



INFORMATION TIL DIG, DER ER TÆT PÅ ÉN MED EN PSYKISK SYGDOM

Bedre pårørende- og netværksinddragelse
i psykiatrien på Bornholm



Psykiatri



Materialet er udarbejdet i samarbejde mellem Psykiatrisk Center Bornholm, SIND Bornholm, Bedre Psykiatri Bornholm, Værestedet Blæksprutten og Bornholms Regionskommune.
Foto: Katja Fjellerad.

Indhold

Introduktion – at være tæt på én med en psykisk sygdom.....	3
Dine rettigheder som pårørende.....	5
Pårørende har normalt ikke krav på at blive inddraget.....	5
Videregivelse af oplysninger uden patientens samtykke.....	5
Tilbud til voksne pårørende	6
Pårørendeinddragelse på Psykiatrisk Center.....	6
Pårørendecafé/pårørendegrupper	6
Socialpsykiatriens tilbud til pårørende.....	6
Supervisionsgruppe under Bedre Psykiatri.....	7
Blæksprutten i Rønne.....	7
SINDs pårørenderådgivning (telefonrådgivning).....	8
Tilbud til børn, der er pårørende.....	9
Familiesamtaler på Psykiatrisk Center	9
Børnegruppe på Almegårds kaserne	9
Børnegruppe på Blæksprutten	10
Anonym rådgivning.....	10
Øvrige tilbud og mere viden	11
Angstforeningen.....	11
Bedre Psykiatri.....	11
Bornholms Regionskommune.....	11
Børnetelefonen.....	11
Depressionsforeningen.....	11
Psykiatrifonden	11
Psykiatrisk Center Bornholm.....	11
PsykiInfo Region Hovedstaden.....	11
Pårørende til personer med spiseforstyrrelse.....	11
SIND	11
Værestedet Blæksprutten	11

Introduktion

– at være tæt på én med en psykisk sygdom

Når et menneske har en psykisk sygdom, berører det også de mennesker, der er tæt på ham eller hende. Der kan være stor sorg, skyldfølelse, forvirring og mange andre svære følelser forbundet med at være forælder, ven, kæreste, søster eller bror til et menneske med en psykisk sygdom. De pårørende kan have brug for støtte til at tage vare på både sig selv og den syge i denne vanskelige situation.

Samtidig er pårørende vigtige samarbejdspartnere for de professionelle. Pårørende kan give uvurderlig hjælp, og forskning dokumenterer¹, at information og støtte til familien kan forbedre forløbet for den psykisk syge. Man ved, at mennesker med psykiske lidelser har en reduceret risiko for tilbagefald og genindlæggelse, når netværket omkring dem inddrages.

Inddragelse kan betyde, at pårørende får konkret information om fx psykiske lidelser, medicin, lovgivning, behandlingsmuligheder mv. Det kan også betyde, at de pårørende inviteres med og spørges til råds, når der holdes møder med og om den, der er psykisk syg. Endelig kan det betyde, at pårørende tilbydes selvstændig støtte og rådgivning.

Med denne udgivelse ønsker vi - Psykiatrisk Center Bornholm, SIND Bornholm, Bedre Psy-

kiatri Bornholm, Værestedet Blæksprutten og Bornholms Regionskommune - at give pårørende til mennesker med psykiske sygdomme på Bornholm en samlet information om, hvordan vi inddrager pårørende, og hvilke særlige tilbud der er til pårørende.

I behandlingspsykiatrien (den regionale psykiatri) bruger man betegnelsen "patient" om de personer, der er i behandling, uanset om de er indlagt eller i ambulant behandling. I socialpsykiatrien (den psykosociale indsats i kommunen) bruger man betegnelsen "bruger" eller "borger". Interesseorganisationer bruger oftest betegnelsen "bruger". I dette materiale bruger vi alle tre betegnelser om den person, der er psykisk syg.

Man bruger ofte betegnelsen "pårørende" om de mennesker, der er tæt på den, der har en sygdom. I dette materiale bruger vi både betegnelserne "pårørende" og "netværk". Begge dele betegner de personer, der er i kontakt med den syge, og som borgeren selv synes, er vigtige. Det kan dreje sig om familie, venner, kollegaer eller naboer, men det kan også dreje sig om en kontaktperson, en lærer, en læge eller andre, som kan være en støtte. Når man taler om "netværk" vil det ofte være en bredere definition, der også inkluderer sådanne professionelle relationer.

¹ "se fx En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser, rapport fra regeringens udvalg om psykiatri, 2013".

Dine rettigheder som pårørende

Nedenstående gælder for pårørendes kontakt til behandlingspsykiatrien (Psykiatrisk Center) såvel som socialpsykiatrien (sagsbehandling og støttetilbud i kommunen).

Pårørende har normalt ikke krav på at blive inddraget

De fagpersoner, der er omkring et menneske, der har en psykisk sygdom, vil som regel forsøge at inddrage de pårørende, fordi man ved, at inddragelse af pårørende kan have stor positiv effekt på den syges forløb.

Som pårørende har man dog som hovedregel ikke krav på at blive inddraget i den syges behandlings- eller støtteforløb. Det er patienten selv, der bestemmer, hvem af de pårørende, personalet må udtale sig til, og hvor meget information, personalet må give.

Som pårørende vil man ofte gerne vide så meget som muligt, og det kan derfor være svært at acceptere, at man ikke må få personlige oplysninger om den syge fra lægen, socialrådgiveren eller støttepersonen eller se journalen, uden at patienten har givet lov til det.

Men man kan altid stille generelle spørgsmål til personalet om sygdommen, kommunens tilbud eller lovgivningen, ligesom man også kan tale med personalet om, hvordan man selv oplever situationen og forløbet.

Derudover har man altid lov til at give personalet oplysninger, som man mener, kan bidrage til den bedst mulige behandling eller støtte. I nogle tilfælde kan de pårørende endda supplere med oplysninger, som kan have meget stor betydning for det videre forløb.

Videregivelse af oplysninger uden patientens samtykke

Sundhedsloven giver mulighed for, at personalet i nogle særlige tilfælde taler med de nærmeste pårørende om sygdommen uden patientens samtykke. Det drejer sig om tilfælde, hvor patienten ikke selv kan varetage sine interesser - hvis patienten for eksempel er bevidstløs eller meget psykisk syg. Det er sundhedspersonalet der vurderer, om videregivelse af oplysninger uden samtykke er berettiget, og dette foregår yderst sjældent. Dette er reguleret i sundhedslovens § 43.

Tilbud til voksne pårørende

På Bornholm er der en række tilbud til pårørende. Derudover forsøger både behandlingspsykiatrien på Psykiatrisk Center og socialpsykiatrien i kommunen at inddrage pårørende og netværk så godt som muligt i den enkelte patients eller brugers forløb. Nedenfor beskriver vi hvordan.

Pårørendeinddragelse på Psykiatrisk Center

På Psykiatrisk Center Bornholm arbejder vi efter en standard for pårørendesamarbejde, hvor vi dokumenterer kontakten til de pårørende i journalen. Vi forsøger samtidig at inddrage de pårørende og netværket så meget som muligt efter aftale med patienten. Hvis patienten ønsker det, bliver de pårørende fx inviteret med til møder osv.

Pårørende er altid velkomne til at kontakte personalet med oplysninger om, hvordan de synes, man bedst kan hjælpe den enkelte patient.

Har de pårørende konkrete spørgsmål i forhold til behandlingen af en syg pårørende, må dialogen ske efter accept fra den syge. Det kan som regel lade sig gøre at få en selvstændig samtale med kontaktpersonen eller en læge på Psykiatrisk Center inden for nogle dage, men det er kun, hvis patienten har givet lov til det, at de må udtale sig til de pårørende om patientens tilstand.

Pårørende kan desuden altid henvende sig og spørge til behandlingen af psykisk syge generelt. Personalet må altid give generel information og rådgivning, fx om hvordan medicin normalt virker, og hvilke symptomer der normalt er ved en bestemt sygdom.

Udover inddragelsen af de pårørende i det enkelte patientforløb har Psykiatrisk Center et tilbud om pårørendecafé/pårørendegrupper, som er beskrevet nedenfor.

Pårørendecafé/pårørendegrupper

Psykiatrisk Center Bornholm tilbyder møder for pårørende og patienter – tidligere som nuværende.

Hver gang holdes et oplæg om et emne, der relaterer sig til psykisk sygdom. Det kan fx være en læge eller en sygeplejerske fra Psykiatrisk Center, der fortæller om angst eller en socialrådgiver der fortæller om, hvilke støtte-muligheder der er i lovgivningen.

Der vil være mulighed for at udveksle erfaringer, bekymringer, glæder og tanker undervejs. Endvidere vil der være mulighed for at komme med sine ønsker og eventuelle input til de kommende pårørendearrangementer.

Datoer og emner findes i pjece, som kan fås på Psykiatrisk Center eller på Psykiatrisk Centers hjemmeside. Ved pårørendecafé er alle velkomne, og tilmelding er ikke nødvendig. Når det gælder pårørendegrupper bliver de sammensat til et samlet forløb efter tilmelding.

Læs mere:

www.psykiatri-regionh.dk/menu/Centre/Psykiatriske+centre/Psykiatrisk+Center+Bornholm

Kontakt:

Telefon 38 64 40 50 eller mail pcbhornholm@regionh.dk

Socialpsykiatriens tilbud til pårørende

I socialpsykiatriens tilbud opfatter vi pårørende og netværk som en uvurderlig ressource og støtte for borgeren med en sindslidende. Pårørende og netværk er vigtige samarbejdspartnere.

Samtidig ser vi det som en vigtig opgave for os som medarbejdere at bidrage til, at pårørende og netværk har den nødvendige viden og indsigt i psykosociale problemstillinger på det generelle plan – til gavn for borgeren. Vi inddrager pårørende og netværk i arbejdet med borgerens forløb og recovery-proces i det omfang, borgeren ønsker det.

Vores inddragelse sker i forhold til den enkelte borger. Skulle der vise sig behov for fælles tiltag af mere social karakter med fællesarrangementer for borgere og pårørende eller arrangementer for pårørende alene, vil det kunne lade sig gøre.

De pårørende er altid velkomne til at kontakte medarbejdere eller ledere med spørgsmål og ønsker.

Socialpsykiatriens tilbud omfatter:

Område Vest

Aktivitets- og samværshuset Midtpunktet, Sct. Mortens Gade 33, 3700 Rønne, tlf. 56 92 78 70.

Værestedet Vestergade, Vestergade 1, 3770 Allinge, tlf. 56 92 78 42.

Fra disse adresser ydes også opsøgende støtte- kontaktbesøg og støtte i eget hjem.

Område Øst

Aktivitets- og samværstilbud samt beskæftigelsestilbud Fontænehuset Bornholm,

Lindevej 5a, 3740 Svaneke, tlf. 56 92 78 50. Fra denne adresse ydes også opsøgende støtte-kontaktbesøg og støtte i eget hjem, tlf. 56 92 78 52.

Beskæftigelsestilbud Plantagen, Østermarievej 4, 3700 Svaneke, tlf. 56 92 78 99.

Botilbuddet Kommandanthøjen,

Kommandanthøjen 2, 3700 Rønne, tlf. 56 92 76 50.

Læs mere:

www.brk.dk/borger/sundheds sygdom/psykiatri/sider/socialpsykiatri.aspx

Supervisionsgruppe under Bedre Psykiatri

Bedre Psykiatri er landsforeningen for pårørende til mennesker, der lider af psykisk sygdom.

Bedre Psykiatri fik i 2014 en lokalafdeling på Bornholm. Når der er midler til det, driver vi supervisionsgrupper for pårørende til mennesker, der lider af psykisk sygdom. Grupperne er ledet af en professionel supervisor/psykoterapeut. Dette er en mulighed for pårørende til at kunne dele oplevelser og reflektere i forhold til en specifik relation med en nærtstående, der er psykisk syg.

Målgruppen er personer over 18 år, som er tæt på én, der er psykisk syg.

Læs mere:

www.bedrepsykiatri.dk

Kontakt:

bornholm@bedrepsykiatri.dk

Tlf.: 50 91 56 65

Du kan også kontakte Bedre Psykiatris lokalafdeling via Facebook (søg på Bedre Psykiatri Lokalafdeling Bornholm)

Blæksprutten i Rønne

Værestedet Blæksprutten er et brugerstyret værested for psykisk syge, pårørende og børn. Værestedet Blæksprutten har til huse i Søndergade 29 i Rønne.

I Blæksprutten skelnes ikke mellem psykisk syge og pårørende – alle er velkomne og kan deltage i vores aktiviteter. Man kan komme

forbi og hyggesnakke og drikke en kop kaffe eller te, spille kort eller læse avis. Vi har også rum med bordfodbold, bordtennis, Wii og diverse bræt- og kortspil. Derudover har vi systue, kreativt værksted, hvor man kan lave diverse håndarbejder og male mindre ting. På værestedets åbningsdage kan man købe morgenmad, frokost, kaffe og aftensmad.

Værestedet har åbent mandag og onsdag kl. 9-17 samt fredag kl. 9-22.

Vi tager ofte ture ud i det blå, og vi arrangerer årligt ferierejser for dem, der har lyst. Vi holder også altid juleaften og nytårsaften for brugerne.

Hvis man som psykisk syg eller pårørende har lyst til at høre mere om Blæksprutten, er der mulighed for at få et hjemmebesøg, hvor Blækspruttens leder kommer og fortæller om stedet og tager en generel snak med de berørte om dét at være pårørende eller selv have en psykisk sygdom. Det synes de fleste er en god måde at få kontakt og blive introduceret til huset på.

Blæksprutten tilbyder også anonym social rådgivning. Vores socialrådgiver kan træffes på Blæksprutten hver onsdag fra kl 19-21.

Læs mere:

www.vaerestedet-blaeksprutten.dk

Kontakt:

Tlf. 56 95 58 10

Mail: vaerestedetblaeksprutten@mail.tele.dk

**SINDs pårørenderådgivning
(telefonrådgivning)**

SINDs Pårørenderådgivning er en landsdækkende telefonrådgivning, der har til formål at yde rådgivning, vejledning, støtte og undervisning til pårørende til mennesker, som har en psykisk sygdom.

SINDs Pårørenderådgivning varetages af psykologer, socialrådgivere og psykoterapeuter, og vi har et bredt netværk af frivillige erfarne pårørende, både unge og ældre, der er en vigtig del af vores arbejdsstyrke.

Tlf.: 70 23 27 50 og 86 12 48 22. Du kan træffe os mandag til fredag kl. 11-22 og søndag kl. 18-22.

SIND har også en lokalafdeling på Bornholm. Du kan kontakte SIND og få nærmere oplysninger om kontakt til lokalafdelingen.

Læs mere:

www.sind.dk

Kontakt:

Tlf.: 35 24 07 50

Mail landsforeningen@sind.dk

Tilbud til børn, der er pårørende

På Bornholm findes der særlige tilbud til børn, der er pårørende til mennesker, der lider af psykisk sygdom. Som oftest vil det dreje sig om børn af psykisk syge forældre.

Familiesamtaler på Psykiatrisk Center

Psykiatrisk Center ønsker at have fokus på børn, der er pårørende til vores patienter, da alle erfaringer viser, at børn ofte påtager sig ansvar og skyld i forbindelse med den lidelse og smerte, en forælder gennemgår. Børn er gode til at tilpasse sig, og det er derfor vigtigt, at der sættes ord på de oplevelser, tanker og følelser, de har.

Alle, der bliver indlagt på Psykiatrisk Center, skal tilbydes en familiesamtale, hvis de har børn under 18 år. Der udfyldes en familieformular indenfor 24 timer efter indlæggelse. Denne videregives til én af de medarbejdere på Psykiatrisk Center, der er uddannet i at afholde familiesamtaler.

For at der kan skabes en gensidig forståelse og styrkelse af sammenholdet i familien, inviterer vi først forældrene til en samtale, hvor vi taler om barnets reaktioner i forbindelse med forældrens sygdom. Ved denne samtale aftaler vi desuden, hvad der er vigtigt at tale om ved en efterfølgende familiesamtale, hvor barnet/børnene deltager, og hvor det er barnet/børnene, der er fokus på.

Intentionen med familiesamtalen er at hjælpe familien med at tale om de svære ting, som der erfaringsmæssigt er, når én i familien er syg.

Der er typisk kun tale om en enkelt samtale. Ved samtalen kan vi tale om, hvilke yderligere støttemuligheder, der er for barnet, fx at deltage i børnegruppen på Almegårds kaserne eller på Blæksprutten.

NB! Familiesamtaler er kun for børn af forældre, der er patienter på Psykiatrisk Center.

Børnegruppe på Almegårds kaserne

Bornholms Regionskommune og Psykiatrisk Center samarbejder omkring samtalegrupper for børn i alderen 8-10 år og 10-14 år. Der er ca. 10-12 børn i hver gruppe, som mødes 10 gange. Der er forløb i foråret og i efteråret. Gruppelederne er familiebehandlere, en medarbejder fra Psykiatrisk Center og en ungekonsulent.

Børnegrupperne er et tilbud til de børn, som har en mor, far, søskende eller anden person som er tæt på barnet i det daglige, som har en psykisk lidelse, som påvirker barnets hverdag og trivsel. Det kan også være børn, som vokser op i et hjem, hvor der er et misbrug i familien, eller hvor barnet af andre årsager vokser op i et hjem med særlige vanskeligheder, der påvirker barnets hverdag og trivsel.

Grupperne er samtalegrupper, hvor samtalerne bygges op omkring børnenes egne oplevelser, tanker og følelser fra deres liv. Via øvelser og leg hjælper grupperne børnene til at blive mere opmærksomme på, hvilke handlemu-

ligheder de har, når vanskelighederne fylder meget, så de bliver bedre til at mestre det liv, der er deres.

I grupperne møder børnene andre børn med lignende vanskeligheder, og det giver dem følelsen af, at de ikke er alene i verden med bekymringer og vanskeligheder. Ved at dele oplevelser, tanker og følelser med hinanden mindskes børnenes følelse af ansvar og skyld for vanskelighederne i hjemmet. Grupperne hjælper børnene til at forstå deres egne behov, følelser og muligheder, samt det, de allerede gør for at beskytte sig selv. Grupperne giver det enkelte barn øget tro på sig selv, samt øget tro på evnen til at mestre eget liv.

Der er flere muligheder for at blive optaget i en gruppe:

- Psykiatrisk Center henviser til grupperne efter en familiesamtale.
- En af kommunens sagsbehandlere henviser til grupperne som led i en handleplan.
- En af øens skoledagtilbudsvejleder henviser til grupperne.
- Åben Anonym Rådgivning henviser til grupperne efter et samtaleforløb.

Endelig optagelse i en gruppe sker efter en forsamtale med forældre, barn og gruppelederne.

Børnegruppe på Blæksprutten

Værestedet Blæksprutten er et brugerstyret værested for psykisk syge, pårørende og børn. Værestedet Blæksprutten har til huse i Søndergade 29 i Rønne.

På Blæksprutten har vi en børnegruppe, som er for børn/unge i alle aldre, hvis mor eller far har en psykisk sygdom. Børnegruppen er ledet af en pædagog, og mødes hver onsdag kl. 16-21.

Vi ved, at mange børn og unge med en psykisk syg forælder har mange tanker og bekymringer - og det er helt naturligt. Måske går barnet/den unge og tænker på, om de selv kan få en psykisk sygdom. Eller de tænker måske på, om det er deres skyld, at den voksne har det skidt.

Og som barn/ung kan man tit ønske sig at have kammerater, der ved, hvordan man har det.

I børnegruppen snakker vi om alle de tanker og bekymringer, man kan have. Vi har det også sjovt med bl.a. at tegne, male, se film, lave juleguf og bolsjer og andre ting. I børnegruppen tager vi også på ferier sammen.

Hvis du vil vide mere om børnegruppen, kan du kontakte Blæksprutten på telefon 56 95 58 10.

Anonym rådgivning

Alle pårørende, børn som voksne, kan kontakte kommunens Åbne Anonyme Rådgivning. Her kan man få op til 5 samtaler med en familiebehandler. Man behøver ikke at fortælle, hvad man hedder eller hvem ens forældre er. Man kan ringe på tlf. 56 92 40 99 eller skrive på Anonym.Raadgivning@brk.dk.

Øvrige tilbud og mere viden

Nedenfor har vi samlet nogle adresser, telefonnumre og links til hjemmesider, der kan være relevante for både børn og voksne, der er tæt på én med en psykisk sygdom.

Angstforeningen

Telefonlinje åben mandag-torsdag kl. 10-16 og fredag kl. 10-12 på tlf: 70 27 13 20.
Hjemmeside: www.angstforeningen.dk

Bedre Psykiatri

Tlf.: 35 25 46 00
Mail: info@bedrepsykiatri.dk
Hjemmeside: www.bedrepsykiatri.dk

Bornholms Regionskommune

Tlf. 56 92 00 00
Hjemmeside: www.brk.dk

Børnetelefonen

Man kan ringe til børnetelefonen på tlf. 116 111 alle dage kl. 11-23 året rundt.

Depressionsforeningen

DepressionsLinien er åben dagligt (dog ikke lørdag) kl. 19-21. Tlf. 33 12 47 74.
SocialrådgiverLinien er åben hver onsdag kl. 17.00 til 18.30. Tlf. 33 12 47 74
Hjemmeside: www.depressionsforeningen.dk

Psykiatrifonden

Telefonrådgivningen er åben mandag til torsdag kl. 10-22 og fredag til søndag samt helligdage kl. 10-18. Tlf.: 39 25 25 25.
Hjemmeside: www.psykiatrifonden.dk

Psykiatrisk center Bornholm

Tlf.: 38 64 40 50
Mail: pcbormholm@regionh.dk
Hjemmeside: www.psykiatri-regionh.dk/menu/Centre/Psykiatriske+centre/Psykiatriske+Center+Bornholm/

PsykiInfo Region Hovedstaden

Hjemmeside:
www.psykiatri-regionh.dk/PsykiInfo

Pårørende til personer med spiseforstyrrelse

Tlf.: 86 181 182
E-mail: raadgivning@ps-spiseforstyrrelse.dk
Hjemmeside: www.ps-spiseforstyrrelse.dk

SIND

Tlf.: 35 24 07 50
Mail landsforeningen@sind.dk
Hjemmeside: www.sind.dk

Værestedet Blæksprutten

Tlf. nr. 56 95 58 10
Mail: vaerestedetblaeksprutten@mail.tele.dk
Hjemmeside:
www.vaerestedet-blaeksprutten.dk

