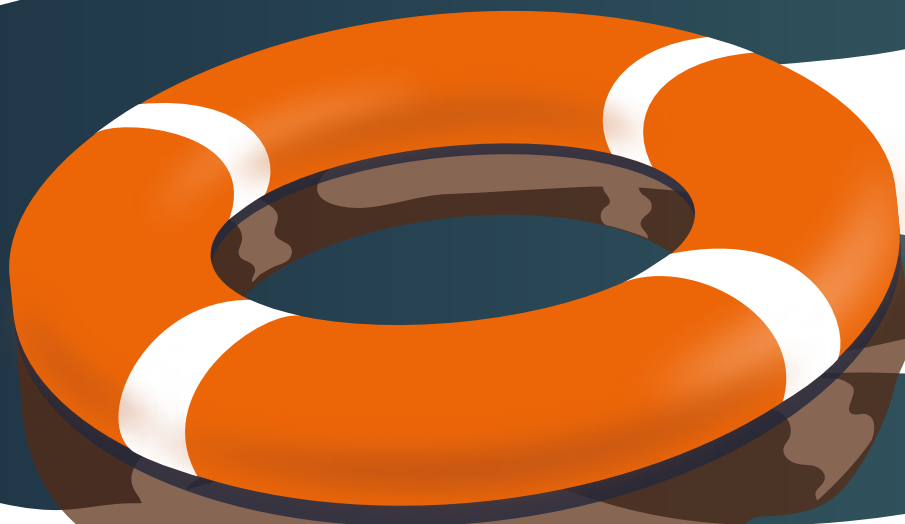
de til én med psykisk sygdom.

Mange ringer, når noget forandrer sig i den syges liv. Det kan fx være, fordi kommunen har flyttet den syge til et nyt bosted eller taget noget af hjælpen. Eller det kan være, at den syges symptomer har ændret sig, så det bliver sværere at fungere sammen. Men selvom mange ringer for at få gode råd, ender rådgivningen ofte med at handle om den pårørende selv. Det fortæller Hanne Bøttger, der er rådgivningskoordinator i Bedre Psykiatri.

— Mange pårørende er så udmattede og fortvivlede, at når der endelig er nogen, der interesserer sig for dem og deres problemer, og som lytter til dem, så ånder de lettet op og kommer ud med alt det, som har hobet sig op, fortæller Hanne Bøttger.

Sådan var det også for Maria. Det betød meget for hende, at nogen forstod, hvordan hun havde det og forsikrede hende om, at hun ikke var alene.

— Jeg havde sådan brug for, at nogen lyttede til mig og forstod min situation.



Almindelige mennesker kan jo ikke forstå, hvad det er, man går igennem som pårørende. Hvordan skulle de kunne det?

I de mest desperate øjeblikke kom Maria så langt ud, at hun tog sig selv i at tænke, at det måske var bedst, hvis hendes søn ikke var der mere.

— Det er jo sindssygt at have det sådan, og det gav mig så forfærdelig dårlig samvittighed, at den slags tanker overhovedet kunne opstå i mit hoved. Men da jeg fortalte det til rådgiveren, beroligede hun mig med, at det er helt normalt for pårørende i min situation. Det var en kæmpe lettelse, fortæller Maria.

Psykisk syge skal ikke behandles som skrøbeligt porcelæn

Den syges skiftende humør og tvivlen om, hvad man kan eller skal forvente af den syge i forskellige situationer, skaber ofte konflikter og gør mange pårørende kede af det og frustrerede. Ifølge Hanne Bøttger må man gerne kræve og forvente noget af den syge, bare man er opmærksom på dagsformen.

– Vi har talt med mange hundrede pårørende og hørt om utroligt mange reaktioner og adfærdsmønstre. Så vi genkender langt det meste af det, folk fortæller.

HANNE BØTTGER
RÅDGIVER
BEDRE PSYKIATRI

— Kravene skal variere efter, hvordan den syge har det, for det, han kan i dag, er ikke altid det samme, som han kan i morgen. I dag han måske både klare opvasken, hente børn og være sammen med familien. Men i morgen kan han ingen af delene og vil bare være for sig selv.

Hvordan skal man så vide, hvad man kan forvente hvornår? Ved at tale sammen, siger Hanne Bøttger. Og uanset hvor banalt det lyder, så er netop det at tale sammen nøglen til en bedre og lettere hverdag for mange pårørende.

— Mange pårørende ender med at behandle den syge som skrøbeligt porcelæn, fordi de ikke tør spørge eller fortælle, hvordan de selv har det. Vi råder derfor mange til at blive konkrete i deres måde at tale med den syge: "Hvordan har du det i dag?" "Kan du klare det her?" Eller "Jeg bliver ked af det, når du siger sådan," siger Hanne Bøttger.

Rådgiverne får også mange spørgsmål om den syges sygdom og adfærd. Hvad ►►

HVORFOR ER DER IKKE
BEDRE HJÆLP?

HVORDAN STØTTER
JEG BEDST MULIGT?

Får min datter den
rigtige behandling?

betyder det, når min datter trækker sig ind i sig selv? Hvorfor vil min søn aldrig med nogle steder hen? Nogle psykiatriske afdelinger har undervisningsforløb, hvor de pårørende kan få hjælp til at forstå og hjælpe de syge. Men mange er overladt til sig selv. Hanne Bøttger understreger, at hun og hendes kolleger ikke har den samme viden som psykiateren eller de andre behandlere. Men hun peger på, at rådgiverne efter mange års samtaler med pårørende genkender de fleste handlingsmønstre.

— Vi har talt med mange hundrede pårørende og hørt om utroligt mange reaktioner og adfærdsmønstre. Så vi genkender langt det meste af det, folk fortæller. Når jeg fx hører om en ung med skizofreni, der trækker sig fra fællesskabet og ikke vil med til familiearrangementerne, vil jeg fx spørge, om det kan have at gøre med, at stemmerne bliver værre, når der sker for meget omkring én.

Maria havde også mange spørgsmål om sin søns adfærd, og ligesom mange andre

– Ja, gu bliver folk da dårligt behandlet nogle gange. Men det nytter ikke noget at læne sig tilbage og være fornærmet. Det gælder om at finde løsninger og komme videre.

HANNE BØTTGER
RÅDGIVER
BEDRE PSYKIATRI

følte hun sig meget overladt til sig selv. — Jeg talte en del med rådgiveren om min søns diagnoser, og hvor svært han har det. Rådgiveren mindede mig om, at min søn opfører sig, som han gør på grund af sygdommen. Det lyder måske banalt, men det hjalp mig at blive mindet om, at det ikke er sådan her, han er. Det er hans sygdom, siger Maria.

Dem, der spørger og forhandler, er dem, der får

En vigtig del af rådgivningen er ifølge Hanne Bøttger at hjælpe pårørende med at stille de rigtige spørgsmål, så de får mest muligt ud af samarbejdet med myndigheder og behandlere.

— Man får mere og bedre hjælp, hvis man spørger og indgår i forhandling. Det gælder både på sygehuset og i kommunen. Derfor spørger vi ofte, hvilken type hjælp den syge har brug for, så den pårørende bliver klædt bedre på til at bede om det rigtige. Hvis den syge fx ikke får købt ind og lavet mad, kan

vi anbefale, at den pårørende beder kommunen om, at indkøbet og madlavningen bliver en del af bostøtten. Eller hvis der er en særlig fritidsaktivitet, han eller hun har været glad for, kan vi foreslå, at de spørger efter støtte til det.

Samarbejdet med behandlere og myndigheder kan give mange frustrationer, og mange pårørende fortæller, at de føler sig uretfærdigt behandlet. Men det er vigtigt, at rådgiverne ikke bare bekræfter folk i, at de bliver dårligt behandlet. For det er der ingen, der får noget ud af, siger Hanne Bøttger.

— Ja, gu bliver folk da dårligt behandlet nogle gange. Men det nytter ikke noget at læne sig tilbage og være fornærmet. Det gælder om at finde løsninger og komme videre. Derfor hjælper vi de pårørende med at forstå de regler og rammer, sagsbehandleren arbejder indenfor, og vi hjælper dem med at formulere deres ønsker og forslag på en måde, der ikke trapper konflikten op.

Håb om et bedre liv

Maria ville ønske, at nogen havde fortalt hende om Bedre Psykiatris rådgivning noget før, og hun opfordrer andre, der går igennem det, hun har oplevet, til at være hurtigere til at søge hjælp.

— Da jeg sad inde på den lukkede med min søn, og han var helt på månen, vidste jeg jo ikke, at der var noget, der hed Bedre Psykiatri. De eneste papirer, der lå der, var visitationspapirerne. Der stod sådan noget med, at man ikke må have snøreband i skoene - ikke noget om pårørende eller om, hvor jeg kunne få hjælp.

Det vigtigste, Maria har taget med sig fra rådgivningen, er håb.

— Rådgiveren mindede mig om, at min søn har en sygdom, og at han kan blive rask. Det øver jeg mig i at huske på, for det giver mig håb i alt det her kaos. Så er det mindre smertefuldt. Jeg håber jo inderligt, at han kan få et normalt liv. Eller i hvert fald et liv, der er godt for ham. ■

Maria ønsker - af hensyn til sin søn - ikke, at hendes efternavn bliver nævnt i artiklen.

Mød Bedre Psykiatris rådgivere



Cecilie Elmira Sørensen

Cecilie er uddannet i psykologi og sundhedsfremme og har specialiseret sig i, hvordan man bedst muligt kan hjælpe folk videre, når de oplever belastende situationer. Før hun kom til Bedre Psykiatri, var hun rådgiver hos Girltalk, hvor piger og unge kvinder får hjælp, når livet er svært. Cecilie har stor erfaring med at finde muligheder og løsninger, selvom en situation ser umulig ud.



Hanne Bøttger

Hanne er uddannet socialrådgiver og coach og har tidligere været sagsbehandler i forskellige kommuner. Hun har indgående kendskab til regler, arbejdsgange, tænkemåder og muligheder for samarbejde i det offentlige system. Hun har lang erfaring som rådgiver i Bedre Psykiatri og et indgående kendskab til de problemer, mange pårørende oplever og lever med.



Linn Sofie Aabling

Linn er oprindelig sygeplejerske og har siden læst pædagogisk psykologi. Hun har været ansat i psykiatrien i flere år - blandt andet i akutmodtagelsen og som rådgiver i Psykinfo. Hun har bred viden om psykisk sygdom og behandling og lang erfaring med at rådgive mennesker med psykisk sygdom og pårørende.

Sådan kommer du
i kontakt med vores rådgivere

Har du brug for at ringe, skrive til eller
chatte med Cecilie, Hanne eller Linn?
Se hvornår og hvordan på

[bedrepsykiatri.dk/
hjaelp-og-raadgivning](https://bedrepsykiatri.dk/hjaelp-og-raadgivning)

Her kan du også finde hjælp

Bedre Psykiatris professionelle rådgivere kan hjælpe med meget men ikke alt. Her er en guide til andre steder, der kan hjælpe og rådgive dig.

Søg akut hjælp, hvis det haster

Hvis du eller den syge får akut brug for hjælp, nytter rådgivning ikke. Så skal du ringe 112 eller tage på skadestuen. Det kan fx være, hvis den syge får alvorlige bekymrende symptomer, pludselige bivirkninger fra medicin eller forsøger at gøre skade på sig selv.

AKUT HJÆLP

Gode råd til den syge

Hvis du selv er syg og har brug for gode råd, kan Sind eller Psykiatrifonden hjælpe dig. Begge organisationer tilbyder rådgivning til mennesker med psykisk sygdom.

FOR DEN SYG

Viden og rådgivning om behandling

Psykinfo kan rådgive dig om sygehusets behandling og dine muligheder for hjælp og inddragelse. Psykinfo er tilknyttet behandlingspsykiatrien og findes i alle fem regioner. De har blandt andet oplæg om psykisk sygdom og rådgivning for pårørende.

RÅDGIVNING

Kend patientens rettigheder

Er du i tvivl om, hvad du og den syge har ret til under behandlingen? Så kan Patientkontoret vejlede dig. De hjælper dig fx med at vurdere, om dine eller patientens rettigheder er blevet overholdt. Hver region har sit eget patientkontor.

RETTIGHEDER



SELVMORD

Selvordstanker

Hvis din krise bliver meget dyb, og du selv eller den syge overvejer at begå selvmord, kan Livslinjen hjælpe dig. Deres rådgivere er vant til at tale om selvmord og selvmordstanker. De kan også hjælpe, hvis du er pårørende til én, der har taget sit eget liv.

Spiseforstyrrelser og selvskade

Unge med spiseforstyrrelse eller som skader sig selv, kan få hjælp af LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade. De har blandt andet rådgivning, gruppesamtaler og bisidderhjælp til syge og har også tilbud til pårørende.

Rådgivning om hjælp og ydelser

DUKH kan hjælpe og rådgive dig om, hvilke ydelser du eller den syge har ret til, og hvor I kan få den. DUKH står for Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet, men de hjælper også mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende. Det er en offentlig institution, der tilbyder uvildig rådgivning.

Hvis du vil klage over kommunen

Kommunen træffer mange beslutninger, der påvirker dit og den syges liv. Hvis du vil klage over en afgørelse, kan du i nogle tilfælde klage til Ankestyrelsen. Det kan fx handle om en afgørelse fra jobcenteret eller om dine ydelser.

Fællesskab med andre pårørende

Bedre Psykiatri lokalafdelinger arrangerer samtalegrupper, pårørendecafeer, foredrag og meget andet. Her kan du mødes og udveksle erfaringer med andre, som er i samme situation som dig selv.

Rådgivning for pårørende og syge

I Center for Pårørende, som desværre kun findes i Region Nordjylland, kan du og den syge få et samtaleforløb, hvor I får hjælp til at styrke jeres relation og samarbejde. Et lignende center er på tegnebrættet i Region Syddanmark.

Gode råd eller et lyttende øre?

Hvad har man egentlig brug for, når man er i krise? Gode konkrete råd til, hvad man kan gøre, eller én, der lytter, forstår og anerkender?

B

EDRE PSYKIATRIS RÅDGIVNING er altid handlingsorienteret og har altid som ambition at hjælpe mennesker med at finde løsninger og nye måder at handle på. Men selvom det netop er de konkrete råd, de fleste kriseramte søger, må man aldrig undervurdere værdien af at blive forstået og bakket

op. Det mener psykolog og forsker Trine Natasja Sindahl, som selv har arbejdet i flere forskellige rådgivninger, og som har skrevet Ph.d.-afhandling om effekten af forskellige typer rådgivning.

— Folk ringer til rådgivninger som Bedre Psykiatri, fordi de vil vide, hvad de skal gøre for at komme ud af deres krise. De vil vide om, der er nogen, de kan ringe til, noget, de kan læse, eller noget, de kan gøre anderledes. Men når man undersøger, hvad der faktisk fylder i samtalerne, og hvad der har været mest gavnligt for folk, er det mindst ligeså meget, at de er blevet lyttet til og taget alvorligt, siger Trine Natasja Sindahl.

Når man bliver lyttet til, forstået og taget alvorligt bliver man ifølge Trine Natasja Sindahl bygget op og får tillid til, at man kan løse sine

DE PÅRØRENDES BEDSTE RÅD

Hvad er det bedste råd, du har fået, og hvilket råd vil du give til andre pårørende? Det har vi spurgt fem pårørende om.

af **MARIE RØMER**



Lone Thomsen
VEJLE

Mor til et barn
med psykisk sygdom

HUSK AT PASSE PÅ DIG SELV, ellers kan du ikke passe på den syge. Det har været et meget værdifuldt råd for mig, siden jeg fik det i en af Bedre Psykiatri pårørendegrupper. Mit bedste råd til andre pårørende er, at man ikke skal indtage rollen som behandler. Man skal bruge den professionelle hjælp, som er til rådighed.



Sophie Espe
KØBENHAVN

Datter til en mor
med psykisk sygdom

LYT TIL DIG SELV! Det er det bedste råd, jeg er nået frem til. Jeg har ikke fået hjælp udefra, men har selv fundet ud af, hvor vigtigt det er at mærke efter og passe på mig selv. Jeg vil klart anbefale andre pårørende at træde et skridt tilbage midt i al kaosset og reflektere over deres egen rolle som pårørende.

problemer. Den følelse er hele forudsætningen for, at de gode råd kan bruges.

— Man skal gå fra rådgivningen med en følelse af, at det her kan jeg sgu godt — det her tør jeg godt. Det er det, der sikrer, at man følger de råd, man får, siger hun.

Hvis man derimod kun har fået en masse gode råd, men ikke føler, man er blevet lyttet til, er der risiko for, at man føler sig misforstået.

— Hvis man i forvejen føler sig magtesløs og så bare får øst en masse råd i hovedet, uden at der bliver lyttet til én, så føler man sig let kørt over, og så sidder mange tilbage og tænker 'sikke en idiot — alt det har jeg jo prøvet.'

Cecilie Elmira Sørensen, der er rådgiver i Bedre Psykiatri, er helt enig i, at gode råd kun har værdi, hvis de bliver leveret på en solid grund af empati, anerkendelse og forståelse. Men hun peger samtidig på, at konkrete råd og empati ikke udelukker hinanden — tværtimod.

— Ingen af delene fungerer alene. Uden det lyttende og omsorgsfulde øre virker de gode råd ikke. Men det er heller ikke omsorgsfuldt bare at bekræfte nogen i, at det er synd for dem. Så risikerer vi at være med til at fastholde den dårlige situation. Anerkendelsen og forståelsen er en vigtig del af vejen hen imod muligheden for at handle.



Trine Natasja Sindahl

er psykolog og har skrevet Ph.d.-afhandling om effekten af forskellige typer rådgivning. Hun mener, at rådgivninger skal passe på med at undervurdere betydningen af at blive lyttet til og bakket op.

Netop rådene og rådgivernes fokus på at hjælpe de pårørende videre er det, som mange ifølge Cecilie Elmira Sørensen opsøger Bedre Psykiatri for.

— Mange af dem, som kontakter os, fortæller, at de tidligere har været med i samtalegrupper eller hos andre rådgivninger, hvor der var mere fokus på trøst og omsorg end på egentlig rådgivning. Det kan være fint for nogle, men det giver altså stor risiko for, at man bare hænger fast i krisen, siger Cecilie Elmira Sørensen.

Cecilie Elmira Sørensen minder også om, at det at handle kan være mange forskellige ting, og at det ikke behøver være noget meget stort eller omfattende. Det kan også være at ændre nogle handlingsmønstre eller justere nogle af de krav, pårørende stiller til sig selv.

— Mange af vores rådgivningssamtaler handler om de forventninger, pårørende har til sig selv og alt det, de gerne vil gøre for den syge. Det er helt forståeligt og sympatisk, men det kan ende med, at man bliver slidt ned. Det går både ud over den pårørende selv og den syge. Derfor er det en stor hjælp for mange at få råd om, hvordan de kan nedjustere deres krav til sig selv og måske opnå nogle pusterum i hverdagen, siger Cecilie Elmira Sørensen. ■



Nelly Lundsgaard-Sørensen
HIRTSHALS

Bedstemor til barn med psykisk sygdom

GEM DIG IKKE VÆK. Vær åben om dine problemer. Det er det bedste råd, jeg har fået. Rådet kom i en selvhjælpsgruppe for voldsramte kvinder, hvor vi diskuterede vigtigheden af åbenhed. Jeg vil råde andre pårørende til at sætte sig ind i de kommunale og regionale regler og love, så de får lettere ved at finde rundt i systemet og derigennem bedre kan støtte den syge.



Vibeke Lauridsen Racey
SKANDERBORG

Ægtefælle til en mand med psykisk sygdom

HUSK AT GØRE NOGET FOR DIG SELV! Det har været særligt vigtigt råd for mig, som min pårørende gruppe har hjulpet mig med til at finde ud af. Hvis jeg skal råde andre i samme situation som jeg har været i, så er det at huske at komme ud ad døren. Man må ikke blive en huleboer – heller ikke selvom livet er svært!



Olaf Tikiøb
AARHUS

Ægtefælle til hustru med psykisk sygdom

EFTER MANGE ÅR SOM PÅRØRENDE har jeg draget den erfaring, at en vigtig del af flere faktorer er, at mine omgivelser og mine pårørende ved og forstår, at jeg også skal passe på mig selv og holde fast i mine interesser og mit netværk. Det er en erfaring, som både min hustru og personalet på psykiatrisk afdeling har bakket mig op i. Til andre pårørende siger jeg, at det er af afgørende betydning at etablere et godt samspil mellem den pårørende, den syge og fagpersonalet.

“Det er helt ok bare at ringe op og sige hjælp mig, så tager vi den derfra”

Det kan kræve stor overvindelse af søge hjælp. Men det eneste, man skal gøre, er at ringe – så tager rådgiveren ansvaret for resten.

af **JESPER NISSEN**

UANSET HVOR STORT behovet for gode råd er, og uanset hvor dygtige og professionelle rådgiverne fremstår, kræver det ofte meget stor overvindelse at løfte røret eller at gå til tasterne for at kontakte en rådgivning. Det fortæller Ph.d. og

psykolog Trine Natasja Sindahl, der har forsket i forskellige typer rådgivninger. Hun har blandt andet arbejdet med rådgiverne på Børns Vilkårs BørneTelefonen. Der oplevede de ofte, at børnene testede rådgivningen, fx ved at ringe op uden at sige noget eller med decideret telefonfis – bare for få en fornemmelse af, hvad og hvem der var i den anden ende.

Det er anderledes med voksne, men usikkerheden om, hvad der sker, når man ringer op, er ofte den samme. Derfor er det vigtigt, at rådgivningerne er gode til at formidle, hvad der sker i rådgivningen, og hvordan en samtale forløber, siger Trine Natasja Sindahl.

Det nikker Hanne Bøttger genkendende til. Hun er en af Bedre Psykiatris rådgivere, og hun forstår udmærket, at mange er usikre på, hvad de skal sige eller spørge om. Men det er helt ok, understreger hun.

— Der er ingen formel og ingen forventninger, man skal leve op til. Det er helt ok bare at ringe op og sige hjælp mig”, så tager vi den derfra. Og vi skal nok få talt os frem til de vigtige ting – hvis ikke i den første samtale så måske i den anden eller tredje. Og hvis man bare har brug for at lufte sin frustration, så er det også helt ok.

En af de store forhindringer for mange, der er i krise, er ifølge Trine Natasja Sindahl, at de oplever, at de har prøvet alt og derfor ikke kan forestille sig, at der skulle findes en løsning på deres problemer.

— Når man søger råd i en rådgivning, så er det sjældent det første, man gør. Man har typisk prøvet noget inden – fx talt med andre eller søgt forskellige former for information. Så man er tit ramt af magtesløshed, inden man når frem til rådgivningen.

Men selv når det ser mest umuligt ud, mener Hanne Bøttger alligevel, at hun og hendes kolleger kan være med til at se tingene fra nye vinkler og måske finde en ny vej ud af mørket.

— Når man er i krise, skal der ikke ret meget til, før alting bliver uoverskueligt. Men alene det at høre, at man ikke er alene med sine følelser og oplevelser, er tit en stor lettelse for folk. Og når vi begynder at spørge til problemerne og får dem brudt ned, bliver det hele tit lidt mere overskueligt. ■



HJÆLP MIG!

SÅDAN FÅR DU MEST UD AF RÅDGIVNINGEN

– 6 gode råd

Telefonen er åben, og du er velkommen til at ringe. Men hvad skal man sige? Er der overhovedet nogen løsning på problemet? Her er seks gode råd til, hvordan du bruger Bedre Psykiatris rådgivning, og hvordan du får mest muligt ud af de gode råd.

1

Bare gør det

DET KAN VÆRE grænseoverskridende at bede en fremmed om hjælp. Og for nogle kan det virke håbløst, for hvad skulle de dog kunne gøre? Men tænk ikke for længe over det – bare gør det. Der er ingen forkerte spørgsmål og ingen problemer, der er rigtige eller forkerte at søge hjælp til. Du behøver bare ringe op eller skrive et par linjer i en mail, så finder du og rådgiverne ud af resten sammen.

2

Sig rådgiveren i mod

RÅDGIVERNE ER PROFESSIONELLE og har lang erfaring, men de har ikke altid ret. Og det er ikke altid, de forstår dig rigtigt. Så hvis du oplever, at rådgiveren misforstår dig eller er på vej ud af et sidespor, så sig stop, og hjælp med at få samtalen tilbage på sporet. Og husk, at bare fordi ét råd rammer ved siden af, kan resten godt ramme plet. Så tag det med, du kan bruge, og ignorer resten.

3

Vær åben om at du får hjælp

DET ER INGEN SKAM at søge rådgivning – tværtimod. Så vær åben om det, hvis din situation tillader det. Involver gerne den syge og resten af familien i det, du taler med rådgiveren om. Snakken kan hjælpe jer og bidrage til den syges trykthed. Nogle gange lader det sig ikke gøre at være åben. Vend det med rådgiveren, hvis du er i tvivl.

4

Sæt medhør på

DU ER MEGET VELKOMMEN til at invitere andre til at være med i rådgivningssamtalen – fx din ægtefælle. Det eneste, det kræver, er, at I sætter telefonen på medhør. Når I er flere med i samtalen, kan det hjælpe jer til at få et fælles sprog til at tale om jeres situation og et fælles udgangspunkt i arbejdet med at løse problemerne.

5

Du bestemmer tempoet

BEDRE PSYKIATRIS professionelle rådgivere har fokus på at hjælpe dig videre. Hvis tanken om at handle og gøre noget ved problemerne kan virke uoverskuelig, så husk, at du er med til at bestemme tempoet. Ingen forventer, at du springer op af sofaen og ændrer din hverdag efter en enkelt telefonsamtale. Handling kan fx også være at justere dine forventninger til dig selv eller andre.

6

Skab en god ramme for samtalen

DU FÅR MEST UD AF rådgivningen, hvis du har tid nok og får sat dig godt til rette i et roligt rum. Hav en kop kaffe indenfor rækkevidde og gerne papir og kuglepen, så du kan tage noter. Hvis det ikke lader sig gøre, kan et hurtigt kvarter i en pause på arbejdet også bruges, men husk at fortælle det til rådgiveren, så hun ved, at tiden er knap.

Peter Øvigs pårørende reddede ham op af dyb depression

af **MARIE BARSE** foto **SIMON KLEIN**

Da Peter Øvig blev ramt af en alvorlig depression, var det hans venner og kæreste, der til sidst hev ham op af helvede og fik ham indlagt på en lukket psykiatrisk afdeling.

PETER ØVIG HAVDE PRØVET ALT: Samtaler med forskellige psykologer, lysterapi, motion, gåture, samvær med venner og familie, forskellige præparater af depressionsmedicin. Stadigt stærkere præparater i stadigt større doser.

Intet hjælp, og han sank blot dybere og dybere ned i en sort og altopslugende depression.

Det var efterår. Han var gået i stå med sit bogprojekt — en bog om hans mor, der hele hans barndom led af alvorlige depressioner. Han kunne faktisk slet ikke skrive mere.

Når hans kæreste tog på arbejde, sad han hjemme i Nordsjælland på sit arbejdsværelse med udsigt til Dyrehaven og grublede.

Han vidste, at hun havde en anden, og at hun snart ville forlade ham. Hun ville tømme hans bankkonti og sælge huset og rejse væk med sin nye mand.

Han vidste, at han aldrig ville komme til at skrive sin bog færdig. At han formentlig aldrig ville komme til at skrive noget som helst igen. Han havde også fundet ud af, at hans venner ikke kunne holde ham ud længere. De havde også fået nok

af hans altoverskyggende mørke og negativitet.

Og måske vigtigt af alt vidste han, at han aldrig nogensinde ville få det bedre. Denne depression ville aldrig gå over.

Resten af livet skulle han leve med denne altædende følelse af håbløshed og angst. Et fremmed væsen, der havde indtaget hans krop, og som aldrig ville forsvinde igen: Skrig, rædsel, mareridt og helvede ville vare evigt.

Venner kom hver dag

Men hver dag kom hans venner alligevel og så til ham. Hans kæreste havde sørget for, at der kom nogen hver dag, når hun var på arbejde. De hev ham med ud at gå tur og snakkede med ham om, hvordan han havde det.

— Jeg kan huske, at jeg sagde til min bedste ven: Du ser kun de fem pct. af mig, som stadig er normalt. Resten er vanvid, fortæller Peter Øvig.

Selv om han helst bare ville være alene, og selv om alt var sort, så kom de troligt hver dag. Indtil han begyndte at lyve for dem.

— Når en af mine venner ringede for at aftale, at han ville komme, så sagde jeg, at der var en anden, der kom på det tidspunkt for at slippe for, at de kom. Jeg ville bare isolere mig, og de skulle ►►



”Som pårørende er det ikke bare hårdt, fordi den, du holder af, er syg. Du kan også opleve at blive bebrejdet og mistænkeliggjort. Det tror jeg virkelig ikke er sjovt for de pårørende.”

PETER ØVIG

ikke udsættes for pinen ved at være sammen med mig, fortæller Peter Øvig.

Men hans venner ringede sammen og fandt ud af, at han havde løjet.

— Der tippede det for min bedste ven. Han har siden fortalt, at han var sikker på, at jeg søgte et rum til at begå selvmord.

Indlæggelse = døden

Vennerne ringede til hans kæreste Janne, og de blev enige om, at han skulle indlægges. To venner ringede til ham og fortalte, at næste morgen ville de komme og hente ham og køre ham til en psykiatrisk afdeling.

— Jeg sov slet ikke den nat. Jeg var sikker på, at jeg ville dø enten fysisk eller mentalt. Jeg ville ende som i ’Gøgere-den’. Jeg troede, at mine venner lå på lur uden for huset i skoven for at holde øje med, at jeg ikke stak af, fortæller han.

Det gik op for ham, at hans venner var med i det. De havde lavet et komplot mod ham sammen med hans kæreste. De ville af med ham, fordi han var så træls og forfærdelig at være sammen med. Næste morgen ret tidligt kom de to venner hjem til ham. Hans bedste ven brugte flere timer på at overtale ham til at sætte sig ud i bilen, så de kunne køre til psykiatrisk afdeling på Rigshospitalet.

— Vi stod inde i mit arbejdsværelse, og jeg begyndte at fortælle ham om Jannes komplot imod mig, og at hun ville stjæle alle mine penge og sælge huset. Og han sagde bare: ’Kom vi skal afsted nu. Kom vi skal afsted nu.’ Igen og igen.

Alene i mørket

Peter Øvig blev indlagt på Rigshospitalet på en lukket psykiatrisk afdeling. Han var svært psykotisk depressiv. Han var indlagt i to måneder og fik blandt andet syv gange elektrochok. Det fik til sidst depressionen til at lette.

— Det er som at være nedsunken i helvede. Hvis der ikke havde været nogen til at hive mig op, så ved jeg ikke, hvordan det var endt. Man føler sig ensom, også selv om man har venner, som prøver at hjælpe en. Man er alene i mørket, siger Peter Øvig.

Hans kæreste kom hver dag og besøgte ham, mens han var indlagt.

— I starten ville jeg slet ikke tale med hende eller røre ved hende. Jeg troede stadig, at hun ville forlade mig til fordel for en anden.

Personalet var heldigvis gode til at tale med hende og fortælle hende, at det var sygdommen, der gjorde, at han opførte sig sådan.

— Det betød rigtigt meget for hende. Som pårørende er det ikke bare hårdt, fordi den, du holder af, er syg. Du kan også opleve at blive bebrejdet og mistænkeliggjort. Det tror jeg virkelig ikke er sjovt for de pårørende, siger Peter Øvig.

Der er flere af hans venner, der i dag, cirka to år efter, stadig er påvirket af hans sygdomsforløb. En af dem går til psykolog, og hans kæreste Janne går i et forløb for pårørende i psykiatrien på Rigshospitalet.

— Jeg var ikke klar over, hvor store konsekvenser det faktisk har for de pårørende. Forløbet var sådan her for mig lidt forsimplet: Jeg var syg — jeg gennemgik behandling — og så var jeg rask. Men der har jo ikke været noget tilsvarende forløb for de pårørende.

Børn vil hjælpe

Peter Øvig har to børn, en datter, som var 18 år, da han blev alvorligt syg, og en søn, som var 14 år. Peter Øvig har talt med sine børn om sine depressioner. Både om de tidlige, som aldrig har krævet indlæggelse, og den seneste som påvirkede børnene meget.

Hans søn Aske sov ikke i flere dage op til faderens indlæggelse. Den dag vennerne skulle hente ham, så han kunne blive indlagt, fortalte han sin søn, at han skulle indlægges, og at han derfor skulle hjem til sin mor. De krammede og græd sammen.

— Mine børn har haft det skidt, da jeg var rigtig syg. Jeg har gjort meget ud af at fortælle dem, at det ikke er deres skyld, og at det ikke er deres ansvar at hjælpe mig.

Samtidig har han også oplevet en stærk drivkraft i børnene for netop at hjælpe. I hans dybeste depression før indlæggelsen kom sønnen hjem med cola zero eller mørk chokolade til sin far. Datteren sendte sms'er, om at himlen i dag havde præcis den farve, som faderen elskede.

Børn er meget indstillede på at hjælpe. Det er en meget stærk drift for dem.

På et tidspunkt til en familiesamtale efter han var blevet

udskrevet, var der nogle fagpersoner, som talte med hans søn og gjorde meget ud af netop at fortælle ham, at han ikke kunne hjælpe sin far.

— Det blev han meget vred over. Han sagde: 'I vores familie, der hjælper vi hinanden.'

Du skal hjælpe mig

Peter Øvig ved alt om, hvordan det er at være søn af en forælder med depression. Gennem hele hans barndom led hans mor af alvorlige depressioner. Hun var indlagt på Det Psykiatriske Hospital Risskov i Århus første gang i 1966, da han var bare fem år gammel.

Det var en anden tid, hvor det at lide af en psykisk sygdom var endnu mere tabubelagt end i dag. I hans familie blev der ikke talt om moderens depression. Han og hans søster har heller aldrig talt om det, før han gik i gang med bogen om moderen og om at være barn af en psykisk syg.

Begge børnene oplevede moderen som meget mørk og trist, nærmest uhyggelig. Der var en tung og trist stemning i hjemmet i lange perioder, når moderen var deprimeret.

— Hun skiftede personlighed. Det er meget uhyggeligt for et barn, når det sker med en forælder. Jeg husker mest de mørke perioder. Jeg har svært ved at sige hvor meget af tiden, hun egentlig var en almindelig mor.

Peter Øvig ved ikke, om hans mor havde det så slemt, som han havde det under sin sidste depression. Men han ved, at hun på et tidspunkt fik en serie elektrochokbehandlinger, da hun var indlagt, men at det ikke hjalp.

— Hun sagde til mig og min søster: 'Jeg kan ikke klare det mere. Du skal hjælpe mig.' Men vi vidste jo ikke, hvad vi skulle gøre.

Da de blev ældre, prøvede de at hjælpe hende ved at tale med hende og rådgive hende eller foreslå hende forskellige psykologer og psykoterapeuter. Der var ikke rigtigt noget, der hjalp, og til sidst gav de op.

— Det er meget hårdt at skulle erkende og sige til sin mor, at man ikke kan hjælpe. Men ellers ville vi blive trukket ind i hendes mørke.

Jeg var ulykkelig

Når Peter Øvig ser tilbage på sin barndom, kan han se, at han faktisk var ulykkelig i lange perioder, som muligvis faldt sammen med moderens depressioner.

— Jeg var ked af det, men jeg var ikke ked af noget bestemt. Det var bare en følelse af at være ulykkelig, men uden at vide hvorfor.

Der var aldrig nogen, der talte med ham eller hans søster om, hvordan de havde det.

— Jeg kan ikke forstå, at der ikke var nogen, der satte sig ned i børnehøjde og spurgte: 'Hvordan har du det egentlig?'

Han havde en kristendoms lærer, som han overvejede at tale med.

— Jeg ville fortælle hende, at jeg var ked af det. Og så havde jeg en idé om, at hun ville tage med hjem til mine forældre og fortælle dem, at jeg var ulykkelig. Og så ved jeg ikke helt, hvad jeg forestillede mig, der skulle ske derfra. Men der skulle være en voksen, som hjalp mig.

Han fik aldrig sagt det til læreren, og der var ingen, der fortalte hans forældre, at deres dreng havde det rigtig svært.

— Både min søster og jeg var stille, lidt generte og dygtige i skolen. Sådan nogle børn bliver nok oftere overset. Men jeg håber virkelig, at sådan et barn som mig ville blive opdaget i dag.

Da Peter Øvig blev udskrevet i marts 2018 og efter nogle måneder var kommet sig efter den svære depression, lykkedes det ham at skrive bogen om moderen færdig. Den handler om at vokse op i en familie med alvorlig psykisk sygdom og om at opdage, at han måske selv bærer på den svære depressions dæmon og om at møde en psykiatri, som faktisk hjælper en og ens pårørende til at få det bedre. ■

Peter Øvig er journalist og forfatter.

Hans bog **Min mor var besat** udkom i foråret 2019.

Få rabat på leje af sommerhuse igennem Sol og Strand eller bliv selv feriehusudlejer

Sol og Strand Feriehusudlejning og Bedre Psykiatri har netop indgået en samarbejdsaftale, som giver medlemmer af Bedre Psykiatri 10% rabat på leje af sommerhuse året rundt. Sol og Strand har attraktive sommerhuse i hele landet og du kan læse mere om, hvordan du får rabatten her:

www.sologstrand.dk/bedrepsykiatri



SOL OG STRAND
— ferie med det gode hjerte

Vidste du ...

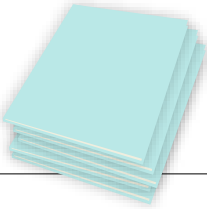
at du også kan udleje dit eget sommerhus gennem Sol og Strand på meget gunstige vilkår og hvoraf en del af lejeindtægten er skattefri? Læs mere på hjemmesiden.

Ny viden om psykiatri

Ny psykiatriplan på vej - men hvornår?

PSYKIATRIEN ER NØDLIDENDE,

og der er behov for en 10-års psykiatriplan, der kan sikre bedre behandling af mennesker med psykisk sygdom. Det er næsten alle Folketingets partier enige om, og det har regeringen bekræftet. Det store spørgsmål er, hvornår arbejdet med planen går i gang. Ved redaktionens afslutning (november) var der endnu ingen konkrete udmeldinger.



Forbud mod bæltefiksering på vej i Norge

ET NORSK EKSPERTUDVALG har anbefalet Norges regering at forbyde bæltefiksering i løbet af tre år. Den voldsomme tvangsmetode er allerede afskaffet i blandt andet Island, England og Holland. Bedre Psykiatri opfordrer den danske regering til at gå samme vej.

Dyrt at svigte pårørende

PÅRØRENDE, DER IKKE FÅR HJÆLP, risikerer at miste deres arbejde og blive syge. Det går ikke kun udover de pårørende selv. Det er også dyrt for samfundet. Det bekræfter to danske studier om ægtefæller til mennesker med skizofreni og borderline. Udgifterne til mennesker med skizofrenis ægtefæller koster fx samfundet 10 gange så meget som udgifterne til andre danskere. Det er særligt medicin, behandling og tabt arbejdsfortjeneste, der trækker udgifterne op.

Abonner på vidensnyt

Bliv opdateret på viden om psykiatri og om det at være pårørende. Vi udsender nyheds-

brev om ny forskning og viden ca. fire gange årligt. Du kan framelde dig når som helst. Tilmeld dig i videncenteret på Bedre Psykiatris hjemmeside.



Medicin står ofte alene

FOR MANGE PSYKISK SYGE

er medicin den eneste behandling. Det bekræfter en ny opgørelse fra Sundhedsdatastyrelsen. Den viser, at lidt mere end halvdelen af alle nye brugere af psykiatrisk medicin kun får medicin og altså hverken terapi, gruppeforløb eller andre former for behandling.



Foto: Pixels.com

Medicin og misbrug slår psykisk syge ihjel

MANGE PSYKISK SYGE dør af en farlig cocktail af forskellige typer medicin eller af en blanding af misbrug og medicin. Det har en gruppe retsmedicinere i forskningsprojektet Survive dokumenteret efter at have obduceret 500 mennesker med psykisk sygdom. Psykisk syge dør i gennemsnit 20 år tidligere end andre. Survives formål har været at finde ud af hvorfor.

En værdig psykiatri – også for de pårørende

ÆRLIGT TALT



af MIKKEL RASMUSSEN

Mikkel R. Vossen Rasmussen er psykiater og overlæge på Aarhus Universitetshospital og stifter af græsrodsbevægelsen #VærdigPsykiatriForAlle.

”Mine bedste forløb i psykiatrien er uden tvivl med stor patient- og pårørendeinddragelse ...”

Mange mennesker med psykisk sygdom og pårørende oplever, at de ikke bliver nok inddraget, når de er i kontakt med psykiatrien. Det oplever jeg i mit eget arbejde som psykiater, og det har jeg hørt mange historier om i græsrodsbevægelsen #VærdigPsykiatriForAlle.

Hvorfor er det sådan? Det er i hvert fald ikke, fordi vi som fagpersoner ikke ved, hvor vigtigt det er. For selvfølgelig giver det mening at inddrage både de syge og de pårørende. Det skaber en fælles forståelse for udfordringerne og de redskaber, der skal i brug. Det er med til at sikre, at den syge følger sin behandling, møder op til samtaler og undgår tilbagefald og forværring. Det skaber tryk og tillid.

Mine bedste forløb i psykiatrien er uden tvivl med stor patient- og pårørendeinddragelse og ved efterfølgende at skabe en tilgængelighed. At de pårørende har fået patientsamtykke til at blive inddraget og ved, hvor de kan henvende sig i psykiatrien. De oplever jo hverdagen og kender den syge og de signaler, der kan være tegn på, at der er behov for mere intensiv opfølgning, så der ikke sker en yderligere forværring. Det er faktisk noget af det mest meningsgivende for mig at etablere gode relationer med både den syge og de pårørende. At man som fagperson investerer sin tid og sig selv i en ligeværdig relation, der både bæres af fagexpertise og erfaringer. Det er ret logisk egentlig.

Det handler heller ikke om, at vi ikke kender redskaberne. Psykoedukation er en af disse – altså undervisning af de pårørende. Her hjælper vi som fagpersoner de pårørende til mere viden om den syges symptomer, faresignaler, mestringsstrategier m.m. Vi skal også som fagpersoner lytte til de pårørendes erfaringer. Man kan fx bruge koncepter som ”Åben Dialog”, hvor der skabes refleksion og inddragelse på en ligeværdig måde mellem behandler, patient og pårørende.

Det handler med andre ord om, at man i fællesskab finder frem til drømme og håb hos den syge

og dermed baner vejen i recovery- og helingsprocessen.

Men når vi nu alle sammen er enige om, at inddragelsen er så vigtig, og vi ved, hvordan det skal gøres, hvorfor er det så så svært? Desværre handler det nok meget om travlhed. Tid er med tiden blevet en mangelvare. For få ansatte – både i ambulatorierne og på sengeafsnittene. Man hører flotte sætninger som ”en psykiatri i verdensklasse”, men der har været en ideologi gennem mange år, at vi skal fjerne sengepladser i psykiatrien og klare alt ambulant. Det er en fin tanke, hvis der er et ambulant system til at samle op med hyppige samtaler med både patienter og pårørende. Det er der bare ikke. Resultatet er blevet, at mange af de sværest syge, hvor det netop er vigtigt at få de pårørende med i behandlingen, bliver skubbet bagerst i køen i ambulatorierne. Det store pres på psykiatrien resulterer desværre ofte i, at der skabes dårlige behandlingsforløb. Man ved som patient og pårørende aldrig, om man er købt eller solgt. Kan man nu stole på den aftale om en udskrivelsessamtale, eller ender det med en for tidlig udskrivelse op til weekenden, fordi der skal være en sengeplads fri til en endnu dårligere patient? Det ser jeg desværre tit. Det betyder, at man skaber dårligere overgange og ikke får de gode aftaler med pårørende, bostøtte eller egen læge, som skal følge op. Ofte lader det også de pårørende tilbage med en masse spørgsmål og usikkerhed. Det er på ingen måde værdigt – hverken for den syge eller de pårørende.

Det er dér, min frustration befinder sig, og det er derfor, jeg i foråret tog initiativ til græsrodsbevægelsen #VærdigPsykiatriForAlle, der har stået bag forskellige happenings for at råbe politikerne op. At lave græsrodsarbejde giver mening, fordi det netop er på en ligeværdig måde, det foregår. Jeg håber, at netop fællesskabet mellem patienter, pårørende og professionelle i #VærdigPsykiatriForAlle kan sætte inddragelse og ligeværdighed i fokus i de kommende års arbejde for en bedre psykiatri. ■

“Jeg havde sådan brug for, at nogen lyttede til mig og forstod min situation. Almindelige mennesker kan jo ikke forstå, hvad det er, man går igennem som pårørende. Hvordan skulle de kunne det?”

Støt
Bedre Psykiatri
rådgivning
SMS **Bedre** til **1204**
og støt med 50 kr.

Marias søn har en psykisk sygdom. Da det hele brændte på, fik hun hjælp og støtte i Bedre Psykiatri's rådgivning. Du kan være med til at sikre, at flere pårørende til mennesker med psykisk sygdom også i fremtiden har en professionel rådgivning at henvende sig til, når de har brug for hjælp og støtte.



BEDRE PSYKIATRI
LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE

Vil du støtte
Bedre Psykiatri
rådgivning mere?
SMS **Bedre** til **1204**
og støt med 50 kr

“Jeg havde sådan brug for, at nogen lyttede til mig og forstod min situation. Almindelige mennesker kan jo ikke forstå, hvad det er, man går igennem som pårørende. Hvordan skulle de kunne det?”

Maria er en af de mere end 700 pårørende til mennesker med psykisk sygdom, der har fået hjælp og råd i Bedre Psykiatri's rådgivning. Som medlem af Bedre Psykiatri er du med til at sikre, at pårørende har en professionel rådgivning at henvende sig til med deres tvivl og frustration. Tak for din støtte!



BEDRE PSYKIATRI
LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE



