



Nyhedsbrev

FOKUS PÅ PÅRØRENDES ROLLE

– PÅRØRENDEMØDER I AFKLARINGSFORLØBET

Forholdet til og problemer med de pårørende fylder meget for mange af de mennesker med stress og depression, der deltager i Erhvervspsykiatriske Centers afklaringsforløb. Måske har de selv dårlig samvittighed over ikke at kunne yde nok, men nogle føler også, at de mangler opbakning og forståelse fra deres nærmeste for, hvorfor det er vigtigt, at de bruger en stor del af deres ressourcer i praktikforløbet. Det er vigtigt for deltagerne i afklaringsforløbet, at deres pårørende støtter dem i den proces, de er i. Det kræver viden – om sygdommen, formålet med afklaringsforløbet og de pårørendes rolle. Derfor holder Erhvervspsykiatriske Center nu pårørendemøder hver anden måned for pårørende til deltagere i afklaringsforløbet.

Familiens opbakning er helt central

I afklaringsforløbet stiller vi store krav til deltagerne om at blive klogere på deres sygdom og forebyggelse, og til at de udfordrer deres barrierer i praktikken. Mange deltagere

oplever en mindre forværring i deres symptomer (træthed, manglende koncentrationsevne, lav tillid til egne evner), hvilket er en naturlig reaktion på stress og depression. Derfor er det nødvendigt med familiens opbakning. Det er vigtigt, at de har en forståelse for, at de f.eks. må træde mere til med de praktiske opgaver derhjemme, eller at der i en periode er færre sociale aktiviteter i fritiden for, at deltageren kan samle kræfter til næste dags arbejde.

Typiske reaktioner for den syge

Mennesker med stress og depression er præget af lavt selvværd, negative tanker og bekymringer, manglende lyst og energi til aktiviteter og rigtig ofte en voldsom trætheds- og uoverkommelighedsfølelse. Det er f.eks. en typisk følelse at have dårlig samvittighed over for den nærmeste familie, fordi man føler, at man er en belastning, fordi man ikke kan deltage i aktiviteter og daglige gøremål som før. Ofte er følelsen ude af proportion med virkeligheden, men den bidrager til flere negative tanker og lavt selvværd. Psykisk sygdom er en belastning for den syge og familien, men det er ikke den syges skyld.

Pårørende påvirkes også af sygdommen

Pårørende til en person med depression eller stress mærker også symptomerne på den psykiske sygdom. De sædvanlige rutiner og vaner i parforholdet og familien bliver ændret, og i perioder må de tage et større ansvar for, at tingene fungerer. Som pårørende kan man blive træt af altid at skulle tage hensyn, men det er nødvendigt for, at familien kan fungere. Samtidig skal man blive ved med at stille krav. Det kan være en svær balance. Et eksempel kan være en person med stress eller depression, som mangler overskud til at deltage i familielivet, hvor man som pårørende både skal respektere det og alligevel blive ved med at stille krav. Der må man tage dialogen om, at den syge ikke altid skal skånes for det, som er svært. Den syge vil ofte forsøge at undgå denne samtale, da

fortsættes på bagsiden

VIGTIGT AT VIDE SOM PÅRØRENDE

- Søg information om sygdommen.
- Lyt til den syge (uden nødvendigvis at kunne eller skulle hjælpe).
- Det er naturligt at reagere følelsesmæssigt (blive vred, ked af det, miste tålmodigheden).
- Respekter hinanden, giv plads og sæt klare grænser.
- Se bort fra det, der ikke kan ændres.
- Oprethold dagligdagen.

Rådene er fra bogen *Pårørende* og er et uddrag fra kapitlet: 'Krisehåndtering. Hvad kan man gøre som pårørende?', skrevet af klinisk psykolog Jesper Nyrop, Psykiatriske Center Rigshospitalet. Bogen giver råd og vejledning til pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Bogen er udgivet på PsykiatriFondens Forlag, 2008 – og den kan købes i butikken på www.psykiatrifonden.dk.



personen frygter, at den kan få store konsekvenser for relationen eller en selv. Jo mere viden pårørende har om sygdommen, jo bedre kan de hjælpe den syge og samtidig passe på sig selv.

Tabu omkring sygdom

Der er stadig nogle mennesker, som ikke fortæller deres nærmeste pårørende, at de har stress eller en depression, fordi de skammer sig. Det er i høj grad mænd, som ikke ønsker at blive set som svage eller syge, men der er også kvinder, som lever alene med sygdommen. Det gør det endnu sværere for den syge at leve med sygdommen, fordi omgivelserne ikke kan udvise forståelse og opbakning i sygdomsforløbet, når de ikke kender til sygdommen.

Fælles samtale i afklaringsforløbet

For at pårørende til deltagere i afklaringsforløbet kan være en støtte i forløbet, inviteres de til samtale i sjette uge, hvor formålet er, at de får indsigt i, hvordan sygdommen påvirker deltageren, og hvad formålet med praktikken er. Et eksempel

kan være, at når den syge vælger at tage en middagslur, så er det ikke fordi vedkommende er doven, men derimod har brug for at samle kræfter og restituere. Et andet, at det ofte er en god idé at begrænse sociale aktiviteter, hvis deltageren bruger for meget energi på dem. Erfaringen er, at mange pårørende er rigtig glade for de fælles samtaler, hvor der også kan blive sat ord på de pårørendes (svære) rolle.

Pårørendemøder

Erhvervspsykiatrisk Center holdt det første fyraftensmøde for pårørende til deltagere i afklaringsforløbet i foråret 2009. Evalueringen viste, at der var et stort behov for viden specifikt til de pårørende og konkrete råd til, hvordan de kan hjælpe deres syge familiemedlemmer, men også håndtere egne følelser og rolle. Næste pårørendemøde holdes i november, og herefter vil vi hver anden måned holde et pårørendemøde for nuværende deltageres pårørende. Pårørendemødet er en blanding af formidling af viden om stress, angst og depression samt konkrete råd til pårørende.

FYRAFTENSMØDER

ANGST

Tidspunkt:	18. november 2009 og 27. januar 2010. Kl. 14-16.30
Sted:	PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Tlf. 3929 3909 eller i butikken på psykiatrifonden.dk
Målgruppe:	Rådgivere, virksomheder og andre professionelle, som arbejder med psykisk syge og sårbare mennesker og arbejdsmarkedet.

I Erhvervspsykiatrisk Center undervises deltagerne i, hvilken betydning angst kan have for et arbejdsliv, hvilke signaler man skal være opmærksom på, og hvordan den enkelte selv kan være med til at håndtere og forebygge angst. Fyraftensmødet introducerer til de forskellige former for angst samt behandlingsmuligheder og metoder til at forebygge tilbagefald. For rådgivere er det vigtigt at kende til den betydning, angst har for et arbejdsliv.

NYE HOLD I PSYKOEDUKATION

Erhvervspsykiatrisk Center tilbyder undervisning om symptomer, årsager, forebyggelse og behandlingsmuligheder af stress, angst og depression. Undervisningen er baseret på den kognitive teori og metode. Formålet er at øge bevidstheden om negative tankemønstre og sætte fokus på de udfordringer, der er ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Undervisningstilbuddet henvender sig blandt andet til sygemeldte mennesker med stress og depression, som enten skal fastholdes i deres job eller vende tilbage på arbejdsmarkedet, måske til et nyt arbejdsområde. En del af undervisningen er øvelsestimer, hvor deltagerne har mulighed for at arbejde aktivt med de kognitive metoder og redskaber.

Undervisningen foregår mandage, onsdage og fredage kl. 9-12 og kan suppleres med ugentlige samtaler med hhv. erhvervspsykolog eller -rådgiver. Kommende holdstart er den 4. januar, 1. februar og 1. marts 2010.

Oplysning og tilmelding hos erhvervspsykolog Karin Hjelm på tlf. 3925 2513 eller på mail: kh@psykiatrifonden.dk.

TILMELD DIG FYRAFTENSMØDER PÅ NETTET

PsykiatriFonden har fået fire nye hjemmesider, hvor Erhvervspsykiatrisk Center er én af dem. Her kan du finde en masse viden om psykisk sygdom og sundhed, forebyggelse og konkrete råd samt se oversigt over kurser, aktiviteter og projekter. Som noget nyt kan man købe bøger og kurser i butikken på hjemmesiden. Se mere og bestil kurser på www.psykiatrifonden.dk

ANGST, DEPRESSION OG ARBEJDSMARKEDET

Målgruppe:	Seminar for sagsbehandlere
Tidspunkt:	15. marts kl. 9.00-15.00
Sted:	Skejby Sygehus
Pris:	500 kr. inkl. forplejning
Arrangører:	PsykiatriFonden og Center for Socialfaglig Udvikling i Århus Kommune
Tilmelding:	www.csukurser.dk (Kursusnr 5010 F)
Tilmeldingsfrist:	15. februar

Mange sagsbehandlere oplever, at de mangler konkret viden om angst og depression for at kunne udarbejde den mest hensigtsmæssige handlingsplan for sygemeldte borgere. Hvordan håndterer man udfordringer i samtaler, f.eks. reaktioner som vrede, lav selvtillid eller gråd. Balancen mellem at yde støtte og stille krav opleves af mange som svær.

Seminaret er en gentagelse af det, der blev afholdt den 19. oktober i København, og giver en kort introduktion til depression og angst og omhandler rådgiverrollen i det støttende samtaleforløb, jobcentrenes indsats over for sygemeldte borgere og eksempler på, hvordan man kan tilrettelægge et arbejdsliv med angst eller depression.