

KOM GODT I GANG MED *START DIALOGEN* - I SOCIALPSYKIATRIEN

I kan arbejde med *Start dialogen - i socialpsykiatrien* på forskellige måder. Værktøjskassen indeholder en række elementer, som I kan vælge mellem og kombinere afhængigt af interesse, og hvor meget tid I har til rådighed. Husk, når I vælger at se film, at I vil have brug for en projektor og en computer, der kan afspille film og med god lyd. Materialet findes kun i elektronisk form, men er designet sådan, at alt er printervenligt. I kan bruge materialet direkte fra hjemmesiden, gerne via en projektor så alle kan se, eller printe det, så alle deltagere har det på papir. Hvis I ønsker det, kan I selv lave mapper med materialet ved at printe fra det samlede materiale.

Vær opmærksom på, at klistermærker med budskaber kan bestilles hos den regionale koordinator i PsykInfo i jeres region. I kan finde kontaktinfo på www.en-af-os.dk/startdialogen.

Tidsforbrug

Afsæt realistisk tid – minimum 1 time til en start – og sørg for rare rammer. Sørg også for, at der er respekt for, at der kan være en længere responstid hos nogle. EN AF OS anbefaler, at I laver øvelserne i grupper på max 6 personer, men gruppestørrelsen, samt hvor meget I vælger at gå i dybden, vil naturligvis også have betydning for tidsforbruget.

Kom godt i gang med *Start dialogen* – i socialpsykiatrien

Vi foreslår, at I starter jeres arbejde med materialet med Introduktionspræsentationen og dernæst laver øvelsen "Hvor meget fylder psykisk sygdom?".

Herefter kan I selv sammensætte materialet efter, hvad der aktuelt er relevant for jer, eller hvad der mere generelt har jeres interesse. Hvis I fx er særligt interesseret i betydningen af håb, kan I se filmen med samme titel og lade en efterfølgende diskussion tage udgangspunkt i oplægget, ligesom I kan udvælge de caseøvelser, der handler om temaet.

Film, øvelser og cases kan sætte mange tanker i gang og let få debatten til at bevæge sig i mange retninger. Et godt råd erfaringsmæssigt er derfor, at I forsøger at holde fokus på emnet og refleksion ud fra diskussionsspørgsmålene for at få tilstrækkelig fordybelse.

Hvis I vender tilbage til materialet, kan I vælge andre temaer eller kombinationer af elementerne i *Start dialogen – i socialpsykiatrien*. Vi opfordrer dog til, at I altid slutter med at udfylde huskesedlen.

Inviter en ambassadør fra EN AF OS

Hvis I beslutter jer for at arbejde mere fordybende med materialet som en udvikling af kulturen i jeres socialpsykiatriske tilbud, kan vi anbefale, at I også inddrager en ambassadør, der har personlig erfaring med psykisk sygdom, og som har været igennem et formidlingskursus. De personlige fortællinger er altid meget virkningsfulde og kan sætte gang i dialogen. Ambassadøren kan give input til debatten med en personlig historie om at få en psykisk sygdom og komme videre i sit liv, og hvad der var betydningsfuldt i den sammenhæng. Ønsker I at rekvirere et personligt oplæg fra en EN AF OS-ambassadør, skal I kontakte jeres regionale koordinator i PsykInfo. I kan finde kontaktinfo på www.sst.dk/en-af-os.dk.

ELEMENTER I START DIALOGEN - I SOCIALPSYKIATRIEN

Find følgende materialer i værktøjskassen *Start dialogen – i socialpsykiatrien*:

▫ **Introduktion til begrebet stigmatisering og indhold i materialet**

En PowerPoint-præsentation giver en kort introduktion til, hvorfor det er vigtigt at arbejde med stigmatisering og selvstigmatisering.

Tidsforbrug: 5 min.

▫ **Øvelse: Hvor meget fylder psykisk sygdom?**

En øvelse der sætter gang i dialog om betydningen af psykisk sygdom for selvopfattelsen og i kontakten med andre. Brugere og medarbejdere udfylder hvert sit skema.

Tidsforbrug: 10-15 min.

▫ **Film: "Håb", "Anerkendelse" og "Diagnose" med diskussionsoplæg**

I tre korte film sætter Cindy, Michael, Kim og Trine personlige ord på deres erfaringer som henholdsvis bruger og medarbejder i socialpsykiatrien om betydningen af håb, anerkendelse og den psykiatriske diagnose. Se en film ad gangen og lad jer inspirere af diskussionsoplægget til den enkelte film. Formålet med filmene er, at medarbejdere og brugere i fællesskab tager en snak om, hvad der kan virke stigmatiserende og afstigmatiserende, hvad I hver især kan gøre for at fremme oplevelsen af ligeværd og troen på bedring.

Tidsforbrug: 20-30 min. per film afhængigt af gruppestørrelse (max 6 personer).

▫ **Caseøvelser**

Cases med mange forskellige temaer, der tager udgangspunkt i virkelige hændelser fra hverdagen i socialpsykiatrien. De indeholder alle dilemmaer, som lægger op til refleksion, og som ikke har en rigtig eller forkert løsning. Det vigtigste er at leve sig ind i situationen, få gang i diskussionen og give plads til de forskellige synspunkter og erfaringer. Diskussionen kan foregå parvis eller i grupper.

Tidsforbrug: 10-15 min. per case afhængigt af gruppestørrelse (max 6 personer).

▫ **Billedassociationsøvelse**

En øvelse med 14 tegninger der hver især med humor og varme, men også alvor, skildrer nogle livs- og hverdagssituationer og udfordringer, som både hos brugere og medarbejdere kan skabe genkendelse, tanker, følelser, minder og begreber. Formålet er at stimulere brugere og medarbejdere til i en ligeværdig samværssituation mere åbent, frit og kreativt at dele deres umiddelbare tanker og følelser og de oplevelser, holdninger eller minder og brudstykker fra livshistorien, som kommer op i forbindelse med, at alle forholder sig til nogle fælles billeder.

Tidsforbrug: Afhænger af, om I vælger at bruge alle tegningerne eller 4 tegninger for at vende tilbage på et senere tidspunkt.

▫ **Huskerseddel**

En huskeseddel der kan udfyldes i fællesskab, efter I har arbejdet med de forskellige materialer i Start dialogen – i socialpsykiatrien. Huskesedlen kan bruges til at formulere konkrete mål for, hvordan I kan fastholde et fokus på afstigmatisering. Eksempler på mål kunne være "have et større fokus på formidlingen af håb" eller "skærpe opmærksomheden på det individuelle frem for diagnosen". I kan printe huskesedlen, skrive jeres mål ned på den og derefter hænge den et synligt sted, hvor både brugere og medarbejdere kan se den. Husk punktet om, hvordan I følger op!

Tidsforbrug: 10 min.

▫ **Klistermærker**

Klistermærker, der kan bruges i det enkelte socialpsykiatriske tilbud til at skabe opmærksomhed omkring arbejdet med afstigmatisering, kan bestilles hos den regionale koordinator i jeres region. I kan finde kontaktinfo på www.en-af-os.dk/startdialogen.

▫ **Evalueringskema**

Jeres feedback vil være særdeles værdifuldt for EN AF OS! Udvælg gerne en repræsentant, der på vegne af gruppen giver en tilbagemelding på, hvordan det har været for jer at arbejde med materialet. Udfyld meget gerne et evalueringsskema for hver gang, hvis I arbejder med materialet flere gange.

Tidsforbrug: 10 min.

Til brug for formidlingssituationer fx til brugere, medarbejdere eller kolleger, er der udarbejdet en to-sidet flyer, som også kan findes på www.sst.dk/en-af-os under 'Til fagpersoner'.

Hvis I har forespørgsler omkring materialet og brug af dette, er I også meget velkomne til at kontakte Landsindsatsen EN AF OS. Find kontaktoplysninger på vores hjemmeside!

God arbejdslyst!



START DIALOGEN

- i socialpsykiatrien

Sæt fokus på afstigmatisering

Hvad er stigmatisering?



Stigmatisering kan forstås som et stempel man får på sig, og som man oplever ikke at kunne komme af med – et form for brændemærke, som altid følger med. Et vilkår som mange personer med psykiske lidelser kan genkende.

Formel definition: "Stigma betyder 'miskrediterende særtræk'. Stigmatisering rammer mange grupper i samfundet, der på en eller anden måde skiller sig ud fra normen eller et ideal om det velfungerende menneske".

*Kilde: "Stigma og psykisk lidelse",
SFI og DSI 2010.*

© SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

En fælles udfordring

Fordomme om psykisk sygdom og de personer, der rammes, kan føre til:

- **Afstandtagen** fra omgivelserne og eksklusion fra samfundslivet
- **Selvstigmatisering** som fører til tab af netværk, ensomhed og lavt selvværd
- **Modvilje** mod at erkende sygdom og manglende motivation for at samarbejde om at få det bedre

© SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Kulturen sætter dagsorden

Tonen og den måde, brugerne omtales på, påvirker medarbejdernes opfattelse af brugernes bedringsmuligheder

Kilde: EN AF OS, 2012

© SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Eksempel på stigmatisering i hverdagen

”Det fylder temmelig meget [dét at have en psykisk lidelse set i forhold til selvopfattelsen], fordi da jeg blev syg, der fik jeg problemer med hukommelsen [pga. medicinen]. Det giver en masse problemer selvværds-mæssigt, og jeg kan huske, at jeg prøvede at starte op [på universitetet], selvom jeg var på medicin. Jeg kan huske, at jeg snakkede med en af dem deroppe, som sagde: ”skizofreni, det troede hun sgu ikke på, at man kunne komme igennem en universitets-uddannelse på”. Det er da stigmatisering (...).”

Fra fokusgruppeinterview foretaget af EN AF OS i forbindelse med diskriminationsundersøgelse 2013

© SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Positiv særbehandling?

”Jeg oplever faktisk tit, at det, man kunne synes var positiv særbehandling, bliver negativ, fordi man bliver nurset. At man pylrer for meget om folk, så man fratager dem deres værdighed og deres evne til at tage vare på sig selv. Det, der skulle være positiv særbehandling, bliver faktisk negativ.”

Fra fokusgruppeinterview foretaget af EN AF OS i forbindelse med diskriminationsundersøgelse 2013

☒ SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Selvstigmatisering

- Får mennesker til at miste håbet og mindsker deres forventninger til fremtiden
- Er forbundet med en følelse af værdiløshed og fiasko, lavt selvværd og tab af selvtillid
- Indebærer social tilbagetrækning fra venner, familie eller steder, hvor personen ellers har holdt af at være sammen med andre
- Gør det vanskeligere at tale om psykisk lidelse og forhindrer den åbenhed, der kan hjælpe andre til at tilbyde støtte

SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Diskriminationsundersøgelse 2013:

”Har du på grund af dine psykiske lidelser indenfor det sidste år...”

Selvstigmatisering

40% har ”ofte” + 30-35% ”af og til”:

- Skjult sin lidelse
- Undladt sociale kontakter
- Undladt at søge job
- Undladt uddannelse

Modarbejdet stigmatisering:

Ca. 20% har ”ofte” + 25-30% ”af og til” modarbejdet stigmatisering

SUNDHEDSTVRELSEN

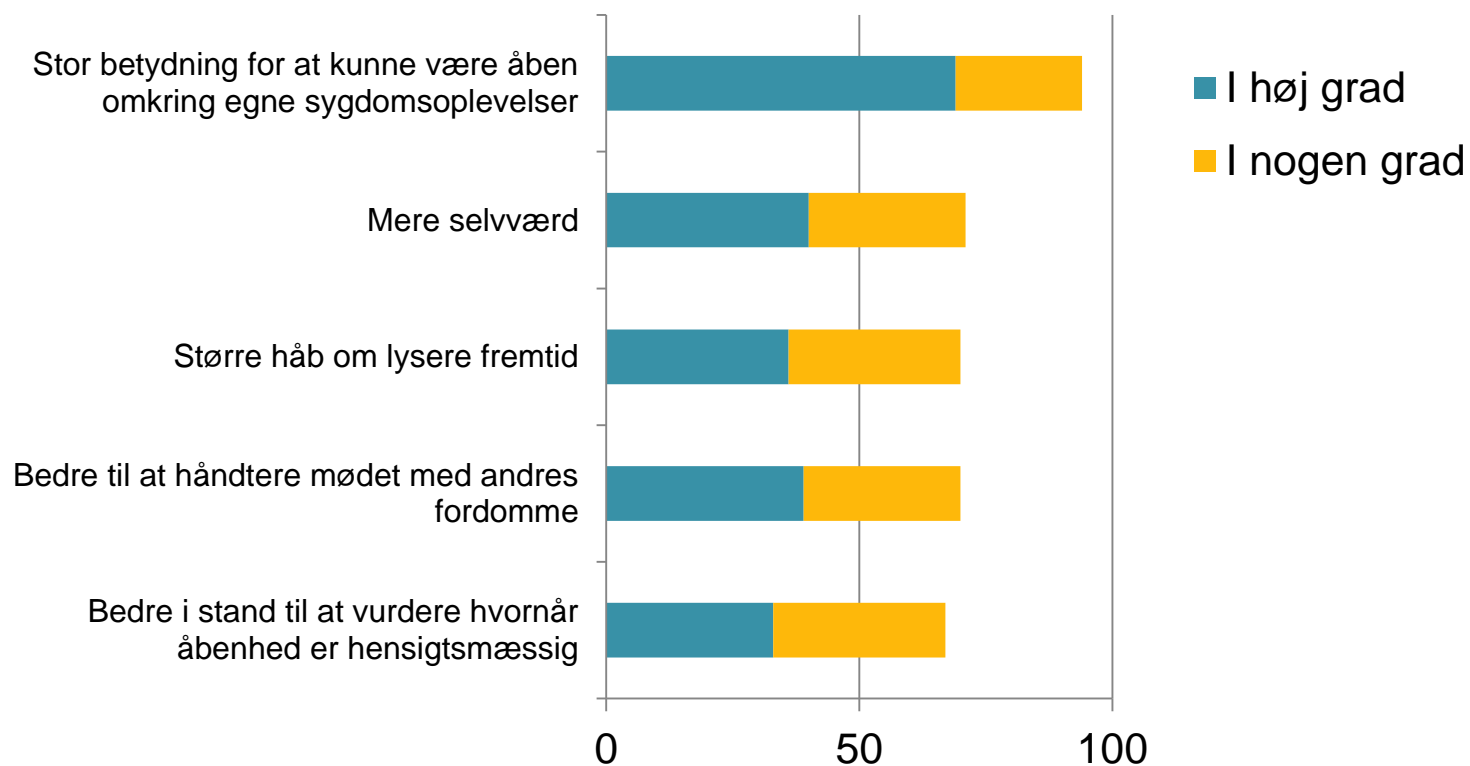
EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Statusevaluering 2014:

Brud med sygdomsfortælling

Ambassadørernes egen vurdering af betydningen af at være aktiv i EN AF OS:



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Start dialogen – i socialpsykiatrien

giver mulighed for:

- fælles refleksion over betydningen af fordomme, stigmatisering og selvstigmatisering for at styrke kvaliteten i indsatsen overfor brugere og pårørende
- at styrke dialogen mellem brugere og medarbejdere som led i at øge opmærksomheden på sprog og kultur i hverdagen
- at styrke parathed til en åben dialog mellem brugere, pårørende og medarbejdere om tabu, fordomme og risiko for selvstigmatisering

SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Start dialogen – i socialpsykiatrien

Uomgængelige budskaber

| | | |
|--|--|--|
| <p>Ingen er kun sin diagnose.</p> <p>START DIALOGEN <small>- i socialpsykiatrien</small></p> <p>EN AF OS <small>Tal med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!</small></p> | <p>Har du spurgt, hvad brugeren mener?</p> <p>START DIALOGEN <small>- i socialpsykiatrien</small></p> <p>EN AF OS <small>Tal med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!</small></p> | <p>Har du spurgt, hvad de pårørende mener?</p> <p>START DIALOGEN <small>- i socialpsykiatrien</small></p> <p>EN AF OS <small>Tal med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!</small></p> |
| <p>Håb er altid en del af helbredelsen.</p> <p>START DIALOGEN <small>- i socialpsykiatrien</small></p> <p>EN AF OS <small>Tal med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!</small></p> | <p>Har du spurgt, hvilke fordomme brugeren oplever?</p> <p>START DIALOGEN <small>- i socialpsykiatrien</small></p> <p>EN AF OS <small>Tal med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!</small></p> | <p>Har du spurgt, hvilke fordomme de pårørende oplever?</p> <p>START DIALOGEN <small>- i socialpsykiatrien</small></p> <p>EN AF OS <small>Tal med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!</small></p> |

SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

START DIALOGEN

- i socialpsykiatrien

HVOR MEGET FYLDER PSYKISK LIDELSE I HVERDAGEN?

Det har stor betydning for menneskers trivsel, hvordan man opfatter sig selv og sin livssituation.

Men det spiller også en stor rolle for identitet og selvværd, hvordan andre opfatter en som person.

Når man får en psykisk lidelse, viser erfaringen, at det kan have meget stor betydning for, hvordan man ser på sig selv og kontakten til andre.

Prøv at udfylde det lille spørgeskema. Tal så med sidemanden om, hvilke oplevelser der betød mest, da du skulle afgøre, hvor det var rigtigst at sætte dit kryds?

PERSONALE

Hvor meget fylder det generelt i din kontakt med brugerne, at de har eller har haft en psykisk lidelse?

Sæt kryds i firkanten ud for den beskrivelse, der passer bedst:



Jeg synes, at det fylder det hele. Jeg er opmærksom på det hele tiden, og jeg oplever, at brugerne hele tiden selv er optaget af og taler om deres psykiske lidelser.



Jeg synes, at det fylder temmelig meget. Jeg er dog ikke opmærksom på det hele tiden, og jeg oplever indimellem, at brugerne kan give lidt slip og tale om andet end sygdom og det, som er svært i deres liv.



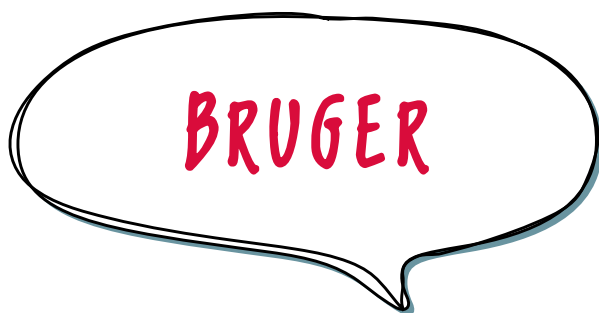
Jeg synes, at det fylder en del. Jeg tænker dog også ligeså meget på, at vi skal se på udviklingsmulighederne, og jeg oplever ofte, at brugerne ønsker at tale om recovery og det at kunne komme sig.



Jeg synes, at det fylder stadig mindre. Jeg tænker mest på det i nogle konkrete situationer, men ellers er jeg mest optaget af, hvordan vi kan være med til at skabe udviklingsmuligheder også udenfor vores tilbud, og at brugerne har klare ønsker i den retning.



Jeg synes, at det fylder uendelig lidt nu. Jeg tænker faktisk ikke på det i hverdagen, og jeg oplever, at det betyder utrolig meget for brugerne at få lov til at få andre roller og opleve større ligestilling i vores daglige kontakt.



Hvor meget fylder det i din opfattelse af dig selv og i din kontakt med andre, at du har eller har haft en psykisk lidelse?

Sæt kryds i firkanten ud for den beskrivelse, der passer bedst:



Jeg synes, at det fylder det hele. Jeg tænker på det hele tiden, og jeg oplever, at andre kun opfatter mig som en person, der er psykisk syg.



Jeg synes, at det fylder temmelig meget. Jeg tænker dog ikke på det hele tiden, og jeg oplever indimellem, at andre ikke kun opfatter mig som en person, der er psykisk syg.



Jeg synes, at det fylder en del. Jeg tænker dog på meget andet i hverdagen også, og jeg oplever ofte, at andre kan se andre sider af mig som person end min psykiske lidelse.



Jeg synes, at det fylder stadig mindre. Jeg tænker ikke så meget på det i hverdagen, og jeg oplever også, at andre kun i mindre grad opfatter mig som en person, der har en psykisk lidelse.



Jeg synes, at det fylder uendelig lidt nu. Jeg tænker faktisk ikke på det i hverdagen, og jeg oplever, at andre heller ikke opfatter mig som en person, der har en psykisk lidelse.

"Du bliver aldrig rask"

"Jeg er låst fast
i min sygdom"

"Et lille håb
kan blive til et stort mirakel"

DISKUSSIONSOPLÆG

- Er der situationer i filmen, som I kan genkende fra jeres hverdag?
- Hvad forbinder I med ordet håb?
- Hvordan kan medarbejdere være med til at støtte håbet om at komme sig og få et godt liv?
- Hvordan kan brugere indbyrdes være med til at støtte hinandens håb for fremtiden?



"Jeg er et menneske,
og borgeren er et menneske."

DISKUSSIONSOPLÆG

- Er der situationer i filmen, som I kan genkende fra jeres hverdag?
- Hvad forbinder I med ordet anerkendelse?
- Kan I give hinanden konkrete eksempler, hvor I har fået eller givet anerkendelse, så det gjorde en forskel?
- Hvad forbinder I med ordet ligeværd?
- Hvad karakteriserer en god medarbejder i jeres øjne?

DIAGNOSE



"Se mennesket,
ikke diagnosen"

"Jeg prøver at lægge diagnosen
væk, når jeg møder borgeren"

DISKUSSIONSOPLÆG

- Er der situationer i filmen, som I kan genkende fra jeres hverdag?
- Hvad betyder diagnoser for jer?
- Hvad er godt ved at få eller have en diagnose? Hvad kan den bruges til?
- Hvad kan være ulemperne ved diagnoserne?
- Hvordan arbejder I med "det hele menneske"?



CHANCE FOR NY IDENTITET?

Johnny har i en lang periode af sit liv haft et stort alkoholmisbrug og er kendt for dette i lokalmiljøet. Han har haft kontakt til socialpsykiatrien i flere år og har kæmpet en sej kamp for at komme fri af sit misbrug og har opnået store fremskridt. Da han en dag er på indkøb i det lokale supermarked, bliver han beskyldt for at have stjålet en pose slik, som han har glemt at lægge på båndet, men i stedet har posen hængende halvt ud af lommen. Netop den dag har han drukket, men har en fredelig adfærd.

Butiksbestyreren vælger at smide Johnny ud af butikken og meddeler ham, at han har forbud mod at komme i butikken mere som kunde, hvilket ærgrer Johnny meget, da han ikke længere er så mobil, og der er lang vej til andre indkøbsmuligheder.

Nu har Johnny i en lang periode været ædru og har forsøgt på en positiv måde at tage kontakt til butiksbestyreren, der dog afviser ham med udsagnet: "Folk som dig kender vi alt for godt!" Johnny appellerer derfor til sin kontaktperson, Peter, med spørgsmålet om, hvad han kan gøre for at få andre til at se ham som det menneske, han er nu: "Hvad kan jeg gøre for at slippe af med andres opfattelse af mig som en, der kun er en drukkenboldt?"

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tænker I umiddelbart om Johnnys situation?
- Har I selv været i en lignende situation? Hvordan tacklede I det?
- Hvad tænker I, at Peter kan svare Johnny? Hvilke muligheder har Johnny for at få en ny chance?
- Hvordan kan Johnny blive hjulpet til et mere positivt selvbillede?



SELVSTIGMATISERING

Lone har kæmpet med angst i mange år. Den nære familie gør mange forsøg på at tilpasse sociale arrangementer efter Lone. De rykker rundt på fødselsdage, så hun kan komme. Men Lone har brug for forståelse for, at hvis hun kommer forbi en time, så er det sådan, og hvis hun ikke kommer, er det fordi hun ikke kan magte mere, selvom familien gør så meget for at tilpasse sig hende. Når det er ekstra svært – griber hun ofte til at ringe op og fortælle at hun har fået et maveonde eller en forkølelse, så hun desværre ikke kan komme alligevel.

Lones far fylder 70 år i nær fremtid, og han ønsker at markere det med en stor fest, hvor han samler familie og venner og har sendt skriftlige invitationer ud. Da Lone næste gang får besøg af sin hjemmevejleder, fortæller hun, at hun har behov for at få talt om, hvordan hun kan undgå at skuffe sin far ved at melde fra – også fordi hun faktisk gerne vil opleve at være med til hans fest.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, at situationen betyder for Lone?
- Har I selv været i en lignende situation? Hvordan tacklede I det?
- Hvilke gode råd vil I give hjemmevejlederen?
- Hvilke gode råd vil I give Lone?



AUTONOMI?

Birgitte er uddannet pædagog, men gik for flere år siden ned med en alvorlig depression, hvor hun måtte stoppe med at arbejde. Det var svært for hende at erkende, at hun var syg og havde brug for professionel hjælp, indtil hendes kollegaer forlangte, at hun blev sygemeldt. Hun kommer i et socialpsykiatrisk aktivitets- og samværstilbud, hvor hun i samtalerne med medarbejderne gentagne gange er vendt tilbage til, hvor smerteligt et nederlag hun oplevede, at det var for hende. Hun har i den forbindelse været meget tilbøjelig til at fremhæve, at hun har følt sig uretfærdigt behandlet, og at det har gjort hende meget usikker på, hvem hun er, og hvad hun dur til. Medarbejderne har været gode til at opmuntre hende og fremhæve, hver gang der var fremskridt, og Birgitte har turde tage nye initiativer. Medarbejderen Kirsten, som har kendt Birgitte længst, siger en dag: "Faktisk er vi flere, der synes, du har det så godt nu, at vi har talt om, at du ikke behøver ret meget støtte mere, og at du måske oven i købet er parat til at begynde at arbejde lidt igen indenfor dit gamle fag." Birgitte reagerer meget følelsesladet på Kirstens udsagn: "Jamen forstår I da slet ingenting? Det er jo kun, fordi jeg får så meget støtte, at jeg kan udvikle mig. Ved I slet ikke, hvor sårbar jeg er indeni?"

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, at situationen betyder for Birgitte?
- Hvorfor tror I, at Birgitte reagerer, som hun gør her?
- Hvad tænker I om Kirstens håndtering af situationen? Hvordan kunne hun ellers have formuleret sig?

FAGLIGHED



LIGE VÆRD?

Pia er ny bruger i socialpsykiatrien. Hun er lige fyldt 19 år og er droppet ud af gymnasiet i forlængelse af, at hun i flere år har haft store psykiske problemer og været selvskadende. Hun kommer fra en familie, hvor man gerne vil holde facaden og er tilbøjelig til at lægge låg på problemer. Forældrene synes, at Pia i kraft af sin alder bør flytte hjemmefra og må tage konsekvenserne af, at hun ikke har passet sin skole og siger, at deres filosofi er, at man kan, hvad man vil. Kommunen vurderer, at Pia har så store personlige problemer, at hun har behov for at bo i et botilbud. De har kun mulighed for at finde en plads i et botilbud, hvor de andre beboere er en del ældre end Pia, så hun får hurtigt status blandt de andre som "den lille".

I løbet af den første tid gør Pias kontaktperson, Hanne, rigtig meget ud af at skabe trykthed for Pia og hjælpe hende med alle praktiske ting. På et personalemøde bemærker Per, som er kollega til Hanne, at han har observeret, at Pia er blevet mere uselvstændig og afhængig af Hanne på den korte tid, hun har boet på stedet i forhold til de evner, der blev beskrevet, at hun havde, inden hun flyttede ind. "Hvor går grænsen for dig, Hanne, mellem at skabe en god kontakt og overbeskyttelse? Husk nu, at du jo ikke skal være hendes mor."

Refleksions spørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Pia?
- Hvad tænker I om Pers observation og bemærkning?
- Har I selv oplevet at være i en lignende relation? Hvordan håndterede I det?
- Har I forslag til, hvordan Hanne kan give Pia den nødvendige støtte, samtidig med at hun bevarer sin faglighed?



PARANOIA

Laila har været støttekontaktperson i mange år og har stor erfaring med at komme i brugernes hjem. Hun har altid prioriteret at tage snakken med brugerne og lave sin dokumentation, når hun var tilbage på aktivitetsstedet. Hun har sammen med brugerne arbejdet med handleplaner men med en meget individuel tilgang. Kommunen indfører nye retningslinjer omkring dokumentation, som indebærer, at alle medarbejdere skal anvende en elektronisk registrering og tildeler alle medarbejdere en computer, som det forventes, man tager med ud til brugerne. Signalet er, at det skal være med til at sikre, at der sker dokumentation, men også at brugeren har mulighed for at følge med i, hvad der bliver skrevet om vedkommende.

Laila er gennem længere tid kommet hos Jens, som lider af paranoid skizofreni, og som flere gange har været truende overfor naboer, hvis de påtaler, at han stiller sække med skrald i opgangen, eller at han larmer om natten ved at spille høj musik, trampe rundt i lejligheden, flytte rundt på møblerne mm.

Da Laila næste gang er hos Jens, tager hun i forlængelse af deres samtale computeren frem med ordene: "Den siger kommunen, at jeg skal skrive ned i, hvad vi har snakket om." Jens bliver vred og siger: "Er det nu meningen, at alle skal kunne læse om mig? Er der også kamera i, så du filmer mig, og gps så man kan overvåge, hvor jeg er?" Laila forsøger at berolige Jens ved at sige, at der jo dybest set ikke er så stor forskel på det, hun skal skrive nu, og det hun normalt har skulle skrive, når hun kom tilbage fra sine besøg. Jens bliver tydeligt anspændt og spørger: "Vil det sige, at alle hele tiden har kunne følge med i, hvad jeg har talt med dig om? Hvis I skal have computer med, så vil jeg ikke have, at I kommer her fra kommunen og blander jer i mit liv."

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Jens?
- Hvordan tror I, at I ville reagere i situationen, hvis I var Laila?
- Hvordan kunne Laila have forberedt Jens på den nye måde at dokumentere på?
- Har I selv erfaringer med dilemmaer omkring dokumentation?
- Kan man lave undtagelser fra reglerne om dokumentation? Og hvordan?

KULTUR OG SPROG



KOLLEGIAL UDBRÆNDTHED?

Anita er ny medarbejder i et team af støttekontaktpersoner. Hun har arbejdet i socialpsykiatrien i et par år i andre kommuner men er ny i rollen som støttekontaktperson. Hun oplever, at der er en hård tone blandt medarbejderne, og at der bliver brugt mange slangudtryk om brugerne. Specielt når det gælder Brian, der altid falder nogle negative bemærkninger om, såsom "han kommer sgu aldrig videre", og "man skal tælle sine fingre, når man går ind, og når man går ud hos ham, for han er da blevet ekspert i at udnytte ethvert system".

Efter en måneds tid beslutter ledelsen pga. strukturændringer, at der skal gennemføres en roka- de af brugerne i forhold til medarbejdere, og det indebærer, at Anita nu skal være støttekontakt- person for Brian. Under overleveringsmødet siger Anita: "Måske er det meget godt for Brian, at der sker et skift?" Efter afslutning af mødet siger Brians forrige støttekontaktperson, Pernille, til Anita: "Pas nu på, han ikke manipulerer dig til at tro, at han udvikler sig."

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tænker I om Pernilles kommentar til Anita?
- Hvad tænker I om tonen generelt, når det gælder medarbejdernes omtale af Brian?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Hvad er Anitas handlemuligheder?
- Hvordan kan Brian få en ny chance? Har I nogen gode erfaringer eller konkrete forslag?
- Hvordan tror I, Brian oplever sin situation?

SE MENNESKET
BAG DIAGNOSEN



BROBYGNING?

Lisa har haft tilbagevendende perioder med psykisk ustabilitet og har derfor haft mange korte indlæggelser på den samme psykiatriske afdeling. Personalet er søde og rare overfor Lisa, men hun beklager sig til sin støttekontaktperson over, at der aldrig bliver spurgt til, hvilke andre problemer hun har, end de symptomer hun bliver indlagt for. Der er aldrig nogen, der har spurgt hende, hvad det betyder for hendes opfattelse af sig selv, at hun må slås med så mange tilbagefald, hvilke drømme hun har mistet, hvilke forventninger hun har til sit liv, og hvilken behandling hun gerne vil have udover medicinen, som hun oplever ikke slår til alene.

Lisa fortæller sin støttekontaktperson, Christian, at hun måske har behov for en indlæggelse igen og spørger så, om Christian kan gå med hende som bisidder og hjælpe hende med at få bragt sine behov frem for at få talt om sin sygdom i forhold til resten af sit liv.

Christian spørger, om ikke Lisa hellere skal spørge en pårørende, da han er usikker på, om psykiatrien vil acceptere hans deltagelse, da han kommer fra socialpsykiatrien. Det, Christian ikke fortæller Lisa, er, at sidst han var involveret i en udskrivning omkring en anden bruger, endte det i et mundhuggeri, hvor afdelingssygeplejersken sendte ham ud ad døren med bemærkningen, "der er simpelthen for mange amatører ansat i socialpsykiatrien". Han reagerede selv ved at sige, "herinde er I jo kun interesserede i at fylde folk med medicin".

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Lisa?
- Hvad tænker I om Christians udfordringer i forhold til at imødekomme Lisas behov?
- Er der noget i situationen, som I genkender fra jeres egen hverdag?
- Har I forslag til handlemuligheder?

SE MENNESKET
BAG DIAGNOSEN



TIDEN LØBER

Lars kommer ned i det socialpsykiatriske aktivitets- og samværstilbud. Han er på samme tid trist og vred efter at have været til tre-måneders opfølgning på jobcentret. Han føler, at han bliver presset, samtidig med at han ikke har fået et konkret tilbud endnu. Hans frustration vokser i løbet af dagen, og han afreagerer overfor personalet og de andre brugere, da han efter frokost smækker med døren, idet han siger: "Alle spilder min tid. Der sker ikke en skid, der bringer mig videre i mit liv. Hvorfor er min tid mindre kostbar end jeres? Som medarbejdere ville I aldrig acceptere at kede jer så meget, som vi gør hernede. Jeg er træt af at være en del af aktiviteter for børnehavebørn!"

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Lars?
- Hvordan ville jeres reaktion være, hvis I var en af de andre brugere eller medarbejdere, der var til stede?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Har I nogen relevante gode erfaringer?

SE MENNESKET
BAG DIAGNOSEN



ÅBENHED ELLER EJ?

Torben er uddannet revisor men har været udenfor arbejdsmarkedet i 10 år, efter han gik ned med svær stress og efterfølgende depression. Han er det sidste år blevet stadig mere aktiv i aktivitets- og samværstilbuddet, hvor han også har fået mulighed for at hjælpe til med nogle administrative opgaver og har været med til at styre regnskabet for brug af aktivitetsmidlerne. Det har givet ham mod på at få et arbejde, og det er lykkedes via jobcentret at få et fleksjob på 8 timer hos en mindre håndværksmester, hvor han kan gøre brug af sine kompetencer. Virksomheds-ejeren ved kun, at han har gået ned med stress på et tidspunkt og kender ikke detaljerne i hans sygdomsforløb.

Torben glæder sig men tænker også meget på, hvordan han skal håndtere jargonen blandt mændene på arbejdspladsen, hvis han bliver lidt nervøs, og om han skal fortælle åbent, at han har en psykiatrisk diagnose og kan have nogle særlige behov. Han spørger medarbejderen Carsten på aktivitets- og samværsstedet til råds om, hvordan han skal tackle sit dilemma om åbenhed.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Torben?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Hvilke tanker synes I Carsten skal gøre sig, hvis han skal give gode råd?
- Hvad ville I anbefale Torben at gøre?

DEM OG OS



PROFESSIONELT VENSKAB?

Peter er kommet i Viggos hjem som hjemmevejleder i flere år. Viggo har det langt bedre nu, end han havde i starten, hvor alt var kaos – både inde i ham selv og overalt i hans lejlighed – og han havde behov for massiv støtte og opbakning for at komme ud af døren til lægebesøg, aktiviteter mv. Viggo har haft stort behov for at fortælle rigtig meget om sig selv som led i at forstå, hvorfor han har haft så svært ved at tackle livet. Han har haft en barsk opvækst, og han har mistet kontakten til sin familie, som han oplever har opgivet ham. Peter oplever, at Viggo, efterhånden som han får det bedre, bliver mere nysgerrig på Peters liv og stiller mange spørgsmål om hans privatliv. Peter fortæller nogle ting om sig selv, men tænker meget over, hvor han skal trække grænsen, hvad der er gavnligt for Viggo, og hvor han selv har behov for at holde fast i den professionelle relation, han har til Viggo. Peter beslutter sig for, at han ved næste besøg hos Viggo vil spørge ham direkte: "Hvad betyder det for dig, at du ved noget privat om mig?"

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Viggo?
- Hvilke tanker gør I jer omkring balancen mellem at være personlig og professionel? Har I erfaring med - ligesom Peter vil gøre det - at tale åbent om temaet brugere og medarbejdere imellem?
- Har I andre forslag til, hvordan Peter kunne håndtere situationen?

DEM OG OS



BRUGERINDFLYDELSE

Kommunen skal spare penge, og det betyder, at det lokale bofællesskab også skal spare. På beboermødet er punktet på dagsordenen med en opfordring til, at brugerne og medarbejderne drøfter, hvad de kunne foreslå som mest hensigtsmæssigt. Medarbejderne peger på, at beboerne faktisk får en del af udflugterne og de fælles måltider til en pris, der er meget lav i forhold til, hvad der er de faktiske udgifter og mener, at man enten kan skære ned på niveauet, eller at beboerne skal acceptere en større egenbetaling.

Nogle af beboerne er enige med medarbejderne, men andre foreslår, at man i stedet for sparer løn til en medarbejder og stiller større forventninger til, at brugerne kan klare flere af de praktiske fælles opgaver selv. Beboeren Anders argumenterer med, at det jo også er en del af en recoveryproces og siger "vi skal jo ikke blive boende her for evigt."

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tænker I om den opgave, som brugerne og medarbejderne har fået af kommunen?
- Genkender I noget omkring situationen fra jeres egen hverdag?
- Hvad kunne være næste skridt for beboere og medarbejdere? Har I nogen konkrete forslag?

DEM OG OS



BRUGER TIL BRUGER STEMPLING

Der er et aftenarrangement på det socialpsykiatriske aktivitetssted, hvor brugerne af stedet selv skal lave mad og servere for hinanden. Medarbejderen Anja skal være der til at låse op og lukke af, men aftalen er, at hun skal holde sig så meget som muligt i baggrunden, fordi brugerne har bedt om at få lov at vise, at de sagtens kan tage vare på stedet på egen hånd. Det starter godt, og aftalerne om indkøb er overholdt. Det er Jakob og Anne-Lise, der i dag har opgaven med at lave maden. De har valgt en opskrift, som de ikke har prøvet før, og der går ikke så lang tid, før Jakob mister overblikket og virker stresset. Anne-Lise bliver irriteret på ham og siger: "Hvis du ikke kan klare det og ikke kan styre din ADHD, så må jeg jo bestemme, hvad du skal lave, og så er det jo mig, der står med ansvaret." Jakob smider alt køkkengrejet fra sig og marcherer ud af køkkenet med ordene: "Det er kraftedme altid dig, der bestemmer og kører folk rundt i manegen. Du har jo også nogle særlige borderline-evner til at manipulere for at få det, som du gerne vil have det. Du synes jo ikke, der er andre end dig, der dur til noget." Anja overhører konflikten inde fra opholdsstuen og er i tvivl om, hvor vidt hun nu skal bryde aftalen om, at hun skal holde sig i baggrunden, når brugerne har ansvaret for aftenens forløb.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad tror I, situationen betyder for Jakob og Anne-Lise?
- Hvad ville I gøre, hvis I var i Anjas sted?
- Har I erfaring med situationer, hvor brugere anvender hinandens diagnoser imod hinanden? Og hvordan har I reageret på det?
- Har I nogen gode forslag til, hvordan man kan udvikle en kultur, hvor man ikke stempler hinanden?

DEM OG OS



BRUGERRÅDSMØDE

Der er brugerrådsmøde i det socialpsykiatriske aktivitets- og samværstilbud. To markante brugere af stedet, Niels og Peter, har ved mødets start svært ved at slippe den diskussion imellem dem, som er startet over frokostbordet. Det handler om at de begge er meget enige om, at man med rette kan føle sig diskrimineret og forskelsbehandlet i samfundet, når først man har fået en psykiatrisk diagnose. Niels er aktiv i en brugerorganisation og meget optaget af, at sindslidende nu også er omfattet af FN's handicapkonvention. Han mener bestemt, at psykiatrilovens tvangs-bestemmelser og de særlige straffelovsbestemmelser om personer med psykisk sygdom grundlæggende skal ophæves, fordi de er diskriminerende. Han mener, at man skal gøre oprør og "gå hele vejen" for sine rettigheder. Peter er mere afdæmpet. Han synes, at det må være nok, hvis der bare kunne skabes mere ligeværdighed i hverdagen – f.eks. at man ikke forhindres i at tegne en forsikring, fordi man har en psykiatrisk diagnose.

Da en af de andre brugere, Birthe, siger til Niels, om ikke han kan dæmpe sig lidt, og at hun synes, at det er ubehageligt, at de begge er så højrostede, begynder Niels at råbe hende ind i ansigtet, at hun bare skal "holde sin åndssvage kæft". Da personalet forsøger at mægle, kalder han en medarbejder for en "skide magtliderlig psykopat".

Refleksionsspørgsmål

- Hvad tror I, situationen betyder for brugerne som gruppe?
- Genkender I noget i situationen fra jeres egen hverdag?
- Hvad tænker I er personalets handlemuligheder?
- Hvad er brugernes handlemuligheder?

FRI OG FÆLLES BILLEDASSOCIATION

Vejledning:

Denne øvelse rummer 14 tegninger, der hver især med humor og varme, men også alvor, skildrer nogle livs- og hverdagssituationer og udfordringer, som både hos brugere og medarbejdere kan skabe genkendelse, tanker, følelser, minder og begreber (f.eks. håb, udvikling, sorg og smerte).

Formålet er at stimulere brugere og medarbejdere til i en ligeværdig samværssituation mere åbent, frit og kreativt at dele deres umiddelbare tanker og følelser og de oplevelser, holdninger eller minder og brudstykker fra livshistorien, som kommer op i forbindelse med, at alle forholder sig til spørgsmål som:

- Hvad synes du/I, at dette billede handler om?
- Hvad får det dig/jer til at tænke på fra din/jeres egen hverdag eller liv?
- Er der noget du/I genkender fra dig/jer selv?
- Hvad er jeres oplevelse af stemningen hos den/de personer, som er på billedet?

Der er ingen rigtige eller forkerte udlægninger, og det som bliver sagt skal ikke gøres til genstand for fortolkninger, hverken under samværssituationen eller efterfølgende, med mindre brugeren selv vender tilbage hertil i samarbejdet med medarbejdere. Men deltagerne må gerne stille spørgsmål til hinanden: Hvad er det specielt ved billedet, der får dig til at tænke på/mindes/føle etc.

Brug billedmaterialet til billedassociationsøvelser i mindre grupper på 4-6 personer med både brugere og medarbejdere, så alle kan komme til orde og også ret hyppigt, så associationer ikke glemmes eller forsvinder, hvis man ikke har muligheden for at melde spontant ud. Brugere opfordres til at starte, og det er vigtigt, at alle accepterer, at der kan være lidt betænkings- og responstid. Det er vigtigt, at ingen oplever et pres om præstation.

Tidsramme for hvert billede: ca. 10 minutter

Anvend det antal billeder, som I har tid og overskud til – og tag resten en anden gang.

Lav en lille opsamling til sidst med spørgsmålet: Hvilket billede gjorde størst indtryk på dig/jer – er der en tanke, følelse eller oplevelse, som du tager med dig bagefter?

Baggrund:

Tegningerne af udført af tegneren Frits Ahlefeldt, som har samlet inspiration til tegningerne ved deltagelse i forskellige arrangementer i tilknytning til Landskampagnen EN AF OS, og hvor temaer omkring det at få, leve med og komme sig af en psykisk sygdom på forskellig vis har været i centrum.

Indenfor psykologien, og især psykologisk testning, arbejdes der med brug af associationer ud fra enten et meget struktureret materiale, et delvist (semi-)struktureret materiale, eller figurer som testpersonen helt selv skal forsøge at give mening. Her er hensigten at få mere viden om, hvordan personen tænker og bearbejder indtryk, hvilke dybere følelser og erfaringer, som fremprovokeres i processen med at skabe mening i forhold til et ukendt materiale, således at disse informationer kan gøres til genstand for fortolkning, f.eks. som led i en proces med diagnosticering (psykiske lidelser, hjerneskade, udviklingsforstyrrelse).

Dette øvelsesmateriale er semistruktureret og er alene tænkt til at skulle stimulere en mere åben og ligeværdig dialog i samværssituationer mellem brugere og medarbejdere omkring de tanker, følelser, erfaringer, oplevelser og minder, som billederne afstedkommer. Der er ingen rigtige eller forkerte udlægninger, og det sagte skal ikke gøres til genstand for fortolkninger.

© SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom



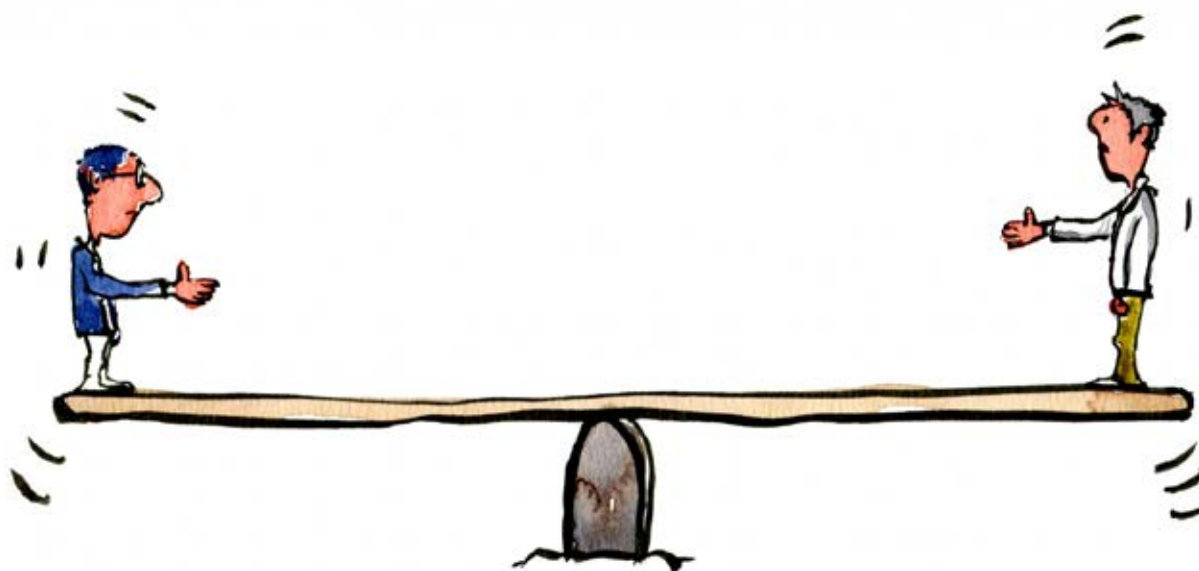


Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 2

SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

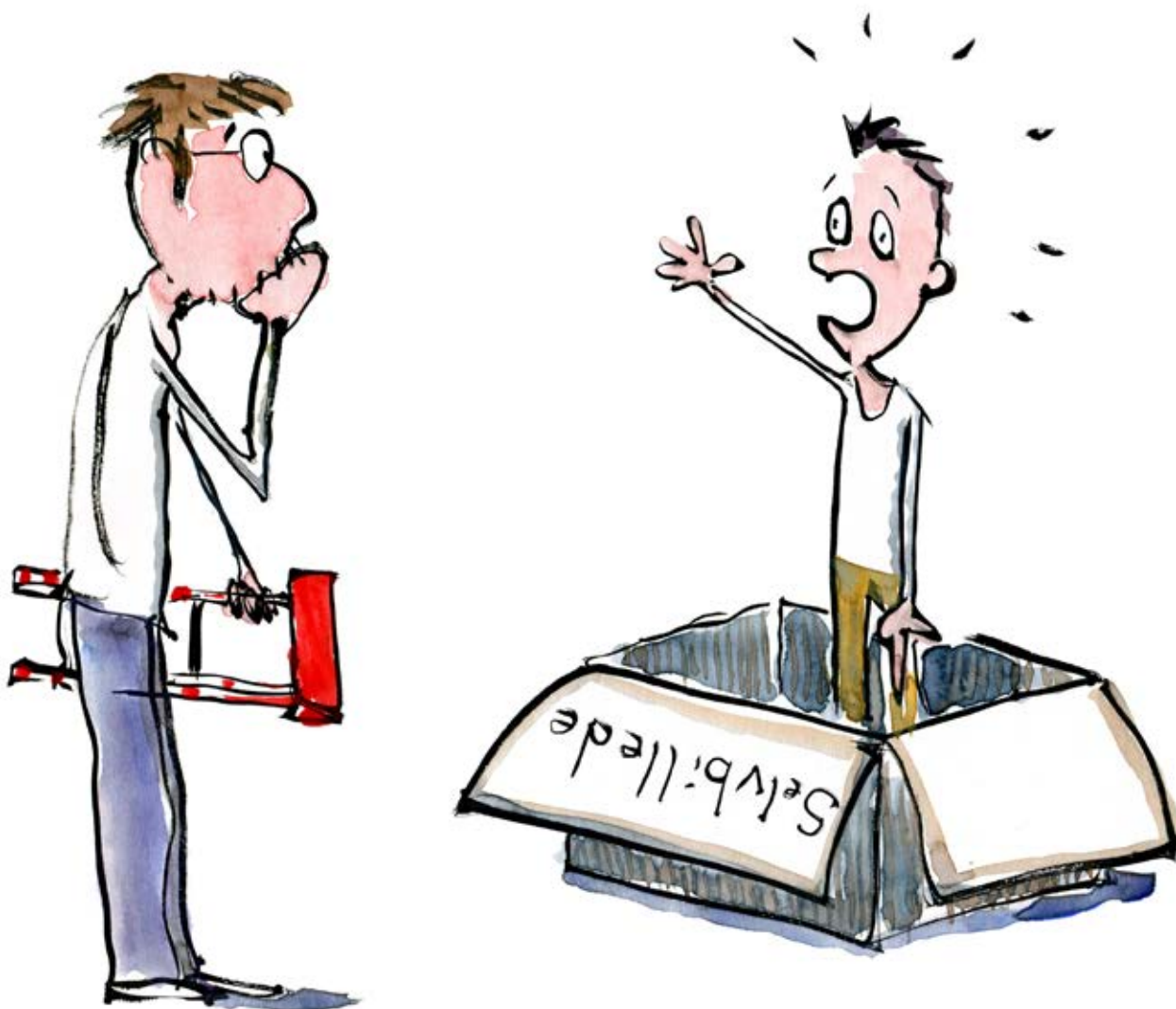


Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 3

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

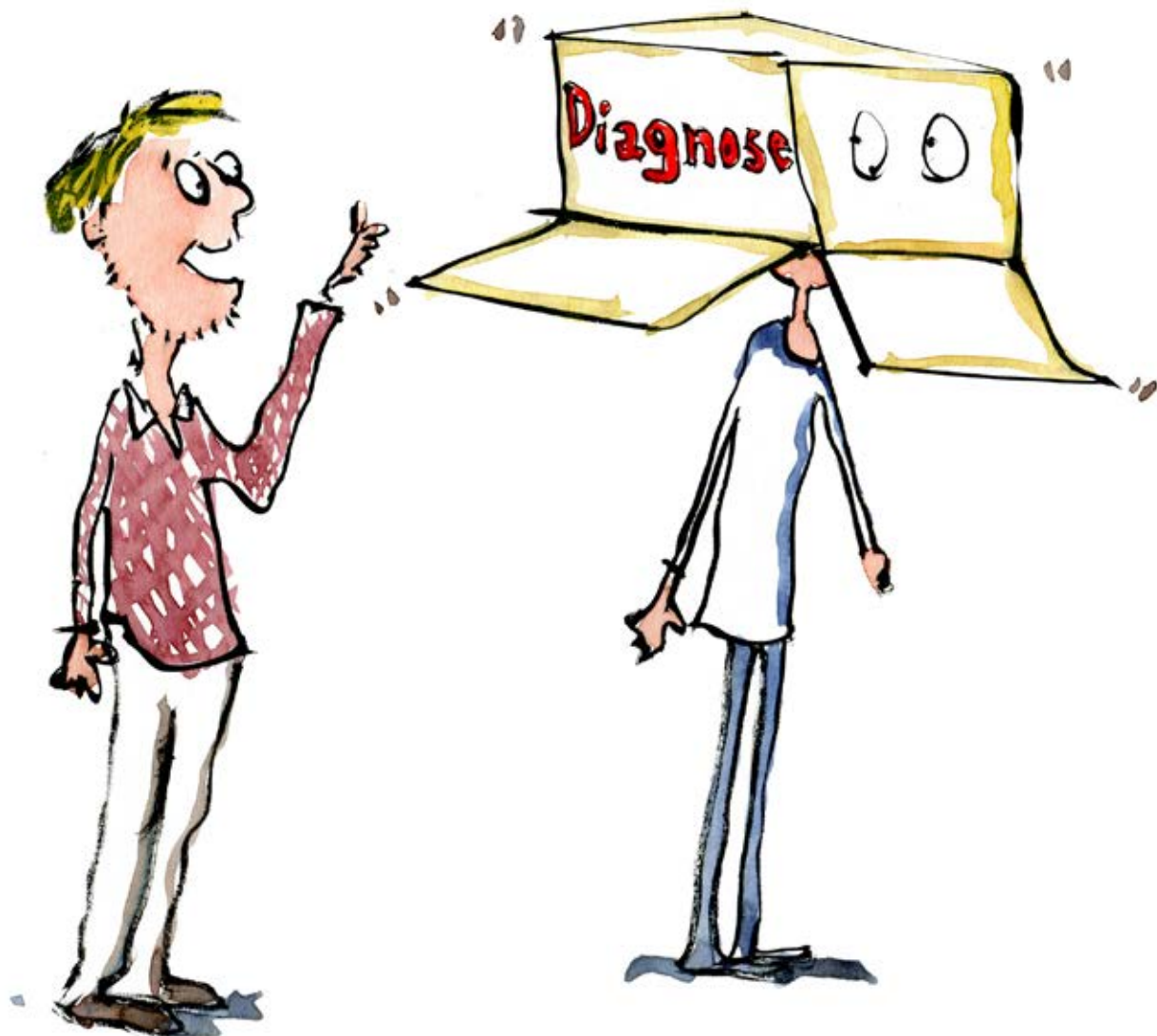


Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 4

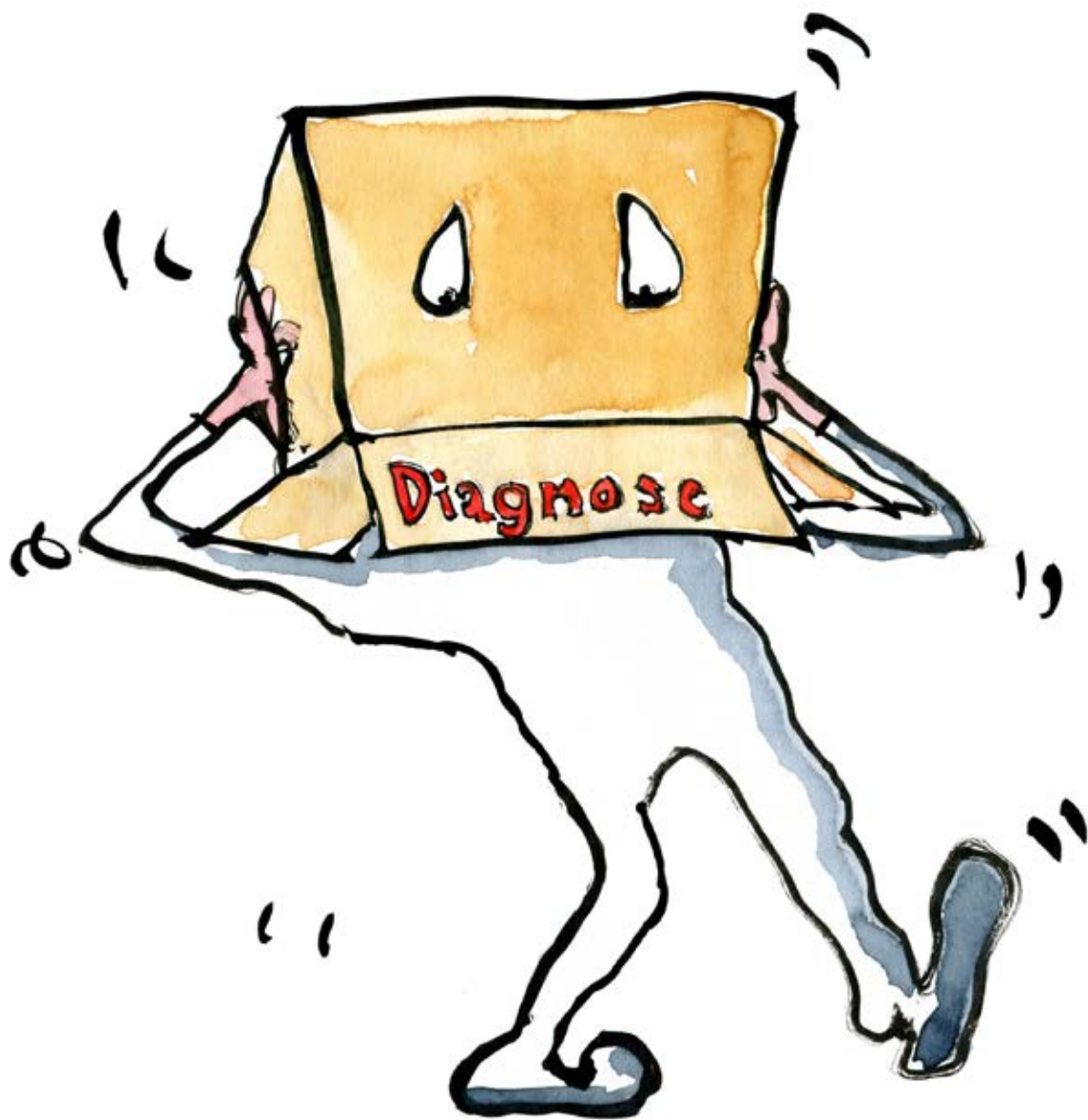
SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*







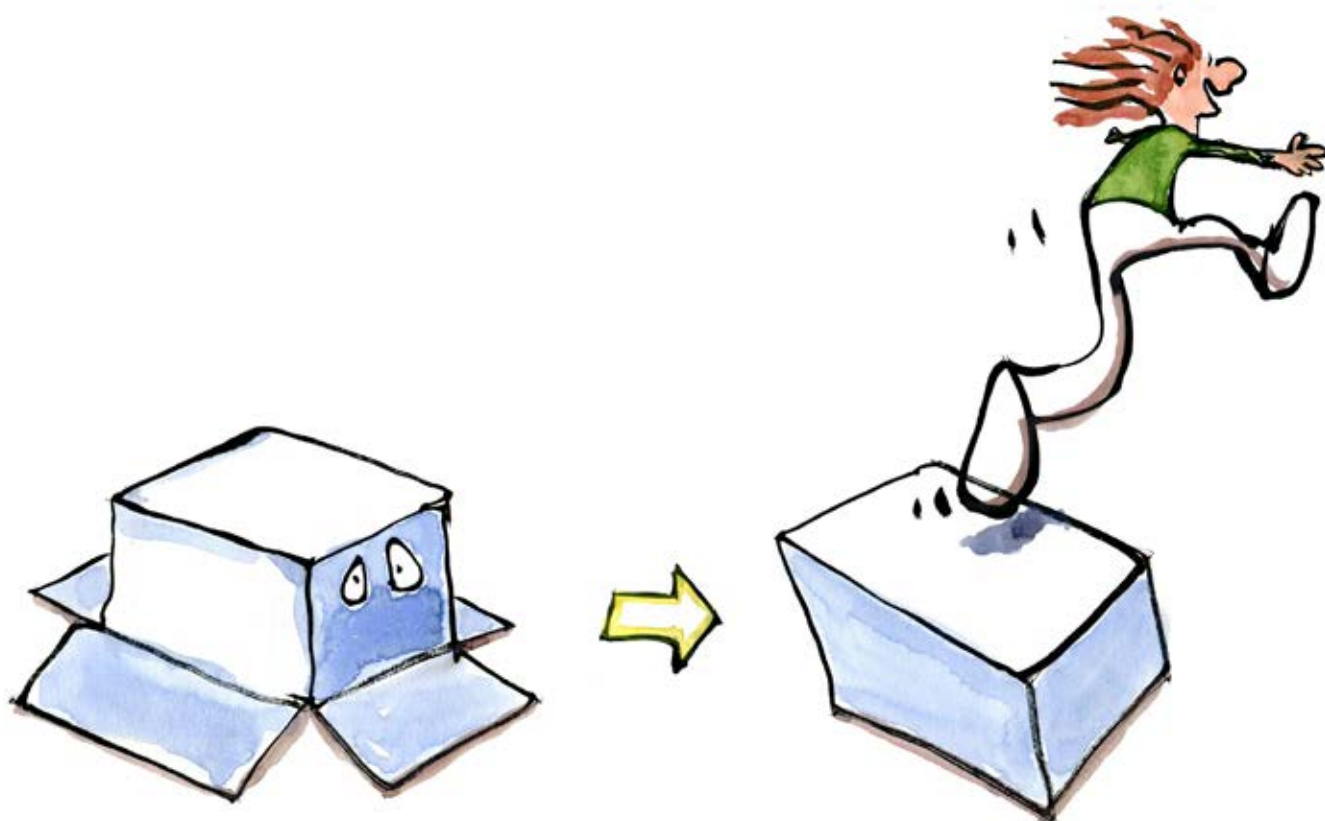
Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 7

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom









Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 11

SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom







Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 14

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

HUSKE SEDDEL

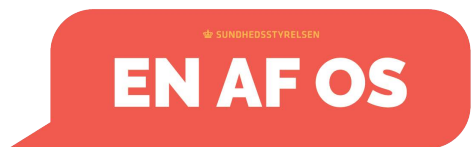
HER ARBEJDER VI MED AT FREMME AFSTIGMATISERING VED AT: (SKRIV TRE MÅL)

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

VI MØDES IGEN D. _ / _ FOR AT TAGE TEMPERATUREN PÅ VORES FREMSKRIDT.
HILSEN



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom