

# Pårørende har ret til psykoedukation

Tilbuddet om psykoedukation, som mange overser, kan gavne både patienter og pårørende, der får indsigt i sygdommen og redskaber til at håndtere den. Samtidig mindskes tilbagefaldsrisikoen for patienten

Af journalist CHARLOTTE BACH

**P**sykoedukation har eksisteret på formelt plan siden 1990, hvor professor i psykiatri Merete Nordentoft var med til at introducere metoden i Danmark. Tilbuddet indebærer, at såvel de pårørende som patienten får indsigt i sygdommen via kurser og vejledning.

"Psykoedukation har mange gavnlige virkninger. Patienten bliver klogere på egne reaktioner og bedre til at undgå situationer, der giver ubehag eller stress. De pårørende bliver bedre til at forstå reaktionerne hos patienten, bedre til at hjælpe patienten og bedre til at søge hjælp, når det kræves," siger Merete Nordentoft.

## 6 Pårørende var tidligere ladt i stikken

Hun tilføjer, at mange pårørende tidligere var ladt i stikken med

hensyn til, hvad de kunne gøre. Gennem psykoedukation har de nu fået nogle redskaber til at håndtere sygdommen på en kompetent måde. De pårørende kan desuden fremføre behov og kritik, som patienten måske ikke vil nævne. Psykoedukation kan aflaste de pårørende, der for mange vedkommende har været fortvivlede over, hvor lidt de syntes, de kunne stille op. For nogle har det kostet arbejde og ægteskab at have et psykisk sygt barn, og for mange har der dårligt været tid til et eget liv. Under psykoedukationsprogrammet får de pårørende blandt andet at vide, at det er vigtigt, de holder fast i deres liv.

### Reduceret risiko

Patienter, der modtager psykoedukation, har mindre risiko for tilbagefald. Den amerikanske psykiater William McFarlane, der regnes for en af psykoedukationens grundlæggere, har foretaget en undersøgelse, der viser,

at hvis mennesker med skizofreni behandles med en blanding af medicin, samtalerapi og hensigtsmæssig involvering af de pårørende (psykoedukation), er risikoen for tilbagefald helt nede på ni procent.

Da de første kurser i psykoedukation opstod for 20 år siden herhjemme, henvendte tilbuddet sig udelukkende til de pårørende. Det blev med Merete Nordentofts ord lidt aftenskoleagtigt uden konkrete handlingsforløb eller problemløsninger. Man risikerede at finde frem til løsninger, der var uacceptable for patienten. Og man bekræftede hinanden i sine bekymringer.

"Der er meget store fordele i at have pårørende og patient sammen på psykoedukation. Det kan blandt andet føre til en forbedring af deres indbyrdes relationer. Fx kan en patient virke mat og initiativløs. Det kan være en del af sygdommen eller en del af medicinens bivirkninger. Der er ikke tale om dovenskab. Man kan tale om symptomer uden at være bebrejdede eller fordømmende, og man kan få et tydeligere billede af medicinens virkninger og bivirkninger," påpeger Merete Nordentoft.

### Håbet lever

Hun fremhæver betydningen af, at patienten inddrages på lige fod med den pårørende, så læge og pårørende ikke sidder og bliver enige om noget hen over hovedet på patienten.

Tidligere forholdt man sig tøvende over for at lade patienten få indsigt i sin egen sygdom, for hvis prognosen var dårlig, kunne tilstanden måske forringes. Men Merete Nordentoft understreger, at der altid findes håb, og at indsigt i sygdommen kan gives på en måde, så håbet lever.

### FAKTA

#### Rettighed for alle

- Pårørende til psykisk syge har ret til psykoedukation. Det er en del af den nationale målsætning i Danmark.
- Kurserne strækker sig typisk over halvandet år og ofte med flere familier sammen. Bagefter danner mange selvhjælpsgrupper, hvor de fortsætter med at dele deres erfaringer.
- Psykoedukation foregår over hele landet, men ifølge Merete Nordentoft ikke i tilstrækkeligt omfang. Målet er, at 80-90 procent af alle, der for nylig har fået konstateret skizofreni, skal inddrages i psykoedukation.
- Ikke alle pårørende er klar over, at de har ret til psykoedukation, og de ambulante behandlingenheder ville været et oplagt sted at synliggøre tilbuddet, mener Merete Nordentoft.
- I 1998 blev OPUS skabt på initiativ af Merete Nordentoft. OPUS står for Opsporing af Unge Psykotiske og er et ambulante behandlingstilbud til unge med psyko-selignende symptomer, hvor den unge er knyttet til et fast team af behandlere.
- Man kan bl.a. læse om psykoedukation i bogen "Multifamily Groups" af William McFarlane samt i bogen "Psykose hos unge" udgivet på Psykiatrifondens Forlag.



Professor i psykiatri Merete Nordentoft var med til at introducere psykoedukation i Danmark.

# Positive erfaringer fra Hvidovre

Psykoedukation foregår over hele landet. I Hvidovre er det bl.a. socialrådgiver Tina Iversen, som guider sindslidende og pårørende gennem de op til 15 måneder lange forløb

Af journalist CHARLOTTE BACH

**D**aglig leder af OPUS i Hvidovre, socialrådgiver Tina Iversen, har omfattende erfaring med psykoedukation og flerfamiliegrupper. Her fortæller hun om denne tilgang for mennesker med skizofreni.

"Der er tale om et tretrinnsforløb, hvor patient og pårørende undervises hver for sig og siden sammen. OPUS afholder undervisning for pårørende to gange om året. De inviteres til fem undervisningsaftener," fortæller Tina Iversen.

Gennem forløbet kommer deltagerne omkring en lang række emner. Udover detaljeret baggrundsviden om sygdom, medicin og lovgivning får man indblik i erfaringer, som andre familier har gjort sig.

Vi præsenterer de pårørende for almindelige gode råd

"Vi præsenterer de pårørende for almindelige gode råd. Fx kan det være i orden med faste regler derhjemme, men man bør fokusere på det, der kan ændres, måle de små fremskridt og have tålmodighed," siger Tina Iversen.

## Problemløsningsmetoden

Den undervisning, der udelukker de henvender sig patienterne, indeholder næsten samme emner, som kurserne for de pårørende. Man tager fat i symptomer, medicin samt rettigheder i forhold til sociallovgivningen.

I familiegrupperne samles patienter og pårørende. Der er typisk 4-6 familier i en gruppe, og forløbet varer 15 måneder. Man mødes hver 14. dag.

"I familiegrupperne arbejder vi efter problemløsningsmetoden. Alle nævner de problemstillinger

og konflikter, der kan være. Fx kan en patient med skizofreni have svært ved at motivere sig selv til komme ud af hjemmet og dyrke sport eller andre aktiviteter. Andre patienter eller pårørende kommer så med forslag. Patienten prøver et af forslagene af derhjemme, og næste gang drøfter man, hvordan det er gået," siger Tina Iversen.

Nogle patienter har svært ved at tage telefonen, fordi de er nervøse over for offentlige myndigheder. En patient øvede sig ved at ringe til familiemedlemmer, hun var tryk ved, for derigennem at træne samtaler i telefonen.

Det skorter ikke på gode råd mod stemmer. Nogle hører musik, nogle tager beroligende medicin, og nogle kan træne sig i at tage afstand fra stemmerne bl.a. ved at lade sig distrahere.

## Gode redskaber

"Et klassisk problem for pårørende er, at man i sygdomsperioden har været naturligt bekymret, og det kan være svært at lægge fra sig, selv om patienten befinder sig i en periode, hvor han eller hun arbejder med at komme sig. Fx ringede en far til sin voksne søn hver dag. Det blev for kontrollerende for sønnen. Man aftalte, at han kun skulle ringe hver anden dag," siger Tina Iversen.

Problemløsningsmetoden i familiegrupperne har haft så stor succes, at mange grupper kører videre på egen hånd.

"Nogle grupper mødes en gang om måneden, andre sjældnere. Det sker også ofte, at gruppen mødes på socialt plan, så det ikke altid handler om sygdom. Men det vigtigste er, at familiegrupperne har fået nogle redskaber, de selv kan styre fremover," siger Tina Iversen.

## FAKTA

### Psykoedukation fra A til Z

- Psykoedukation omfatter bl.a. undervisning i psykotiske symptomer som hallucinationer, vrangforestillinger, storhedsforestillinger samt det meget ubehagelige symptom at høre stemmer. Negative symptomer, som kan være manglende energi og initiativ samt ambivalens, bliver præsenteret. Der informeres om stress og sårbarhed og ikke mindst, hvad der udløser stress hos en patient med skizofreni, som jo er født med en højere grad af sårbarhed. De opbyggende faktorer, som kan nedsætte stressniveauet, bliver fremhævet
- Den medicinske behandling med bivirkninger og alternative muligheder bliver gennemgået ligesom rettigheder og pligter i forhold til kommunen. Spørgsmål om gæld, uddannelse, SU, bolig, kontanthjælp og andre hjælpeforanstaltninger bliver taget op.
- Der kommer endvidere fokus på de pårørendes situation. Hvordan man reagerer, når en af ens kære rammes af skizofreni. En patient og en pårørende, der har haft et godt forløb, deltager og fortæller, hvad der fungerede godt for deres vedkommende.



Daglig leder af OPUS i Hvidovre, socialrådgiver Tina Iversen, har omfattende erfaring med psykoedukation og flerfamiliegrupper.