



Undervisning til pårørende

Mennesker med psykisk sygdom har større chance for at blive raske, når deres pårørende får undervisning om sygdom, behandling og det at være pårørende. Undervisning giver samtidig de pårørende selv et bedre liv med mindre bekymring, stres og sygdom.

Et kommunalt tilbud om undervisning for pårørende – såkaldt psykoedukation – er derfor en god måde for kommunen at hjælpe syge og pårørende. (Bedre Psykiatri har et tilsvarende forslag om undervisning i psykiatrien).

Forslag

Kommunen skal tilbyde undervisning til alle nye pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Undervisningen skal blandt handle om:

- Råd og vejledningen om, hvordan man hjælper den syge
- Rettigheder og muligheder for hjælp i kommunen – for den syge og den pårørende.
- Råd og vejledning om, hvordan man som pårørende undgår at blive syg og miste sit arbejde og sit sociale liv.

Derfor er det vigtigt

Der er solid evidens for, at psykoedukation både hjælper den syge og den pårørende.

- Både forskning og diverse opgørelser i kommuner og regioner peger entydigt på, at undervisningen til pårørende er mangelfuld og usystematisk.
- Et meget stort flertal af de pårørende savner bedre hjælp til at håndtere deres rolle som pårørende og peger specifikt på undervisning som en del af løsningen.

Organisering

Undervisningen kan oplagt udbydes i samarbejde med Bedre Psykiatri eller en lignende organisation. Organisationen kan stå for organisering og dele af det faglige indhold. Det er der gode eksempler på.

Pris

Prisen afhænger af kommunens størrelse, og i hvor høj grad tilbuddet er baseret på frivillige kræfter. De væsentlige udgifter er til annoncering, oplægsholdere og lokaler. Se konkret eksempel nedenfor.



Fakta om psykoedukation til pårørende

Pårørende efterlyser psykoedukation

- Mere undervisning om psykisk sygdom er noget af det, som flest pårørende til mennesker med psykisk sygdom efterlyser fra kommunen. Det viser Bedre Psykiatris undersøgelse af socialpsykiatrien fra 2021.
- Et stort flertal af de pårørende oplever, at de ikke får tilstrækkelig information om, hvordan de kan hjælpe den syge i hverdagen. Det er bla. tydeligt i en undersøgelse fra Bedre Psykiatri fra 2018.
- Konkret viden og redskaber til at hjælpe den syge i hverdagen er den form for inddragelse, som flest pårørende efterspørger. Det viste regionernes store pårørendeundersøgelse LUP, 2019.

Effekt af psykoedukation

Der er solid forskning i effekten af undervisning for pårørende. Både for både syge, den pårørende, personalet og for samfundsøkonomien. Forskningen viser blandt andet:

- Den syge får det hurtigere bedre, og får færre indlæggelser, lavere risiko for tilbagefald, og bedre udbytte af behandling.
- De pårørende får lettere ved at håndtere den stres og belastning, der følger med at være pårørende.

Så mange vil have gavn af psykoedukation

- Ca. 34.000 personer får hvert år en psykiatrisk diagnose.
- Langt de flere pårørende til psykisk syge kan have gavn af psykoedukation.

Kun få modtager psykoedukation

Der findes ikke dækkende tal på, hvor mange som får forskellige typer af undervisning i kommunen eller psykiatrien. Men både forskning og opgørelser peger på, at udbredelsen er begrænset og meget varierende.

- Hver tredje kommune tilbyder ifølge en Rambøll-undersøgelse fra 2017 en eller anden form for undervisning til pårørende til psykisk syge.
- Få pårørende modtager decideret psykoedukation i regionerne.



Involvering af civilsamfundet

En civilsamfundsorganisation som Bedre Psykiatri kan oplagt få ansvaret for tilrettelæggelse, organisering og dele af det faglige indhold. De vigtigste praktiske opgaver vil være annoncering, lokalereservation og aftaler med oplægsholdere. Derudover skal der bruges oplægsholdere fra kommunen og fra regionen.

Eksempel – Horsens

Bedre Psykiatri i Horsens tilbyder et undervisningsforløb med fem møder af to timers varighed. Målet er, at 10-15 pårørende deltager i kurset hvert år. Det koster 12.500 kr. pr. år, som kommunen har givet via §18-puljen. Det er kun muligt at holde udgifterne så lavt, fordi Bedre Psykiatri i Horsens har meget erfarne frivillige kræfter.