

# Vi hjælper pårørende til et **BEDRE LIV**

Vi er de pårørendes **støtte, styrke og stemme**





# Pårørende er psykiatriens hemmelige våben

**Hvis pårørende** til mennesker med psykisk sygdom får støtte og bliver inddraget, kan de gøre en vigtig forskel i behandlingen og have afgørende betydning for, om den syge får det bedre.

Men i stedet for at blive støttet og inddraget oplever alt for mange pårørende, at de er alene med deres bekymring og følelse af magtesløshed, og at den syge får utilstrækkelig og gammeldags behandling.

Psykisk sygdom er en af Danmarks største folkesygdomme, og tusinder af forældre, søskende, børn og andre pårørende får ødelagt livet af sorg, frygt og overbelastning. Presset på de pårørende bliver kun værre af, at hjælpen og behandlingen er underfinansieret og mangelfuld. Alt for mange patienter får utilstrækkelig behandling og bliver udskrevet for tidligt. Og selvom de pårørende ofte er den syges nærmeste omsorgspersoner, oplever mange, at de ikke bliver inddraget i behandlingen.

Desværre er situationen i socialpsykiatrien ikke bedre. Mens stadig flere har brug for hjælp, og kommunernes ansvar er vokset, er den politiske vilje til at prioritere området langt fra fulgt med. Resultatet er, at alt for mange bliver svigtet og mister muligheden for at leve det liv med fællesskaber, familie og arbejde, som de kunne have haft, hvis de havde fået bedre hjælp.

Når de syge ikke får den hjælp, de har brug for, bliver ansvaret lagt over på de pårørende. Det er i forvejen sorgfuldt, kaotisk og skræmmende, når én, man elsker, kæmper med psykisk sygdom. Derfor er det en næsten umenneskelig hård belastning også at skulle tage over, hvor psykiatrien og kommunen svigter.

Hvis de pårørende skal være en ressource i behandlingen og ikke bukke under, skal de have råd og viden om sygdom og behandling og om, hvordan de navigerer i behandlingstilbud og myndigheder. Og de har brug for omsorgsfuld forståelse og fællesskaber med andre pårørende. Det kan psykiatrien eller kommunen kun sjældent imødekomme.

Bedre Psykiatri's vigtigste mål er derfor at hjælpe pårørende til et bedre liv. Det gør vi gennem konkrete tilbud om hjælp, råd og fællesskab til de pårørende selv. Og det gør vi gennem den politiske kamp for bedre behandling, som hjælper de syge til at få det bedre, og bedre vilkår for de pårørende. Heldigvis kæmper vi ikke alene. I stærke alliancer med andre brugerforeninger, faglige organisationer m. fl. kæmper vi for, at psykiatrien bliver en folkesag, som vi står sammen om at løfte.

# Vi er her for de pårørende

**Bedre Psykiatri** er foreningen for pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser.

Vi giver rådgivning, støtte og hjælp til pårørende, så de får mulighed for at leve et godt liv på trods af sygdom. Vi varetager mennesker med psykisk sygdom og deres pårørendes interesser overfor politikere, fagfolk og myndigheder. Og vi skaber de organisatoriske rammer, så pårørende kan organisere sig i fællesskaber, der styrker egne og andres handlemuligheder og levevilkår.

At være pårørende til et menneske med psykisk sygdom kan være en hård belastning, og alt for mange pårørende ender selv med at blive belastede, udrændte og i værste fald syge. Bedre Psykiatri vil styrke foreningens tilbud til pårørende, så vi møder dem med rådgivning, samtalegrupper og digitale tilbud.

At være pårørende kan også være meget ensomt, og mange pårørende oplever, at det er svært at dele deres bekymringer af frygt for fordommene om psykisk sygdom. Når pårørende møder hinanden, indgår de i et fællesskab, der giver styrke til at forandre deres egen og andres livssituation. Derfor vil vi styrke vores frivillige organisation og vores lokale fællesskaber.

Psykiatrien har brug for et markant løft, hvis forholdene for patienterne skal blive bedre, og hvis pårørende skal anerkendes og inddrages. Derfor vil Bedre Psykiatri kæmpe for at sætte psykiatrien og pårørendes vilkår højere på den politiske dagsorden, så psykiatrien bliver prioriteret politisk og økonomisk.

Udviklingen og driften af landsdækkende tilbud for pårørende og politisk arbejde på alle relevante niveauer kræver et velfungerende medlemsdemokrati, en transparent organisation, en stabil medlemstilvækst og en sund økonomi. Derfor er det en særlig indsats at styrke Bedre Psykiatris organisation.

Med vores strategi 'Vi hjælper pårørende til et bedre liv' beskriver vi **fire strategiske sigtelinjer for vores arbejde i de kommende 10 år.**

# 1

**Vi tilbyder hjælp, der gør livet bedre for pårørende**

# 2

**Vi skaber fællesskaber for pårørende**

# 3

**Vi kæmper for bedre støtte og behandling for syge og deres pårørende**

# 4

**Vi er en stærk landsdækkende medlemsorganisation**

Når de pårørende får støtte og bliver inddraget, bliver den syge hurtigere rask.

Uden hjælp og støtte er pårørende i alvorlig risiko for selv at blive nedslidt og syge.

Det bedste, vi kan gøre for pårørende, er at hjælpe dem til at hjælpe sig selv.

Vi lytter altid til de pårørende – de ved, hvad de har brug for.

**Vi tilbyder hjælp, der gør livet bedre for pårørende**

**Bedre Psykiatri arbejder for**, at alle pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser kan fortsætte et indholdsrigt og trygt liv med familie, fællesskaber, uddannelse og arbejde, selvom én, de er tæt på, har en psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse.

Vi tror på, at pårørende med kvalificeret hjælp, støtte og inddragelse kan spille en aktiv rolle i den syges liv og behandling uden at blive overbelastede og uden at miste deres arbejde eller sociale fællesskaber. Og vi tror på, at hjælp kan og skal være fremadrettet og motivere til selv at tage ansvar og handle.

Derfor vil vi tilbyde pårørende hjælp, rådgivning og støtte, som gør dem bedre i stand til at overkomme sorgen, frygten og de utallige ellers uoverstigelige udfordringer, de møder i hverdagen. Vi vil have tilbud, som retter sig mod alle faser i den udvikling, man går igennem som pårørende. Fra chokket, når sygdommen rammer, over det nedslidende arbejde med at sikre den rigtige hjælp til det lange udmattende træk med at kæmpe sig tilbage til livet. Og vi vil tilbyde relevant hjælp og rådgivning til forskellige typer udfordringer og problemer: Håndgribelige rådgivnings- og støttetilbud til at løse konkrete udfordringer, psykologfaglig hjælp til at håndtere følelsesmæssig påvirkning, undervisning om psykisk sygdom, rådgivning om pårørendes rettigheder og lokale erfaringsbaserede tilbud til at understøtte sociale fællesskaber.

Det kan være faren til en datter med spiseforstyrrelse, som får hjælp af en socialrådgiver til at finde og kontakte det rigtige behandlingstilbud. Eller moren til den unge mand med skizofreni, der gennem et undervisningsforløb får hjælp til at forstå og håndtere sønnens vrangforestillinger. Eller ægtemanden til en depressionsramt kvinde, som i en samtalegruppe med andre pårørende opdager, at han ikke er alene med sin dårlige samvittighed. Det kan også være igennem et offentligt arrangement, hvor foreningen udrydder tabuer ved at fortælle om psykisk sygdom og det at være pårørende.

#### STRATEGISKE MÅLSÆTNINGER

- Alle pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser skal kunne finde et tilbud i Bedre Psykiatri, som hjælper dem til et bedre liv.
- Alle pårørende skal kende Bedre Psykiatri og vide, at man kan få hjælp hos os.
- Vi skal samarbejde med organisationer, institutioner og myndigheder om at udvikle og drive lokale bæredygtige tilbud til pårørende.
- Vi skal udvikle tilbud, som er baseret på den bedst tilgængelige faglighed og evidens.



Det giver værdi i sig selv for pårørende at engagere sig i lokale fællesskaber, hvor de hjælper hinanden og arbejder for bedre vilkår for sig selv og dem, de holder af.

## Vi skaber fællesskaber for pårørende

**Bedre Psykiatri arbejder for**, at alle pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser kan finde andre pårørende at få støtte hos og stå sammen med. Vi organiserer pårørende, så alle har mulighed for at indgå i fællesskaber, der giver den enkelte støtte og handlemuligheder i forhold til sig selv, til sygdommen og til systemet.

Vi tror på, at pårørende står stærkere sammen, og at fællesskabet modvirker den isolation og frustration, mange pårørende oplever. Sammenholdet hjælper pårørende til at forstå deres rolle og giver styrken til at handle. Når pårørende kan hjælpe sig selv, kan de hjælpe andre, og når de hjælper andre, hjælper de sig selv. Fællesskaberne hjælper samtidig pårørende til at skabe de politiske forandringer, der er brug for.

Derfor vil vi understøtte udviklingen af stærke fællesskaber for pårørende, som gennem deres engagement og personlige erfaringer hjælper og støtter hinanden og andre. I de rammer, vi tilbyder, skal pårørende kunne møde hinanden og sammen udvikle og gennemføre aktiviteter, som skaber værdi og mening for dem selv og for andre – uanset om det er på det personlige plan eller på det politiske. De, som vil og har overskud, vil engagere sig og føle sig tilknyttet som frivillige i traditionel forstand. Andre engagerer sig i kortere perioder og har mest overskud til at være der for deres egen skyld

Uanset graden af engagement skal Bedre Psykiatri være det fællesskab for pårørende, som hjælper og løfter, når ens situation som pårørende gør, at man ikke selv

kan. Det kan fx være lokalafdelingen, som tilbyder forældrenetværksgrupper, hvor forældre bliver styrket og inspireret af andres erfaringer til at hjælpe både sig selv og den syge og til at finde en vej igennem systemet. Eller netværket, der engagerer pårørende i aktivt at nedbryde tabuer og sætte psykiatrien på dagsordenen gennem foredrag og kampagner. Eller gruppen, som går sammen om at kæmpe for, at kommunalpolitikere prioriterer socialpsykiatrien og forbedrer de pårørendes vilkår.

### STRATEGISKE MÅLSÆTNINGER

- Bedre Psykiatri er til stede i alle kommuner med bæredygtige frivilligfællesskaber, som støtter pårørende med relevante tilbud, taler de pårørendes sag og skaber rammerne, så pårørende kan støtte og finde styrke i hinanden.
- Bedre Psykiatri er organiseret i alle fem regioner med frivillige, der arbejder på at få indflydelse på behandlingspsykiatrien.
- Bedre Psykiatri er en attraktiv forening at være frivillig i for alle, der vil gøre en aktiv indsats uanset livssituation og kompetencer.



Psykisk sygdom er mindre synligt men lige så konkret, alvorligt og uforskyldt som fysisk sygdom. Derfor hedder psykisk sygdom ikke "lidelse" eller "sårbarhed", men netop sygdom.

Psykisk sygdom behøver ikke at være kronisk. Med den rigtige behandling kan langt de fleste få det bedre eller blive raske.

Psykisk sygdom skal ligestilles med somatisk sygdom – politisk og økonomisk

**Vi kæmper for bedre støtte og behandling for syge og deres pårørende**

**Bedre Psykiatri arbejder for**, at behandling af mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser bliver prioriteret lige så højt som andre alvorlige sygdomme – både hos den praktiserende læge, på sygehuset og i kommunen. Og vi arbejder for, at de syges pårørende bliver inddraget og brugt som en helt central ressource i støtten og behandlingen.

Vi tror på, at mennesker med psykisk sygdom kan få det bedre eller blive helt raske, hvis de får god, moderne behandling, og vi tror på, at de pårørende er en væsentlig ressource, som har stor betydning for de syges mulighed for at komme sig.

Derfor vil vi opbygge og vedligeholde netværk og være i dialog med politikere og fagfolk lokalt, regionalt og nationalt. Og vi vil arbejde målrettet på at være repræsenteret i alle relevante politiske og faglige råd, udvalg og strategiske alliancer, så de syges og de pårørendes stemme bliver hørt og anvendt konkret i alle væsentlige beslutninger om prioritering og udvikling af psykiatrien og hjælp til pårørende. Vi bidrager konstruktivt til debatten om psykiatrien. Vi bekæmper tabuer, fordomme og stigmatisering. Vi spiller ind med konkrete erfarings- og vidensbaserede løsningsforslag i vores dialog med politikere og fagfolk og i relevante råd og udvalg.

Når det fx bliver diskuteret, om der skal afsættes flere penge til sengepladser i psykiatrien, skal det være tydeligt for sundhedsordførere, faglige organisationer, videnspersoner og meningsdannere, hvad Bedre Psykiatri mener og foreslår. Og når byrådet i en kommune for-

handler, om et akuttilbud skal fortsætte eller lukke, skal Bedre Psykiatri's lokalafdelinger være en uomgængelig forhandlings- og samarbejdspartner.

#### STRATEGISKE MÅLSÆTNINGER

- Bedre Psykiatri sikrer, at syge og pårørende bliver hørt og har indflydelse på væsentlige beslutninger om udvikling af psykiatrien.
- Bedre Psykiatri er en væsentlig stemme i den offentlige og politiske debat.
- Bedre Psykiatri er kendt og anerkendt som en seriøs medspiller i udviklingen af psykiatrien.
- Bedre Psykiatri spiller en afgørende rolle i udviklingen af pårørendeinddragelse og -støtte i socialpsykiatrien og behandlingspsykiatrien.



Alle medlemmer skal have mulighed for og finde relevans i at deltage i foreningens medlemsdemokrati og aktiviteter uanset geografi og pårørendesituation.

Relevante tilbud af høj kvalitet til pårørende er forudsætningen for vækst i antallet af medlemmer og donorer.

Ved at dele viden og erfaringer kan vi løfte hinanden og sammen skabe en stærk organisation.

Et levende, åbent og gennemsigtigt medlemsdemokrati er forudsætningen for en stærk organisation.

**Vi er en stærk  
landsdækkende  
medlemsorganisation**

**Bedre Psykiatri arbejder for** at være det naturlige mødested for pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser. Hos os skal alle pårørende føle sig velkomne og kunne finde fællesskaber og relevante rådgivnings- og støttetilbud. På baggrund af viden og pårørendes erfaringer bekæmper vi tabuer og taler pårørendes sag på alle relevante niveauer. Alt sammen for at styrke pårørende i deres pårørenderelation og for at gøre deres liv som pårørende bedre.

Vi tror på, at et levende medlemsdemokrati, en stærk fælles kultur, en åben og gennemsigtig organisation med et tæt og tillidsfuldt samarbejde på tværs af organisationen og et stærkt økonomisk fundament er forudsætningen for, at Bedre Psykiatri kan hjælpe stadig flere pårørende i deres hverdag.

Derfor vil vi styrke foreningens kulturelle og strukturelle sammenhængskraft på tværs af landet og på tværs af vores lokale, regionale og landsdækkende organisation. Vi vil styrke vores organisatoriske og økonomiske fundament, så vi får frihed til selv at vælge, hvordan vi vil løse vores opgaver. Vi vil sikre gennemsigtighed i vores beslutningsprocesser og have god foreningsledelse som rettesnor for ledelsen på alle niveauer i foreningen.

Det kan konkret være igennem udvikling af flere relevante tilbud til pårørende og særlige medlemstilbud i samarbejde med nogle af landets større fonde. Det kan også være ved at skabe strukturer for, hvordan vi sikrer videns- og erfaringsdeling i organisationen, sådan at vi alle arbejder på et højt vidensniveau og deler hinandens succeser.

#### STRATEGISKE MÅLSÆTNINGER

- Bedre Psykiatri skal være en åben, gennemsigtig og demokratisk medlemsforening, som lever op til Frivilligrådets anbefalinger om god foreningsledelse.
- Bedre Psykiatri skal have en sund og bæredygtig økonomi, der giver os frihed til at træffe vores egne valg om, hvordan vi løser vores opgaver.
- Bedre Psykiatri skal have flere medlemmer og støtter.



# Bedre Psykiatri vision og formål

## BEDRE PSYKIATRIS VISION

- At pårørende kan opretholde det, der giver deres liv kvalitet, selvom en af deres nære har en psykisk sygdom.
- At pårørende bliver anerkendt og inddraget i behandlingen af deres kære og får støtte til at håndtere inddragelsen, så den ikke går ud over deres livskvalitet.
- At mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser får så god støtte og behandling, at de kan få et godt og indholdsrigt liv.

## BEDRE PSYKIATRIS FORMÅL

- At give rådgivning, støtte og hjælp til pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser, så de får mulighed for et godt liv på trods af sygdom.
- At bidrage til et lokalt erfarings- og interessefællesskab, så ingen pårørende skal være alene med deres praktiske eller følelsesmæssige problemer.
- At bekæmpe tabuer om psykisk sygdom.
- At varetage syges og pårørendes interesser overfor politikere, fagfolk og myndigheder.







Udgivet af BEDRE PSYKIATRI  
Landsforeningen for pårørende

Læderstræde 34, 4,  
1201 København K  
Tlf. 53529900

Du kan læse mere om Bedre Psykiatri og vores tilbud på  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)