

# KAPITEL 1

OM AT BRUGE SIN INDLÆGGELSE BEDST MULIGT  
– OG HVAD DER ER VIGTIGT FOR DE FLESTE

## IMENS DU ER INDLAGT – HVAD NU?

Alle, der har været indlagt, ved, hvor vigtigt det er at kunne få fred og ro. Livet kan være stressende. Samtidig kan det være overvældende at tænke på, hvad der skal ske. Især kan det være svært at styre bekymringerne – nogle gange over bitte små ting.

Det er ikke sikkert, at du har lyst lige nu – men når du er klar, kan du bruge indlæggelsen til at gøre livet efter indlæggelsen lettere for dig selv.

Tænk over, hvad det er, du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Sig det til personalet. Uanset om det er at kunne sove i din egen seng igen eller genoptage en uddannelse. Personalet kan ikke opfylde alle dine drømme, men de kender mange af de problemer, du oplever. Sammen kan I beslutte, hvad der er bedst at gøre lige nu.

Brug indlæggelsen til at få øje på, hvad du selv kan gøre, som du kan mærke hjælper dig. Tænk på det som din ”personlige medicin.”

### Kend din rettigheder

Du kan læse om dine patientrettigheder på Region Hovedstadens Psykiatri hjemmeside.

Her kan du også læse om dine særlige rettigheder, hvis du er tvangsindlagt eller i tvangsbehandling

[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Din tjekliste på side 16-17 giver overblik over telefonnumre og aftaler, som er gode at have på plads før udskrivelsen.

Alle, der er indlagt i psykiatrien, står overfor den samme udfordring: Hvordan kommer jeg videre herfra, på en måde, der giver mening. Giv dig selv tid til at finde ud af det. Begynd i det små. I sidste ende skal det gerne ende med, at du føler dig stærk nok til at bestemme over dit eget liv.

Det handler ikke kun om at få styr på symptomerne og føle sig rask. Men også om, hvad du håber, der vil ske i dit liv. Hvilke skridt du føler, du kan tage herfra. Det kan endda være, at du bliver nødt til at vove pelsen og gøre noget, du ikke er sikker på, at du kan klare.

Du er indlagt nu og kan tale med personalet om det, du føler er vigtigt. Bed om den hjælp, du har brug for. Sammen kan I finde ud af, hvad der skal til, for at du kan håndtere din hverdag. Personalet på den psykiatriske afdeling kan kun hjælpe dig, så længe du er indlagt. Når du er udskrevet, er det nogle andre medarbejdere, du kommer til at tale med.



SE FILM OM SAMARBEJDET MED  
PERSONALET, UDSKRIVNINGSSAMTALEN, OG  
HVAD DER ER VIGTIGT FOR DE FLESTE



3 punkter, som de fleste der er indlagt synes, det er vigtigt at vide noget om:

- Diagnosen og behandlingen. Hvordan får jeg det bedre, og hvor fortsætter behandlingen når jeg ikke længere er indlagt? Hvem følger mig når jeg ikke er indlagt? Brug guiden og tal med personalet
- Mit netværk – hvordan bruger jeg det efter udskrivelsen. Og til hvad? Se kapitel 2 og 3. Også hvis du føler dig alene
- Hverdagen efter indlæggelsen. Kan jeg klare de praktiske ting? Skal jeg genoptage min hverdag som før - eller med støtte og hjælp? Se kapitel 9

**Imens du er indlagt, har du mulighed for at lave aftaler om disse punkter, ved at de indgår i:**

- **Din behandlingsplan**
- **Din udskrivningssamtale.**

## BEHANDLINGSPLANEN – ET FÆLLES REDSKAB

Din kontaktlæge skal i samarbejde med dig og evt. pårørende udarbejde en behandlingsplan for dig. Det skal ske senest en uge efter, du er blevet indlagt. Planen bliver løbende justeret.

Planen skal give dig, dine behandlere og dine eventuelle pårørende overblik over, hvorfor du er i psykiatrisk behandling, og hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Behandlingsplanen skal også dække de ting, der er vigtige for dig, efter du er udskrevet.

## BEHANDLINGSPLANEN BØR MINIMUM INDEHOLDE:

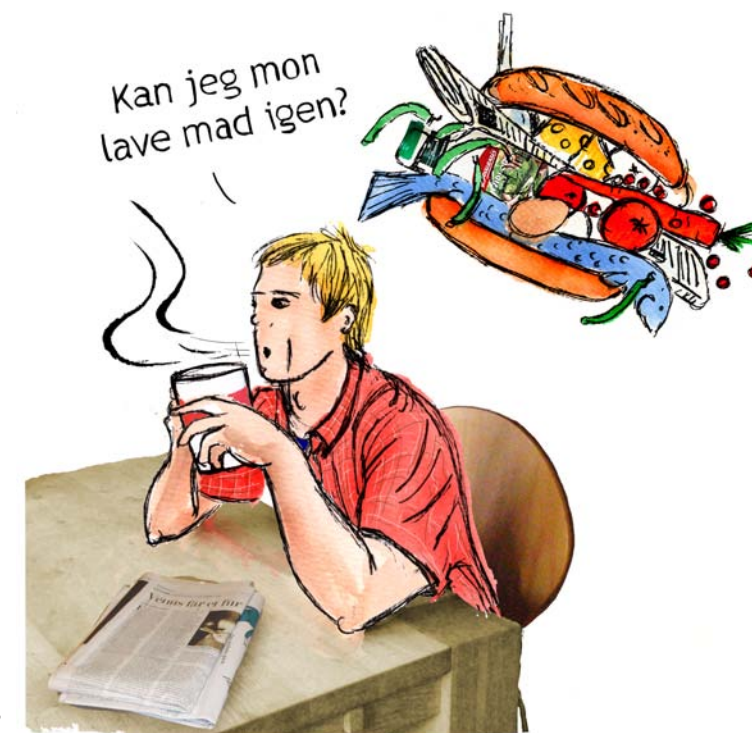
1. Din foreløbige diagnose, herunder både psykiske og fysiske symptomer
2. Eventuelle undersøgelser, du stadig skal til
3. Hvad der påtænkes af behandling, herunder evt. medicin og psykoterapi
4. Evt. problemer med bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv, der skal løses, for at din hverdag kan fungere
5. Behandlingens mål – for eksempel at blive mindre angst eller komme ud af psykosen
6. Dine mål med behandlingen – hvad skal indlæggelsen hjælpe dig til at kunne
7. Dato for opfølgning på behandlingsplanen, og hvem der har ansvaret for det

Få en kopi af behandlingsplanen, hver gang den bliver opdateret. Så kan du i ro og mag finde ud af, om du har spørgsmål til den. Brug også behandlingsplanen til at tale med din kontaktperson om, hvad personalet kigger på, når de vurderer, om du er klar til at blive udskrevet. Så er du ikke i tvivl om hvad der foregår, og kan koncentrere dig om at få det bedre.

Læs mere om de forskellige former for psykiatriske behandling i kapitel 7.

## BRUG UDSKRIVNINGSSAMTALEN

Før du bliver udskrevet, er der en udskrivningssamtale. Brug den til at få klarhed over, hvordan din behandling fortsætter efter udskrivelsen. Du kan også høre, hvordan du kan forvente, at behandlingen hjælper dig i din



*Hvad er dit mål med behandlingen?*

hverdag. Spørg, hvis du ikke kender de ord, der bruges. Tjek om der er særlige risici eller bivirkninger, hvis du fortsat skal have medicin.

Udskrivningssamtalen skal også handle om, hvilken støtte du kan få fra din kommune eller jobcenter, hvis du har problemer vedrørende bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv.

Din kontaktperson kan deltage i udskrivningssamtalen. Det er en god idé, at du selv inviterer nogen med til udskrivningssamtalen – en ven, et familiemedlem eller hvem du nu føler dig tryk ved.

Det kan også være en neutral bisidder og gerne en sagsbehandler fra din kommune eller jobcenter.

Hvem der skal med, kan du drøfte med din kontaktperson. Du kan også på forhånd bede din kontaktperson om at bringe bestemte emner op til udskrivningssamtalen, hvis du selv har svært ved det.

Til samtalen kan du spørge om hvad som helst, du er i tvivl om. Vær opmærksom på, om de ting, der er vigtige for dig, bliver drøftet. Se i din tjekliste på side 16-17 om der mangler noget. Måske har personalet overset det, der

er vigtigst for dig. Og husk, at du skal sige til, hvis du er uenig i beslutningen om udskrivelse.

*Inden du forlader afdelingen, kan du få udfyldt dit udskrivningskort. Der skal stå dato for næste behandlingsaftale, evt. aftaler i kommunen og oplysninger om nærmeste akutmodtagelse. Gem dit udskrivningskort i lommen på side 2.*

## 6 gode spørgsmål du kan stille dig selv, og tale med personalet om:

- Hvad fylder mest for dig ved din udskrivelse?
- Hvad glæder du dig mest til?
- Hvad tænker du måske bliver svært?
- Hvad ville det perfekte udskrivelsesforløb være for dig?
- Hvad kan du selv gøre for at det bliver så let som muligt?
- Hvad kan personalet og dit netværk gøre for at udskrivelsen bliver så let som muligt?