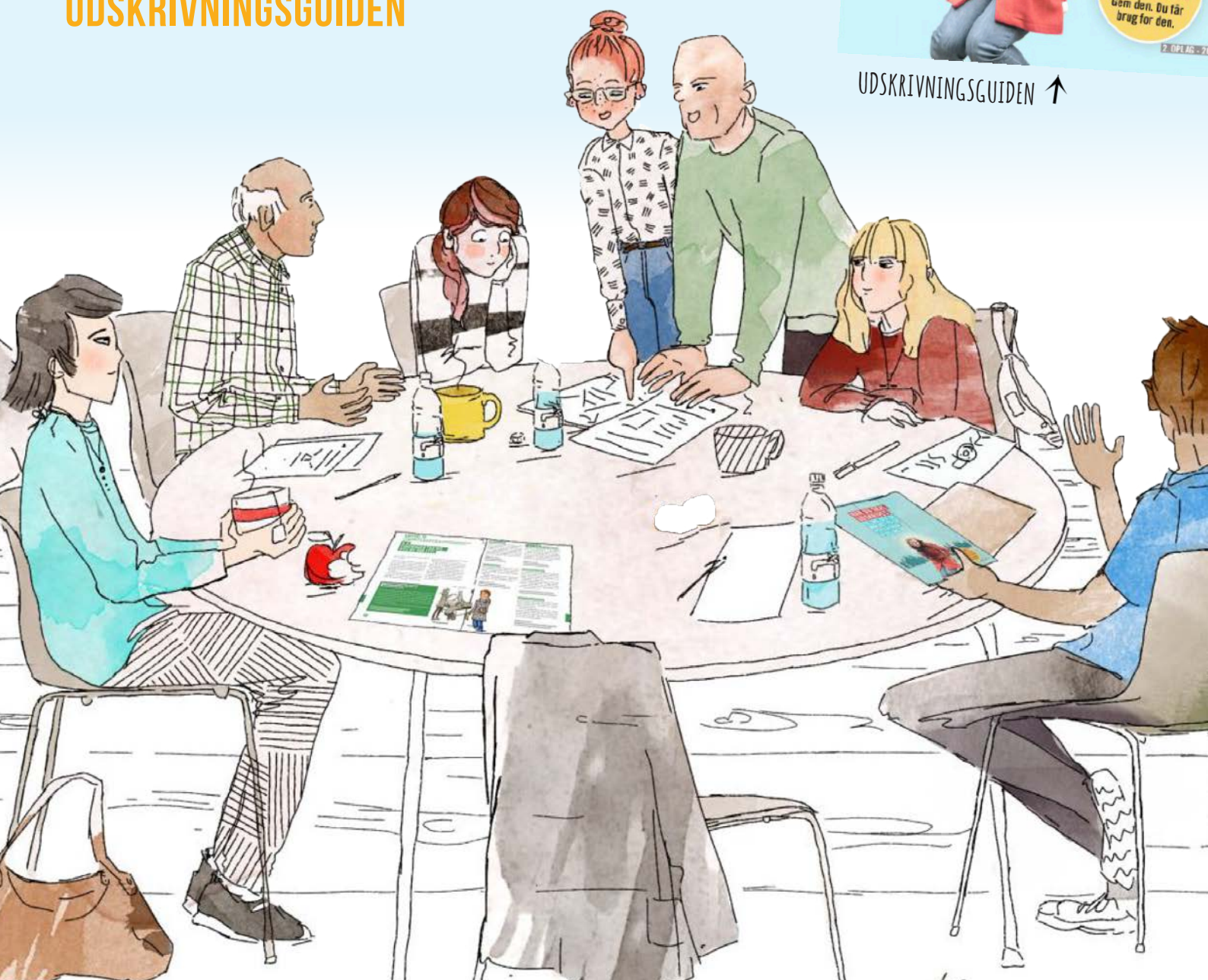


VEJLEDNING TIL GRUPPEUNDERVISNING

TIL DIG, DER VIL UNDERVISE EFTER
UDSKRIVNINGSGUIDEN



UDSKRIVNINGSGUIDEN ↑



Denne undervisningsvejledning er udarbejdet i samarbejde mellem tidligere patienter og medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri

TrygFonden



Denne vejledning er til dig, der vil gennemføre gruppeundervisning for indlagte patienter i brug af Udskrivningsguiden – eller for andre, der ønsker at anvende redskaberne i guiden.

Hver undervisningssession varer 1-2 timer og kan have op til 12 deltagere. Vejledningen beskriver **otte forskellige temaer**. Der kan undervises enkeltstående i hvert tema, eller de otte temaer kan gennemgås som et samlet forløb.

Undervisningen gennemføres af to undervisere. Det anbefales enten, at den ene underviser er tidligere patient og er kommet sig og kommet videre, og den anden underviser har sundhedsfaglig baggrund, eller at begge undervisere har erfaringskompetencer som tidligere patienter.

Om Udskrivningsguiden:

”Udskrivningsguiden” er en håndbog på 40 sider, der kan bruges af både patienter, personale og pårørende til at få mest muligt ud af en indlæggelse på en psykiatrisk afdeling. Guiden er skrevet af tidligere patienter, pårørende og medarbejdere i psykiatrien.

Guidens budskab er, at det er muligt at genskabe en god og meningsfuld hverdag efter indlæggelsen ved selv aktivt at arbejde med at komme sig. Guiden rummer praktiske og personlige redskaber til at håndtere de bekymringer og udfordringer, der opstår ved en indlæggelse – helt fra en basal tjekliste til spørgsmålet om, hvad der er det bedste, der kan ske, når man er hjemme igen.

Om denne undervisningsvejledning:

På side 4 kan du læse, hvordan du strukturerer undervisningen. Undervisningen bør følge samme struktur hver gang, da dette giver forudsigelighed og tryk.

Hvert kapitel i undervisningsvejledningen indeholder forslag til et oplæg om et eller flere kapitler i Udskrivningsguiden samt tilhørende arbejdsspørgsmål og øvelser. Det er valgfrit at anvende disse spørgsmål og øvelser – gruppen kan eventuelt vælge sine egne. Spørgsmålene under punkt 5 ”Diskussion, spørgsmål og øvelser” og Punkt 6 ”Opsummering” er rettet til deltagerne i ”du”-form, og enkelte spørgsmål er til hele gruppen i formen ”deltagerne”.

Sidst i hvert kapitel i undervisningsvejledningen er der interviews med tidligere patienter, der kan anvendes som inspiration og støtte til undervisningen. Bagerst i

vejledningen finder du bilag til brug for undervisningen. Bilagene kan også printes ud fra www.udskrevet.dk/materialer.

Kapitlerne i undervisningsvejledningen følger den samme rækkefølge som i Udskrivningsguiden, men kan anvendes i vilkårlig rækkefølge i gruppen.

God fornøjelse :-)



INDHOLD

INDLEDNING:	2
SÅDAN GRIBES GRUPPEUNDERVISNINGEN AN	4
INSTRUKTION: PRÆSENTATION AF UDskRIVNINGSGUIDEN	5
KAPITEL 1: IMENS DU ER INDLAGT - HVAD NU?	6
KAPITEL 2: TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT	8
KAPITEL 3: STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ HVIS DU ER ENSOM	10
KAPITEL 4: DIN TJEKLISTE FØR UDskRIVELSEN	12
KAPITEL 5: HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER	14
KAPITEL 6: FORKÆL DIG SELV – LAD BATTERIERNE OP	16
KAPITEL 7 - 8:	
HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING? UD I LIVET – PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDskRIVELSEN	18
KAPITEL 9 - 11:	
AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE, A-Å FORENINGER FOR DIG... HVIS DU HAR LYST OG RÅDGIVNING	21
BILAG	25
ØVELSE 1: PERSONLIGE MÅL	26
ØVELSE 2: HVOR MEGET VIL JEG FORTÆLLE?	28
ØVELSE 3 A: RELATIONSKORT	29
ØVELSE 3 B: MINE FORTROLIGE	30
ØVELSE 4: TJEKLISTE	31
ØVELSE 5: MIN KRISEPLAN	32
ØVELSE 6: DAGENS GODE ØJEBLIK	33
FORBEREDELSE TIL ET MØDE MED KOMMUNEN	34
EVALUERINGSSKEMA	35

”Vejledning til gruppeundervisning – Til dig, der vil undervise efter Udskrivningsguiden” er udarbejdet af Projekt ”Din Gode Udskrivning” af Gudmunda Arnardottir, lærer og tidligere patient, og Karina Christensen, projektmedarbejder, i samarbejde med sundhedspersonale i Region Hovedstadens Psykiatri.

Indhold må gengives med tydelig kildeangivelse. 2015 © Projekt Din Gode Udskrivning. Læs mere på:

www.udskrevet.dk

Denne vejledning og Udskrivningsguiden kan downloades på www.udskrevet.dk/materialer. Medarbejdere fra Region Hovedstadens Psykiatri kan gratis bestille Udskrivningsguiden på PsykIntra - SAP.

SÅDAN GRIBES GRUPPEUNDERVISNINGEN AN

RAMMER FOR UNDERVISNINGEN

Der anbefales max. 12 deltagere pr. hold. Det er en stor fordel, hvis holdet består af patienter med forskellige diagnoser, og som er i forskellige faser af deres indlæggelsesforløb. Dette skaber gode betingelser for erfaringsudveksling samt skærper og mangfoldiggør temaet i undervisningen, idet gruppen får mange forskellige stemmer.

Det er bedst at gennemføre undervisningen med to undervisere. Det anbefales enten, at den ene underviser er tidligere patient og er kommet sig, og den anden underviser har sundhedsfaglig baggrund, eller at begge undervisere har erfaringskompetencer som tidligere patienter. Såfremt det for eksempel ikke er muligt at have en underviser med erfaringskompetencer som tidligere patient, kan undervisningen gennemføres på anden vis og lægge mere vægt på interviewene fra vejledningen.

Det er undervisernes skøn, om emnet skal være fastlagt på forhånd af underviserne, eller om det er gruppen, der bestemmer emnet. Undervisningsvejledningen tager udgangspunkt i den rækkefølge, som kapitlerne angiver. Hvis man bruger en anden rækkefølge, kan Udskrivningsguiden introduceres, se side 5 i vejledningen.

Der anbefales 1-2 timer pr. undervisningsgang, der indlægges pauser efter behov. Alle sessioner har samme struktur, dvs. hver undervisningsgang struktureres som programmet på næste side viser.

Gør gerne drøftelserne i gruppen til fælles eje ved at skrive stikord fra deltagerne spørgsmål eller svar på whiteboard eller flip-over. Dette bidrager til, at alle føler fælles ejerskab til opsummering af dagens emne og alles bidrag til det fælles resultat. Læring er et fælles ansvar i gruppen. Giv gerne anerkendelse og bekræftelse til den enkelte og dennes udsagn, oplevelser og vurdering. Drøft gerne idéen om at blive på egen boldgade.

Det er vigtigt, at grupperne indledes med at tale om tavshedspligt, så deltagerne ikke viderebringer de personlige oplysninger, som andre i gruppen har fortalt om. Det er en god idé at drøfte gruppens kodex for et godt møde og den gensidige hensynstagen i debatten.

METODE OG DIDAKTISKE OVERVEJELSER

Undervisning kan være en kompleks størrelse, idet der er mange faktorer, der spiller ind og påvirker undervisningen:

God undervisning indeholder et element af oplevelse, aktiv deltagelse, medansvar og sammenhæng mellem teori og praksis. Oplevelsen kan være den, at en tidligere patient fortæller om sine oplevelser i psykiatrien. Aktiv deltagelse er, at deltagerne har mulighed for at deltage aktivt i undervisningen.

Medansvar er, at deltagerne oplever sig ansvarlige for undervisningens indhold, valg af emner samt trivsel og arbejdet i gruppen. Undervisningen er rettet mod voksne mennesker, hvilket man skal tage højde for i sin undervisning.

- Voksne lærer det, som er meningsfuldt for dem

- Voksne trækker på de ressourcer, de har i forvejen

- Voksne tager ansvar for deres erfaringer og egen læring (hvis rammerne er til det)

- Voksne vil gerne lære, hvis det ikke er for underligt, epokegørende og i for store mængder. Og hvis de ikke skal lave for meget om på deres forestillinger, værdier og holdninger. Skal de lave for meget om, kan det give modstand mod læring

Se side 25 for litteraturhenvisninger.

PROGRAM FOR EN GRUPPESESSION:

1. Introduktion: Orientering i Udskrivningsguidens indholdsfortegnelse og hvilket kapitel, der skal gennemgås. Se herunder for forslag til introduktion af Udskrivningsguiden. Tal desuden kort om, hvad det er, I er i gang med i forløbet; hvad skete der sidst (5-10 minutter).

2. Præsentation af underviserne og deltagerne. Gør opmærksom på tavshedspligt (5-10 minutter). En hurtig navnerunde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra de andre.

3. Formål med undervisningen i dag (5-10 minutter).

4. Resumé af kapitlet: Vælg dagens oplæg blandt vejledningens kapitler. Gennemgå resumeet. Brug eventuelt spørgsmål samt øvelser (5-10 min).

5. Diskussion, spørgsmål og øvelser (30-45 min):

- Brug dine egne arbejdsspørgsmål, eller dem som er foreslået, samt stil åbne spørgsmål som: "Jeg bliver interesseret, når du... Jeg bliver nysgerrig, når du... Det lyder meget interessant... Fortæl lidt mere..."
- Her kan der være forslag til øvelser
- Hvert kapitel i undervisningsvejledningen afsluttes med en eller flere interviews med tidligere patienter. Interviewene kan inddrages som inspiration og støtte og kopieres til deltagerne og evt. læses op af en af deltagerne – her kan deltagernes egne erfaringer også inddrages
- Erfaringsudveksling: Opfordr gruppen til at komme med deres oplevelser i forhold til kapitlets emne, som de vil dele med holdet for at bruge hinandens erfaringer og blive klogere

6. Opsummering af dagens tema (5-10 min.)

7. Evaluering: Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra side 35 i undervisningsvejledningen.

Det anbefales, at introduktion og præsentation holdes så kort som muligt.

INSTRUKTION: PRÆSENTATION AF UDSKRIVNINGSGUIDEN

Udskrivningsguiden er skrevet af tidligere patienter, pårørende og medarbejdere i psykiatrien.

Guiden rummer praktiske og personlige redskaber til at håndtere de bekymringer og udfordringer, der opstår ved en indlæggelse – helt fra en basal tjekliste, til spørgsmålet om, hvad der er det bedste, der kan ske, når man er hjemme igen. Guidens budskab er, at det er muligt at genskabe en god og meningsfuld hverdag efter indlæggelsen ved selv aktivt at arbejde med at komme sig.

For at guiden har den bedst mulige effekt, er det afgørende, at personalet hjælper med at sortere og anvende den

information, som Udskrivningsguiden indeholder.

Sammen kan I at nå rundt om det, der fylder mest for den enkelte og gøre den enkeltes recovery til et fælles projekt. Det er også det, vi gerne vil opnå via dette gruppeforløb.

Det bør understreges, at man kan slå op i guiden efter behov og kun læse det, man finder relevant.

Som underviser kan du indlede med at spørge, om nogen kender Udskrivningsguiden og bruger den.

KAPITEL 1: IMENS DU ER INDLAGT - HVAD NU?

Materialer: Udskrivningsguiden, kuglepenne og eventuelt post-its. Kopier/print evalueringsskemaer og Øvelse 1 om personlige mål.

1. INTRODUKTION AF UDSKRIVNINGSGUIDEN:

Se side 5 i vejledningen.

Hvad skal vi sammen arbejde med de næste otte gange/i dag.

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE:

En hurtig navnerunde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra de andre. Deltagernes forventninger (som underviserne stikordsvist skriver ned – og følger op på). Alternativt kan deltagerne selv skrive deres forventninger på post-its, dette frigør energi fra underviserne.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

At deltagerne er informeret om, hvad behandlingsplanen er, og hvad den bruges til, herunder at kunne arbejde med deres egne personlige mål.

At deltagerne gøres bekendt med udskrivningssamtalen og kender mulighederne forbundet med denne, herunder ved at overveje, hvad denne kan bruges til, og om der skal drøftes særlige emner/inviteres nogen med.

4. RESUMÉ:

Dagens gruppeforløb handler om, at anerkende og drøfte de bekymringer og overvejelser deltagerne har som patienter. Her kan deltagerne gøre bekymringer håndterbare for både sig selv og personale ved at: Få indblik i, hvad der er vigtigt i forhold til den enkeltes hele livssituation. Invitere til fælles beslutningstagen og opmuntre til, at deltagerne selv har et mål med deres behandling. Se hvad en behandlingsplan skal indeholde på side 8 i Udskrivningsguiden. Gøre deltagerne opmærksom på muligheden for at have pårørende eller andre med til udskrivningssamtalen.

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

Se hvad en behandlingsplan skal indeholde på side 8 i Udskrivningsguiden.

Før en patient bliver udskrevet, bliver der holdt en udskrivningssamtale, hvor hver enkelt af deltagerne kan få styr på sin egen behandling og på, hvordan den fortsætter og hjælper i hverdagen. Drøft følgende spørgsmål i plenum:

- Hvad fylder mest i forhold til din udskrivelse?
- Hvad glæder du dig mest til?
- Se flere spørgsmål på side 9 i Udskrivningsguiden.

6. OPSUMMERING:

- Er der nogle af de mål, vi har talt om, du vil have med i din behandlingsplan?
- Er dette noget, du føler, er så vigtigt, at det skal drøftes til din udskrivningssamtale?
- Skal der laves nogle aftaler, imens du er indlagt, for at du kan nærme dig dine mål?
- Evaluerer:

7. EVALUERING:

Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Lav i denne forbindelse Øvelse 1, som handler om at lave et personligt mål.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 1.1 som støtte og inspiration.

ØVELSE 1: PERSONLIGE MÅL.



INTERVIEW NR. 1.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Jeg brugte min indlæggelse på at få konkrete redskaber”

”Jeg brugte min indlæggelse til at blive afklaret med, at jeg havde en sygdom, at den havde et navn, det var ikke en fiasko og var en rigtig sygdom. Det var en kæmpe lettelse at finde ud af, at der ikke var noget galt med mig. En anden ting var, at jeg lærte mere om min sygdom. Første skridt var at erkende, at jeg havde en psykisk lidelse og derefter at acceptere den. Jeg kan erkende den, acceptere den og derefter lære at mestre den. Konkret gjorde jeg følgende: Samtaler med min psykiater, samtaler med min daglige kontaktperson og deltagelse i psykoeducation (undervisning i min sygdom).

Det var vigtigt for mig, at min familie blev inddraget i min behandling – når jeg blev udskrevet, var det jo dem, som skulle drage omsorg for mig. På den måde fik de forståelse for min sygdom og de behov, der følger med, og dermed blev der bygget en bro mellem min indlæggelse og udskrivelse.

Jeg brugte også min indlæggelse på at få konkrete redskaber, som jeg kunne bruge fortsat efter, jeg var blevet udskrevet. Min kontaktperson og jeg brugte megen tid på at lære mine advarselssignaler at kende, og på den måde lærte jeg om min sygdom, og derved kunne jeg forebygge nye sygdomsepisoder. Vi lavede handleplaner, som jeg kunne bruge i konkrete situationer. En handleplan kunne være, hvordan jeg stod op om morgenen og helt konkret kunne det være rækkefølgen på, hvordan jeg gjorde mig klar (bad, morgenmad, tøj eller i en anden rækkefølge).

I forhold til behandlingsplanen ville jeg ønske mig, at den var skrevet på et sprog, som jeg bedre kunne forstå. Der gik i øvrigt også nogen tid, inden jeg fandt ud af, at jeg havde en behandlingsplan. Efter min udskrivelse har jeg sidenhen læst min behandlingsplan, og jeg kan se, at der var en rød tråd igennem hele mit behandlingsforløb. Jeg er også glad for at se, at min mor og min mand er blevet taget med på råd.

Det fyldte meget ved min udskrivelse, at jeg kunne tage vare på mig selv og mine børn. Og at jeg ikke fik et tilbagefald. Det, jeg glædede mig allermost til, var at holde om mine børn og give dem kys og knus og mærke dem.

Ved min udskrivelse sørgede personalet for et sikkerhedsnet, hvis jeg blev syg igen. Personalet havde sørget for, at jeg fik en psykiater, og jeg er glad for, at jeg ikke skulle ud på det ”sorte marked” og finde en. Jeg er godt klar over, det er god service og ikke en selvfølge”.

Nanna, lider af bipolar lidelse.

”Min kontaktperson og jeg brugte megen tid på at lære mine advarselssignaler at kende, og på den måde lærte jeg om min sygdom, og derved kunne jeg forebygge nye sygdomsepisoder”

KAPITEL 2: TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT

Materialer: Udskrivningsguiden og kuglepenne. Kopier/print evalueringsskemaer og Øvelse 2.

1. INTRODUKTION

Hvad er det, vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE:

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

Formålet er, at gruppen deler sine tanker om indlæggelse og identitet, og at deltagerne oplever, at mange tanker og følelser er helt almindelige – og at det hjælper at tale om dem. Desuden skal undervisningen tydeliggøre, at det er OK og helt almindeligt at have det, sådan som den enkelte har det.

4. RESUMÉ:

Kapitlet handler om spørgsmål angående identitet, som kan fylde meget og være svære at takle under en indlæggelse. Kapitlet gør det muligt for deltagerne at erfare, at de fleste bekymringer er almene. Brug kapitlet til at anerkende, at indlæggelsen rejser svære spørgsmål – og at det er OK at have det, som den enkelte har det. Del viden om, at andre har haft samme tanker og følelser.

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

Drøft følgende spørgsmål i plenum:

- Har I selv oplevet at gå med tanker om, hvad indlæggelsen betyder/det at få en diagnose?
- Hvad vil du fortælle til andre?
- Hvilke tanker har du gjort dig omkring din indlæggelse?
- Hvad er svært at tale med andre om?

6. OPSUMMERING:

·Er du blevet mere afklaret omkring, hvad din diagnose betyder for dig?

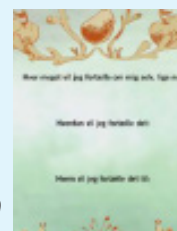
·Føler du dig bedre forberedt på, hvad du kan sige til andre?

7. EVALUERING:

Evalueringskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 2.1 og 2.2 som støtte og inspiration.

Lav i den forbindelse Øvelse 2, der handler om, hvor meget den enkelte vil fortælle andre. Forklar instruktionerne, som står på kortet.



ØVELSE 2: HVOR MEGET VIL JEG FORTÆLLE?

INTERVIEW NR. 2.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Jeg er ikke min sygdom, jeg er ikke en ”tosse” – jeg HAR en sygdom!!”

”At blive indlagt var skelsættende for mig, for det var her, det gik op for mig, hvor syg jeg egentlig var. Det med at sygdommen fylder meget, kan jeg godt skrive under på, og det er blevet en del af min identitet, men jeg er ikke min sygdom, jeg er ikke en ”tosse” – jeg HAR en sygdom!! Jeg er gået fra at se mig selv som en fiasko til en stærk kvinde. Jeg har fundet en ny identitet, hvor jeg ser det som en styrke og en ressource at have været igennem et så hårdt og barsk et sygdomsforløb. Jeg kan nu nogle ting, som man ikke kan læse sig til.

Jeg tvivlede på, at mine følelser var de rigtige, var det mig eller sygdommen, der snakkede? Jeg har været rigtig

glad for at være åben omkring min sygdom, for det har åbnet op for en masse nye venskaber. Det er en lettelse at fortælle om min sygdom, så mine nærmeste kan drage omsorg for mig og har forståelse, eksempelvis hvis jeg aflyser i sidste øjeblik.”

Nanna, lider af bipolar lidelse

INTERVIEW NR. 2.2

”Hvordan er jeg havnet her? Hvordan får jeg mit liv igen?”

”Da jeg blev indlagt, tænkte jeg: ”Hvordan er jeg havnet her? Hvordan får jeg mit liv igen? Jeg SKAL bare have det bedre!” Derefter fik jeg en diagnose! Hvilket gav god mening, da min far har den samme lidelse. Jeg brugte meget tid på at søge efter information i forhold til min lidelse, hvilket gjorde, at jeg følte, at jeg fik mere kontrol over mig selv. Fordi det værste ved min sygdom var manglen på kontrol, jeg følte ikke, at jeg kunne stole på mig selv og min dømmekraft.

Jeg har været indlagt to gange. Første gang kun i kort tid og jeg skyndte mig på arbejde igen. Jeg var bestemt ikke på toppen og blev hurtigt syg igen og blev indlagt endnu engang. Der gik det for alvor op for mig, hvor syg jeg egentlig var. Denne indlæggelse varede i længere tid, og jeg bekymrede mig meget for, hvordan mit liv ville være fremover. Jeg følte, at mit liv var helt slut. Jeg var pinligt berørt over min diagnose, hvordan fik jeg fortalt det til andre uden at blive diskrimineret, ville jeg blive behandlet som et andenrangsmenneske?

I dag er der gået seks år siden, jeg fik min diagnose, og nu kan jeg fortælle alle, at jeg har en psykisk lidelse. Det er enormt befriende, og jeg har fået overskud til vigtigere

ting i mit liv. Nu mestrer jeg min sygdom, og jeg har kontrol, sygdommen bestemmer ikke over mig mere og fylder meget mindre i mit liv.”

Mynte, 38 år, underviser og tidligere patient

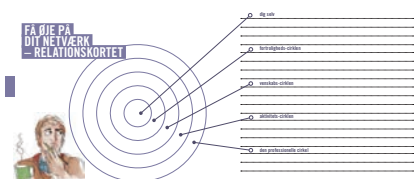
”I dag er der gået seks år siden, jeg fik min diagnose, og nu kan jeg fortælle alle, at jeg har en psykisk lidelse. Det er enormt befriende, og jeg har fået overskud til vigtigere ting i mit liv”

KAPITEL 3: STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ HVIS DU ER ENSOM

Materialer: Udskrivningsguiden og kuglepenne. Kopier/print evalueringsskemaer og Øvelse 3.A: Relationskort og Øvelse 3.B: Mine fortrolige.

1. INTRODUKTION

Hvad er det, vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?



2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE:

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

Da det er vanskeligt at komme sig alene, er formålet med dagens undervisning, at gruppedeltagerne får overblik over de mennesker, den enkelte kender. Det er muligt for deltagerne at gøre de personlige relationer relevante og øge kontakten med dem, de gerne vil og finde ud af hvem, det er godt at have distance til.

4. RESUMÉ:

Kapitel 3 er et praktisk redskab til at kortlægge og tydeliggøre den enkeltes eget netværk – til brug for både deltageren og behandlingsindsatsen. Kapitlet indeholder et relationskort på side. 14-15, som deltagerne kan bruge til at få overblik over og øje på deres eget netværk. Relationskortet kan udfyldes, mens deltagerne er indlagt og bruges til at finde frem til de mennesker, som de har i deres liv.

Allerede imens deltagerne er indlagt, kan den enkelte i samarbejde med en kontaktperson måske finde for eksempel et værested eller en selvhjælpsgruppe. Der findes også foreninger og bag dem, er der mennesker, der kender til de samme problemer, som deltagerne måske har. Se Udskrivningsguiden kapitel 10 og 11.

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

- Hvordan får du øje på dit netværk?
- Hvem har du i dit netværk? Hvordan kan de støtte dig? I hvad?
- Hvem er det godt at inddrage mere? Og hvem er det godt at have distance til?

6. OPSUMMERING:

- Har du fået bedre øje på dit netværk?
- Ser du muligheder i at danne et større netværk?
- Har du fundet en eventuel forening, du kan henvende dig til?

7. EVALUERING:

Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 3.1 og 3.2 som støtte og inspiration.

Lav Øvelse 3.A: Relationskortet og Øvelse 3.B: Mine fortrolige.

Udfyld øvelserne individuelt og drøft derefter i gruppen.

ØVELSE 3.B: MINE FORTROLIGE



INTERVIEW NR. 3.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Jeg havde det svært ved at vurdere, hvem jeg kunne fortælle hvad til”

”For mig var det et spørgsmål om at finde ud af, hvem i mit netværk jeg skulle bruge til hvad. Jeg var meget dårlig, da jeg blev udskrevet, og jeg havde svært ved at vurdere, hvem jeg kunne fortælle hvad til. Jeg fortalte alle mine tanker til alle i mit netværk, inklusive mine selvmordstanker. Måske ville det have været hensigtsmæssigt, at en fra personalet havde gennemgået kapitel 3 og udfyldt relationskortet sammen med mig. Så jeg vidste, hvad jeg

skulle henlægge til samtaler med professionelle. Jeg fik faktisk en fornemmelse af at have misbrugt mit personlige netværk.”

Eva, billedkunster og tidligere indlagt.

INTERVIEW NR. 3.2

”I mit frivillige arbejde fylder min psykiske lidelse intet”

”Det er svært, idet min familie bor langt væk. Første gang, jeg blev indlagt, blev jeg udskrevet til ingenting, og min familie var langt væk, og jeg havde mistet forbindelsen til mine tætte venner. Jeg oplevede, at jeg mistede nogle af de venner lige efter en indlæggelse. Det var som om, de ikke forstod mig og de ændringer, der var sket med mig. Jeg var i en frivilligruppe (lektiehjælp), som jeg lagde ret meget tid i, og der fyldte min psykiske lidelse ingenting.

Jeg oplever også det, at min bror bliver syg med en psykisk lidelse og får at vide, at jeg skal holde mig på afstand, hvilket sårede mig dybt. Det påvirkede mine forældre, at vi begge havde fået en psykisk lidelse, og det har faktisk splittet min familie. Jeg har det rigtigt svært ved at omgås min familie, det føles ikke naturligt, og jeg føler mig mindreværdig, har det faktisk bedre med mine venner.

Der sker et gennembrud, da jeg får en ven, som jeg faktisk holder fast i og har gjort lige siden. Dette har betydet, at jeg får ærlighed i et venskab, hvilket var noget nyt for mig. Det er meget givende og giver mig en jordforbindelse og har hjulpet mig med at komme mig. Men jeg får et tilbagefald, da jeg holder op med at tage min medicin, og det ender med, at jeg igen bliver indlagt. Bagefter tager Social-og Distriktspsykiatrien over, samt

jeg får en støtte-kontaktperson, der hjælper mig med at få styr på mit hjem. Nu begynder jeg for alvor at tage ansvar for mit liv. Dette er et vendepunkt for mig. Jeg begynder at samarbejde med mit professionelle netværk.

”Nu begynder jeg for alvor at tage ansvar for mit liv. Dette er et vendepunkt for mig”

Jeg bliver igen involveret i noget frivilligt arbejde, der omhandler psykisk sygdom, og jeg får herigennem mere indsigt i mig selv og ikke mindst møder andre ligesindede mennesker, hvilket er en øjenåbner for mig. Dette er også et vendepunkt, og jeg kommer mig meget hurtigt på kort tid og får mere selvtillid. Dette fører mig videre til en selvhjælpsgruppe, som virkelig har rykket mig videre og været endnu et vendepunkt.”

Kim, IT-specialist og tidligere patient

KAPITEL 4: DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSE

Materialer: Udskrivningsguiden og kuglepenne. Kopier/print evalueringsskemaer og Øvelse 4: Tjeklisten s. 16-17 i Udskrivningsguiden.

1. INTRODUKTION

Hvad er det, vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

At gruppen får drøftet, hvilke aftaler der er gode at få på plads inden udskrivelsen.

I gruppen kan I dele erfaringer med, hvad der er vigtigt og hvem, der kan være en hjælp.

Desuden er formålet, at deltagerne får et overblik over, hvilke praktiske spørgsmål, det kan være rart at få afklaret inden udskrivning, og at hver enkelt deltager får samlet noter vedrørende praktiske forhold på ét sted.

4. RESUMÉ:

Den enkelte deltager kan få samlet sine noter vedrørende praktiske forhold på ét sted. Øvelse 4: Tjeklisten er hver deltagers eget værktøj og kan eventuelt udfyldes med personalet eller en pårørende. Kapitlet indeholder en tjekliste til alle de væsentlige forhold efter udskrivelsen. Den skal bidrage til, at deltagerne kan bevare eller genvinde overblikket over deres egen situation. Personalet har ikke ansvaret for, hvordan tjeklisten udfyldes og anvendes. Deltagerne kan bruge tjeklisten til løbende at notere telefonnumre og aftaler.

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSE:

Øvelse 4:

Deltagerne går sammen to og to og udfylder det, de kan på tjeklisten (s. 16-17 i Udskrivningsguiden). Denne tjekliste kan bruges sammen med en kontaktperson eller eventuelt en sagsbehandler for at få overblik over deltagerens livssituation og hvilke forhold, der skal tages hånd om. Tal også om følgende spørgsmål:

- Hvordan kan du komme videre med det, der ikke er på plads?
- Hvad kan du selv gøre?
- Hvad kan andre hjælpe og støtte dig med?
- Hvem kan hjælpe dig videre?

6. OPSUMMERING:

- I hvilken rækkefølge vil du arbejde med tjeklistens indhold?
- Har du fået overblik over de vigtigste ting, du skal tage hånd om?
- Er der noget du vil gøre?

7. EVALUERING:

Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 4.1 som støtte og inspiration.

ØVELSE 4: TJEKLISTE



INTERVIEW NR. 4.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNING:

”Jeg kan ikke slippe af med usikkerheden og dermed heller ikke angsten, men jeg kan gøre den mindre ved at have en huskeseddel, præcis som når man skal købe ind”

”Jeg har selv oplevet det som skrækindjagende og angstfyldt at blive udskrevet fra en psykiatrisk indlæggelse. Ganske vist havde jeg det væsentligt bedre, end da jeg blev indlagt, men derfra er der stadig langt til en situation, hvor man har overskud eller blot fået reetableret sine mentale forsvarsværker.

Netop i denne situation venter det, man mindst af alt har brug for: Usikkerhed, uoverskuelighed og en omfattende arbejdsopgave. Man skal genskabe sin tilværelse og dagligdag, eller måske endda i gang med at skabe en helt ny.

Det eneste, jeg i denne situation føler mig sikker på, er, at jeg nok skal komme til at overse eller glemme noget. Virkeligheden udenfor er forfærdeligt kompleks og virker ikke nødvendigvis særligt venligsindet.

Jeg ved, at der ikke er noget sygt eller forkert i at føle angst over for usikkerhed. Det føler alle, og alle lever med det i deres dagligdag, for det kan ikke fjernes. Men lige netop nu, hvor jeg skal udskrives, er jeg usikker, selv på ting, andre mennesker opfatter som selvfølge – og føler mig samtidigt mere sårbar over for eventuelle konsekvenser af mine fejl og undladelser.

Jeg kan ikke slippe af med usikkerheden og dermed heller ikke angsten, men jeg kan gøre den mindre ved at have en huskeseddel, præcis som når man skal købe ind. Jeg bliver både opmærksom på, hvad jeg har styr på, og også forberedt på, hvad der kan vise sig af ting, der skal ordnes. Udskrivningsguidens liste over, hvad man skal huske at være opmærksom på, har hjulpet mig til at føle lidt mere kontrol og overblik under udskrivelsen. Det løser ikke alle problemer – men det hjælper mig til at gøre det.”

Mikkel, tidligere patient

KAPITEL 5: HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Materialer: Udskrivningsguiden og kuglepenne. Kopier/print evalueringsskemaer og Øvelse 5.

1. INTRODUKTION

Hvad er det, vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

At drøfte hvad en kriseplan kan bruges til og indeholde og sætte deltagerne i stand til selvstændigt at udvikle deres egen kriseplan før udskrivelsen.

4. RESUMÉ:

Kapitlet indeholder gode råd til at genkende advarselstegn samt vejledning i at udarbejde en kriseplan: Advarselstegn og kriseplaner introduceres i hverdagssprog. Hvis afdelingen ikke allerede arbejder med kriseplaner, kan kapitlet anvendes til at samarbejde om at udarbejde den enkelte deltagers personlige kriseplan. Brug kapitlet til at indgå aftaler om tiden efter udskrivelsen også med deltagernes netværk.

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

- Hvordan kan du lave en kriseplan, så du selv og dit netværk får øje på de første advarselstegn?
- Hvordan vil du reagere, hvis du får en alvorlig krise?
- Hvilket punkt i kriseplanen, synes du er mest nyttigt?

6. OPSUMMERING:

- Er din kriseplan god nok? Hvad kan du bruge en kriseplan til?
- Hvilke aftaler er vigtige i planen? Er du forberedt på, hvordan du håndterer en krise?

7. EVALUERING:

Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Se flere forslag til kriseplanen side 18-19 i Udskrivningsguiden.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 5.1 som støtte og inspiration.

Efter drøftelsen i gruppen kan deltagerne i gruppen lave Øvelse 5 individuelt.

ØVELSE 5: MIN KRISEPLAN



INTERVIEW 5.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Hvis jeg taler grimt til mig selv, er det tegn på, at jeg er på vej til en depression, og der er det vigtigt, at jeg står op og går i gang med hverdagens gøremål og ikke ligger under dynen hele dagen”

”Jeg har mange kriseplaner afhængig af, hvilken tilstand jeg er i, men grundlæggende handler det om at identificere små advarselstegn og reagere på dem på en hensigtsmæssig måde. For eksempel hvis jeg taler grimt til mig selv, er det tegn på, at jeg er på vej til en depression, og der er det vigtigt, at jeg står op og går i gang med hverdagens gøremål og ikke ligger under dynen hele dagen, men forsøger at holde mig i gang og at være i kontakt med mennesker. Min motivation for at få det bedre har først og fremmest været min familie, især min lille søn, jeg har simpelthen ikke tid til at være syg, jeg må bare op på højkant igen for at være der for ham.

med venner inde i byen, hvilket ikke er hensigtsmæssigt, idet jeg får endnu mere energi af det.”

Mynte, 38 år, underviser og tidligere patient

”Jeg har mange kriseplaner afhængig af, hvilken tilstand jeg er i, men grundlæggende handler det om at identificere små advarselstegn og reagere på dem på en hensigtsmæssig måde”

Hvis jeg har været et sted, hvor der bliver snakket meget, får jeg meget energi og bliver rastløs og får tankemylder. Så handler det om at reducere stimuli, og det gør jeg for eksempel ved at lægge mig på gulvet med bind for øjnene og lytte til beroligende musik. Førhen ville jeg have reageret på mine impulser, snakket i telefon eller mødtes

KAPITEL 6: FORKÆL DIG SELV – LAD BATTERIERNE OP

Materialer: Udskrivningsguiden og kuglepenne. Kopier/print evalueringsskemaer og Øvelse 6.

1. INTRODUKTION

Hvad er det, vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

At give deltagerne muligheden for at arbejde med drømme og håb på en måde, der er overkommelig i hverdagen efter udskrivelsen. At finde ud af, hvad der er rart for hver enkelt deltager, og hvad der giver denne velvære i hverdagen.

4. RESUMÉ:

At genskabe sin hverdag efter indlæggelsen er for mange en ny færdighed, der skal tilegnes. Kapitel 6 handler om ugeplaner og mulighederne for at gøre noget på egen hånd. Kapitlet indeholder også enkle gode råd til hverdagen. Brug kapitlet til at fokusere på de positive aspekter ved selvbestemmelse, drømme og mål – hvad har den enkelte deltager lyst til, at der skal ske?

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

- Hvad får dig til at have det godt?
- Hvad vil du gerne lave i løbet af ugen?
- Hvornår vil det være godt for dig at forkæle dig selv?
- Hvilke gode vaner skal videreføres eller skabes derhjemme?

6. OPSUMMERING:

- Har du fundet ud af, hvad der vil være rart at gøre ofte?
- Og hvordan holder du dig sund og rask?

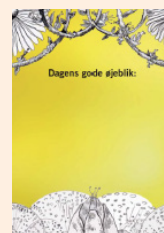
7. EVALUERING:

Evalueringskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 6.1 som støtte og inspiration.

Efter drøftelsen i gruppen kan deltagerne to og to lave Øvelse 6, der handler om dagens gode øjeblik.

ØVELSE 6: DAGENS GODE ØJEBLIK



INTERVIEW NR. 6.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Livet handler nemlig om nydelse og, hvordan man gør sig selv glad”

”Det var virkelig svært at forkæle mig selv, da jeg var blevet udskrevet, jeg fik intet at vide, udover at man skulle spise sundt og dyrke motion. Det betød, jeg måtte lære at forkæle mig selv, for eksempel hvordan man nyder at tage et brusebad, nyder det varme vand, hvordan man nyder mad og gå en tur – det havde jeg helt glemt, og at det skulle jeg lære igen. Livet handler nemlig om nydelse, og hvordan man gør sig selv glad. Det er en del af det at have et godt liv.

Når man er deprimeret, lukker man ned for sine følelser, det er man nødt til, fordi det gør så ondt. Man sanser simpelthen ikke tingene, og bagefter er det et spørgsmål om at få fat i følelserne og åbne op for det gode igen – det er man simpelthen nødt til.

Jeg dyrkede meget motion, fordi jeg vidste, at jeg fik det godt i en time bagefter og var glad – hvilket var mit frirum. På det tidspunkt så jeg rigtig dårlig og virkelig syg ud, jeg havde angst og var virkelig bange, men jeg sad alligevel på motionscyklen, og det gav mig et kick bagefter og var med til at gøre mig rask.

Jeg har også skrevet en hel masse og malet meget, og allerede imens jeg var indlagt, lavede jeg en aftale med min underviser om at booke et værksted, så jeg kunne male. Så jeg har malet og skrevet meget. En sjov ting, jeg gjorde, var, at jeg spiste laks hele tiden, fordi jeg troede, jeg kunne blive rask af den sunde fiskeolie. Jeg kan faktisk ikke slet ikke lide laks, og i dag kan jeg ikke spise det mere.”

Eva, billedkunstner og tidligere patient

“Når man er deprimeret, lukker man ned for sine følelser, det er man nødt til, fordi det gør så ondt. Man sanser simpelthen ikke tingene, og bagefter er det et spørgsmål om at få fat i følelserne og åbne op for det gode igen - det er man simpelthen nødt til”

KAPITEL 7 OG 8: HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING? UD I LIVET – PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

Materialer: Udskrivningsguiden og print/kopier evalueringsskemaer.

1. INTRODUKTION

Hvad er det, vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?

Til denne undervisningsgang kan det være relevant at få gæster udefra til at være med; for eksempel at invitere nogen med erfaring fra forskellige typer behandling. Det kan både være nogen, der er behandlere – eller nogen, som er i eller har været modtager.

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. Formål med dagens undervisning:

At give deltagerne overblik over behandlingsformer i psykiatrien, så den enkelte deltager kan tage stilling til hvilken behandling, deltageren vurderer er bedst for sig selv. Behandling er både medicin, psykoterapi og undervisning. At deltagerne får overblik over, hvor deres behandling kan foregå efter udskrivelsen. Formålet med dagens undervisning er, at deltagerne reflekterer over, hvad der kunne være optimalt for den enkelte, og om disse muligheder indgår i deres egen behandlingsplan. Kapitlet kan ligeledes være relevant for pårørende.

4. RESUMÉ:

En psykiatrisk behandling består af flere forskellige slags behandlingsformer, og de kan hjælpe på forskellige måder. I kapitel 7 kan deltagerne og personalet slå op – deltagerne kan også læse på egen hånd – herefter gennemgås de forskellige behandlingsmuligheder i psykiatrien, der er relevant for deltagerne i gruppen. For eksempel i forbindelse med ønsker til behandlingsplanen eller udskrivningssamtalen. Se eventuelt mere om behandlingsplan og udskrivningssamtale i kapitel 1 i Udskrivningsguiden.

Kapitel 8 giver en samlet oversigt over de psykiatriske behandlingstilbud: Det er vigtig for deltagerne at vide, hvor behandlingen fortsætter efter udskrivelsen, og der er mange tilbud. Disse er specialiseret i bestemte problemer for eksempel angst, depression eller spiseforstyrrelse. Det er vigtigt, at den enkelte kommer i den behandling,

deltageren ønsker, og som passer bedst til personen. Både Udskrivningskortet på side 2 og Tjeklisten på side 16-17 (begge dele i Udskrivningsguiden) er gode at have ved hånden i samtalen med behandlere og ved udskrivelse.

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

Snak to og to sammen og drøft bagefter i gruppen:

- Hvordan virker din medicin? Hvilke bivirkninger er der?
- Hvilken anden behandling har du brugt, og hvordan virker den?
- Hvilke behandlingsformer og behandlingssteder findes der, og hvad, tænker du, er relevant for dig?
- Hvad får du ud af din behandling? Hvilken behandling er bedst for dig?
- Hvad vil du gerne vide om muligheder i behandlingen efter udskrivelsen?
- Hvem følger op på din behandling efter udskrivelsen?

6. OPSUMMERING:

- Kender du bedre de behandlingsmuligheder, der er?
- Har du et større overblik over, hvilken behandlingsformer der er relevante for dig?
- Og hvordan de kan indgå i din behandlingsplan?
- Ved du mere om din behandlingsplan, og hvad vil du have, at den indeholder?
- Og hvad passer til dig – også efter udskrivelse?

7. EVALUERING:

Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 7.1, 7.2 og 7.3 som støtte og inspiration.

INTERVIEW NR. 7.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Efter jeg havde fået det bedre, fandt jeg ud af, at jeg bruger forskellige former for medicin, såkaldt personlig medicin, og den består af mange ting”

”Efter jeg havde fået det bedre, fandt jeg ud af, at jeg bruger forskellige former for medicin, såkaldt personlig medicin, og den består af mange ting. Personlig medicin er noget, jeg gør aktivt og ikke nødvendigvis noget, man tager. Hurtigt efter jeg var indlagt, deltog jeg i undervisning i egen sygdom, den såkaldte psykoeducation, hvilket har gjort, at jeg er kommet mig hurtigere. Min psykiater er også en stor hjælp for mig, og mit samarbejde med hende omkring min medicin er meget givtig, hun tager mig med på råd og hjælper mig, hvis jeg har bivirkninger af den medicin, jeg tager.

Mine pårørende og venner, der hjælper og støtter mig, er gode til at ”læse” mig og gøre mig opmærksom på, hvordan jeg har det. Mine kriseplaner, som jeg bruger aktivt, er også vigtige for mig. Det at se en god film eller en koncert kan aflede mine tanker og gør, at jeg får det bedre. Derudover fylder helt almindelige dagligdags ting meget såsom husarbejde, hvilket giver mig mening, idet jeg ikke kunne magte det, da jeg var syg.”

Mynte, underviser og tidligere patient

INTERVIEW NR. 7.2

”Grundlæggende har de tilpasset indsatsen efter mine behov”

”Jeg har været i kontakt med mange professionelle, for eksempel Distriktskykiatrisk Center, hvor jeg følte, at jeg blev mødt ligeværdigt og fik et såkaldt psykoeducationsforløb, hvilket jeg fik rigtigt meget ud af. Grundlæggende har de tilpasset indsatsen efter mine behov, og det har betydet meget for mig, at det er de samme mennesker, man møder hver gang. Dette gør, at man får en god relation. Jeg fik kontakt med Distriktskykiatrisk Center efter et heftigt sygdomsforløb, og idet jeg samarbejdede med dem, fik jeg det meget hurtigt bedre.”

”Jeg fik kontakt med Distriktskykiatrisk Center efter et heftigt sygdomsforløb, og idet jeg samarbejdede med dem, fik jeg det meget hurtigt bedre”

Kim, IT-specialist og tidligere patient

INTERVIEW NR. 7.3

”Alt var tilrettelagt for mig, og det gav mig enorm tryghed”

”Noget af det, der var allervigtigst for mig, var, at der blev lagt en behandlingsplan for min udskrivelse. Jeg vidste præcist, hvor jeg skulle hen, hvem jeg skulle mødes med, hvem var min psykiater, hvilket telefonnummer, dato, alt var tilrettelagt for mig, og det gav mig enorm tryghed, så jeg ikke behøvede at gå ud på det ”sorte marked”. Det var trygt og respektfuldt.

Behandlingen gik i gang en uge efter, jeg blev udskrevet og var en ambulant behandling. I løbet af denne ambulante behandling fik jeg en masse hjælp, jeg fik samtaler med min psykiater på ugebasis, der gradvis blev til en gang om måneden. Jeg fik også et psykoedukationsforløb, det vil sige, at jeg mødte andre, som havde samme lidelse som mig. Jeg havde mulighed for at deltage i en masse kliniske forsøg, og de betød, at jeg havde endnu mere kontakt med det øvrige personale i den ambulante behandling. Dette gjorde, at jeg følte mig værdifuld, fordi jeg kunne komme med en viden, som ingen andre kunne komme med.

Efter jeg var færdig med mit ambulante forløb, fandt jeg en privatpraktiserende psykiater, der var specialiseret i bipolar lidelse. Det betød ro og tryghed, at jeg vidste, hvor jeg skulle hen, hvem jeg skulle snakke med, og jeg

havde et telefonnummer.

Min psykiater har været super god, netop fordi hun var specialiseret i min lidelse. Dette betød, at vi ikke skulle starte forfra med medicin, diagnose og symptomer – hun

”Min psykiater har været super god, netop fordi hun var specialiseret i min lidelse”

fik min journal fra Rigshospitalet, og på den måde var hun fuldstændigt up to date omkring mig og min historie. Alene den tryghed gjorde, at jeg kom mig hurtigere og fik det bedre, for jeg vidste, nogen ville gribe mig, hvis det gik galt”

Nanna, lider af bipolar lidelse

Materialer: Udskrivningsguiden og kopi af “Forberedelse til et møde med kommunen” side 32 i vejledningen og print/kopier evalueringsskemaer.

1. INTRODUKTION

Hvad er det vi er i gang med her i dette forløb? Hvad skete der sidst?

Til denne undervisningsgang kan det være relevant at få gæster udefra til at være med; for eksempel at invitere nogen fra en kommune, forening eller rådgivning. Afhængig af deltagerne kan indholdet i undervisningen til Udskrivningsguidens kapitel 9 - 11 eventuelt spredes ud over flere undervisningssessioner.

2. PRÆSENTATION AF UNDERVISERE OG DELTAGERE

En hurtig runde: Hvordan går det /max. 1 minut pr. deltager og uden kommentarer fra andre.

3. FORMÅL MED DAGENS UNDERVISNING:

At give deltagerne overblik over hvilke problemstillinger, de hver især har brug for at få hjælp til og tydeliggøre mulighederne for at få hjælp i det kommunale system.

At orientere deltagerne om mulighederne for at søge støtte og deltage i aktiviteter i bruger- og pårørende-foreninger i Region Hovedstaden. Dette kan deltagerne gøre allerede, mens de er indlagt, og der er også tilbud til deres pårørende.

At gøre deltagerne opmærksomme på, hvor de kan henvende sig og få rådgivning – også steder for dem, der er ensomme og har brug for at snakke med nogen.

4. RESUMÉ:

Kapitel 9 giver et overblik over muligheder for hjælp i deltagerens hjemkommune. Få overblik over, hvor deltagerne kan henvende sig, og hvilke problemer hjemkommunen kan og eventuelt skal hjælpe med i tiden efter udskrivelsen. Reglerne på området ændrer sig hyppigt, og kapitlet er derfor meget generelt. Såfremt nogen af deltagerne vurderer at have behov for hjælp fra hjemkommunen, bør den enkelte deltager aftale en samtale med centrets socialrådgiver. Brug eventuelt også Tjeklisten i kapitel 4 i Udskrivningsguiden side 16-17. Kapitel 10 giver et overblik over foreninger og organisationer på psykiatriområdet, der tilbyder støtte, aktiviteter og muligheder for at være frivillig og være noget for andre. Der er mange relevante erfaringer at trække på i foreningerne og mulighed for at opbygge et godt netværk. I de fleste foreninger er der aktiviteter og tilbud lokalt som for eksempel selvhjælpsgrupper. Nogle af foreningerne henvender sig også til pårørende.

I kapitel 11 er de mest relevante rådgivning (telefonisk, personlig og online) til de fleste problematikker i forbindelse med psykisk sygdom, i Region Hovedstadens Psykiatri, samlet. Der er særlig rådgivning for pårørende, børn, sociale problemstillinger og misbrug. Der er også mulighed for at få fat i en bisidder, og i de fleste tilbud kan man være anonym. Der er kun medtaget gratis og åbne tilbud

5. DISKUSSION, SPØRGSMÅL OG ØVELSER:

Snak først sammen to og to om følgende spørgsmål og diskuter derefter i plenum:

- Hvad er vigtig for dig, når du kommer hjem? Er der noget, du gerne vil ændre på, når du er alene, eller når du er sammen med min familie og venner? Er det noget, du og familien/vennerne klarer selv – eller kunne det være relevant, at en fra kommunen var med i snakken om, hvordan de problemer, du synes, at du har, kunne løses?
- Er der noget, der har ændret sig i forhold til før indlæggelsen?
- Hvor står du i forhold til indkomst, uddannelse og arbejde? Er der noget, du rigtig gerne vil ændre på?
- Bruger du NemId og har adgang til e-boks – eller skal du det fremover? Er du helt OK med det, eller har du brug for oplæring og hotline?
- Har nogle af deltagerne kendskab til nogle foreninger?
- Hvad ville du kunne bidrage med i en forening? Hvad ville en forening give dig?
- Har nogen i gruppen erfaringer med en rådgivning, som de vil dele med gruppen?

6. OPSUMMERING:

- Har du fået øje på noget i din hverdag, du gerne vil have, at der skal ske en ny eller ændret udvikling i?
- Ved du hvem, du kan kontakte?
- Hvilke idéer har du fået i forhold til en forening, du eller dine pårørende vil kontakte?
- Hvad stopper dig i at kontakte en forening?
- Du kan i samarbejde med kontaktpersonen finde frem til, hvilken telefonrådgivning, der passer bedst til dig allerede under indlæggelsen.
- Kan en rådgivning være en del af din kriseplan?
- Hvilke fordele/ulemper er der ved en rådgivning?

7. EVALUERING:

Evalueringsskemaer kan downloades fra www.udskrevet.dk eller kopieres fra bilaget på side 35.

Undervejs kan I inddrage interview nummer 8.1 og 8.2 og evt. interview nummer 3.2 som støtte og inspiration.

Se også bilaget "Forberedelse til et møde med kommunen"

INTERVIEW NR. 8.1 SOM INSPIRATION OG STØTTE TIL GRUPPEUNDERVISNINGEN:

”Jeg følte en respekt for mig, da jeg mærkede, at personalet ville hjælpe alt, de kunne”

Jeg fik en diagnose i forbindelse med min anden indlæggelse. Jeg har flere gange haft kontakt til kommunen. Igennem årene henvendte jeg mig flere gange med ønske om at få fleksjob, fordi jeg ikke følte, jeg magtede den arbejdsbyrde, jeg havde. Hver gang endte det med, at jeg opgav – fordi jeg ikke magtede at kæmpe med systemet. I 2010 endte det i en stresssituation, hvor jeg i den grad følte kommunen som en modspiller, og til sidst blev jeg indlagt. Det var enormt frustrerende, at kommunen ikke hjalp mig – jeg prøvede jo bare at tage ansvar for min situation.

Min tredje indlæggelse blev et vendepunkt. Måske var jeg heldig at møde ansatte, som så det som en opgave at hjælpe mig. Måske var jeg selv et andet sted – men i praksis følte jeg, at jeg blev set som en allieret – at de støttede mig i at finde den bedste løsning inden for rammerne. Det var ikke sådan, at jeg fik alt, hvad jeg ville have – jeg fik stadig afslag på fleksjobbet, men jeg følte en respekt for mig, og at de ville hjælpe alt, hvad de kunne. For eksempel havde man forståelse for, at jeg fik orlov, da min far fik bugspytkirtelkræft, så jeg kunne være sammen med ham.

På et tidspunkt blev jeg meget ensom – vi havde fået børn, min mor døde og mine gode venner var flyttet til udlandet. Min kone, der før havde været min kæreste

– min sjæleven – var nu mor, og jeg far, og alt gik op i logistik og koordinering. Jeg var ensom og tænkte, at en støtte-kontaktperson kunne være en hjælp. Men jeg fik det svar, at de ikke gav støtte-kontaktperson for ensomhed – og slet ikke til en gift mand i arbejde.

”Det var enormt frustrerende, at kommunen ikke lyttede – jeg prøvede jo bare at tage ansvar for min situation”

Under min tredje indlæggelse hjalp mine samtaler med min kontaktperson mig meget, så jeg søgte igen kommunen om en støtte-kontaktperson med henvisning til, hvor meget det havde hjulpet mig på hospitalet. Denne gang fik jeg tildelt en. Jeg fik en times samtale en gang om ugen – og det hjalp mig fantastisk. Efter et års tid sluttede jeg forløbet, fordi jeg følte, at jeg var kommet videre.”

Mads, linedanser & fysioterapeut

”Min tredje indlæggelse blev et vendepunkt. Måske var jeg heldig at møde ansatte, som så det som en opgave at hjælpe mig. Måske var jeg selv et andet sted – men i praksis følte jeg, at jeg blev set som en allieret”

INTERVIEW NR. 8.2

”Jeg har i min selvhjælpsgruppe fået mange venner, som betyder meget for mig i dag”

”I forbindelse med at jeg søgte noget frivilligt arbejde, kom jeg i kontakt med Depressionsforeningen, hvilket bragte mig videre til en selvhjælpsgruppe. Dette var en skelsættende oplevelse, idet kontaktpersonen gjorde stort indtryk på mig og har været en stor inspiration for mig: Hvordan man ser sig selv og hvordan, man takler sin sygdom. Siden er jeg mødt op der næsten hver gang, og jeg får altid noget godt ud af vores møder: Hvordan man har det, og hvordan man kan takle sin tilværelse. Jeg har i min selvhjælpsgruppe fået mange venner, som betyder meget for mig i dag, og jeg mødes med dem og deler mit liv med nogle, som virkelig forstår mig. Sidenhen er jeg selv blevet kontaktperson, hvilket giver mig mening i liv, og jeg kan være noget for andre.

”Dette var en skelsættende oplevelse, idet kontaktpersonen gjorde stort indtryk på mig og har været en stor inspiration for mig”

Mynte, underviser og tidligere patient



- Øvelse nummer 1 - 6
- “Forberedelse til et møde med kommunen”
- Evalueringskema til undervisningen

KONTAKT:

Klavs Serup Rasmussen
ksr@detsocialenetvaerk
23 96 49 53
www.peerstøtte.dk

Kirsten Elise Hove
psykiatriforening.formand@gmail.com
23 26 03 10
www.udskrevet.dk

Skolen for Recovery
skolen-for-recovery@regionh.dk
23 60 08 96
www.skolen-for-recovery.dk

Litteratur om didaktik:

Rander, Henrik. Boysen, Lis. Goldbech. ”En moderne voksendidaktik” Alinea, 200
Hiim, Hilde og Hippe, Else. ”Læring gennem oplevelse, forståelse og handling – en studiebog i didaktik”
Gyldendal, 2. udgave, 3. oplag, 2014

Tak til:

Min familie.
Mit team: Klavs Seerup Rasmussen, Nanna Gram, Eva Toft, Karina Christensen og Kirsten Elise Hove.
Mine venner: Fenja Elechi, Kim og Mads
Sygeplejerske: Anne-Line Blichfeldt, Dinesen på PC Amager Hospital på Digevej og Christine Larsen på
Kompetencecenter for Rehabilitering og Recovery.
Recoverymentor: Mikkel.
Min bipolar-gruppe.
Min MB-gruppe og Lars Lorck, Elisabeth Rix og Heidi Aachen.

Alle materialer kan downloades fra www.udskrevet.dk/materialer.

Oplæg til personalemøder og PowerPoint kan gratis downloades på www.udskrevet.dk/materialer.

ØVELSE 1: PERSONLIGE MÅL

Brug 10 min på at udarbejde personligt mål og en handleplan. Begynd med at formulere de langsigtede mål og bagefter de kortsigtede mål, lav bagefter en handleplan på den næste side.

DINE MÅL:

DETTE SKEMA OM PERSONLIGE MÅL ER TIL DIG, DER FOR TIDEN ER INDLAGT PÅ EN PSYKIATRISK AFDELING. I SKEMAET KAN DU SKRIVE ET PAR ORD OM, HVILKE DRØMME DU HAR FOR FREMTIDEN, OG HVILKE MÅL, DER ER VIGTIGE FOR DIG NU OG HER.

SKEMAET SKAL HJÆLPE DIG TIL AT HOLDE FOKUS PÅ, HVAD DU PÅ SIGT GERNE VIL HAVE UD AF DIN INDLÆGGELSE.

*Start
her*

MÅL:

MINE EGNE MÅL

På længere sigt (mine drømme)

MINE EGNE MÅL

På kort sigt.

HVAD FÅR JEG BRUG FOR STØTTE TIL

“

Da jeg havde det værst, var mit mål at kunne sidde på en bæk inde på strøget. Omgivet af mennesker. Uden at være angst. Så ville jeg være nået videre. Først senere begyndte jeg at tænke på at få et arbejde.

WWW.UDSKREVET.DK

SÅDAN KAN JEG KOMME VIDERE:

HER KAN DU SKRIVE, HVAD DU ØNSKER AT ARBEJDE MED
FOR AT KUNNE NÅ DINE MÅL

- du kan udfylde det alene eller sammen med personalet

HVAD SKAL JEG STARTE MED?

HVAD HAR JEG BRUG FOR HJÆLP TIL?

HVEM KAN HJÆLPE?

HVORNÅR SKAL JEG HAVE NÅET MIT MÅL?

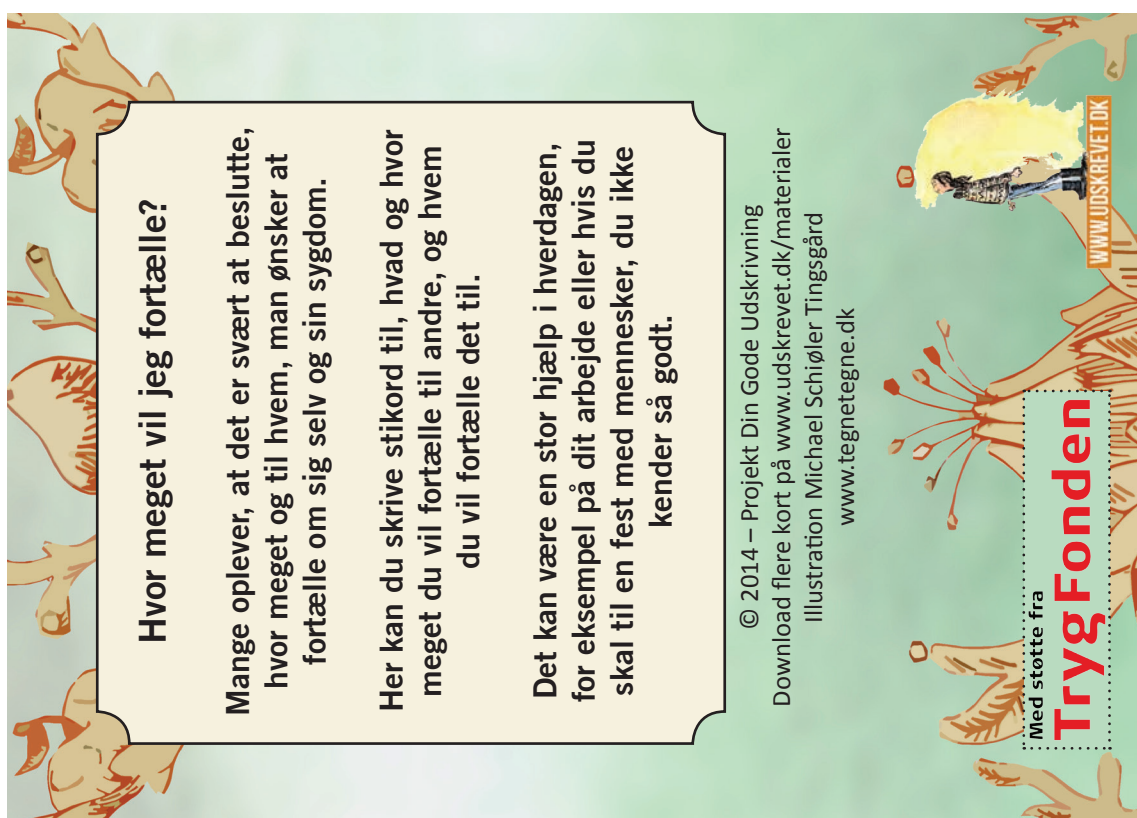
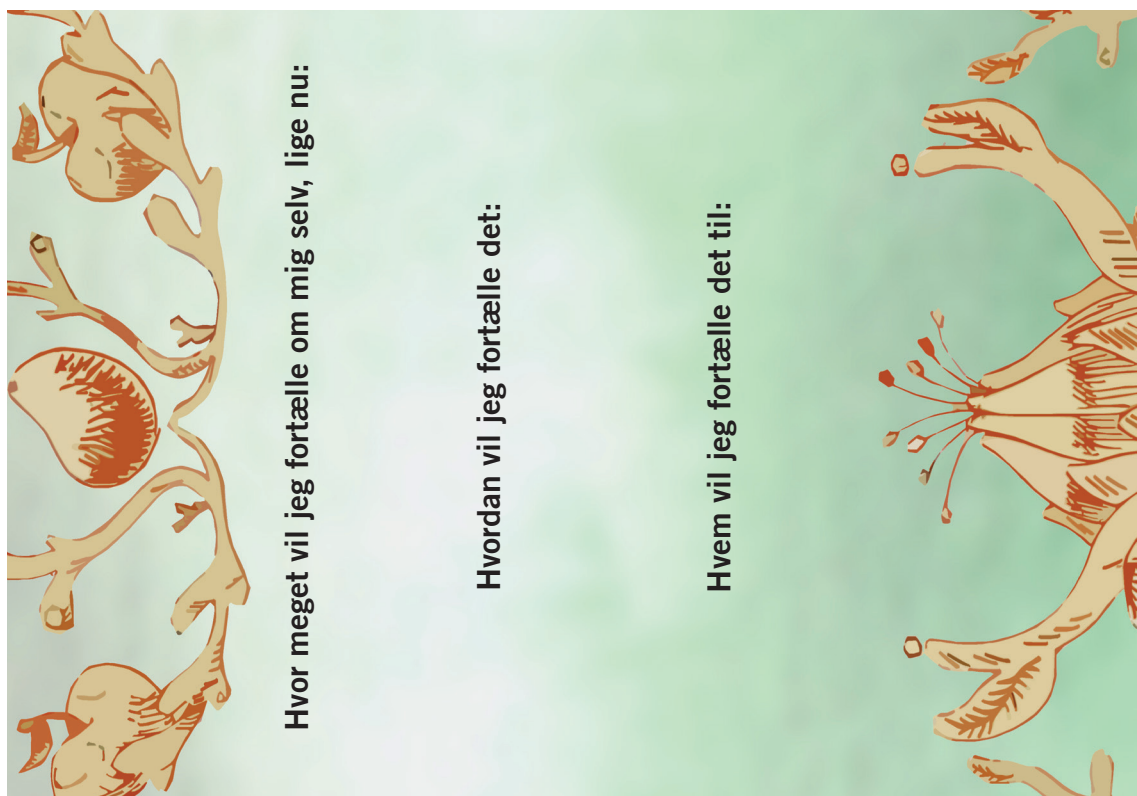
HVAD TROR JEG BLIVER SVÆRT?

På www.udskrevet.dk deler tidligere patienter der erfaringer med at komme godt videre efter indlæggelsen. Du kan også downloade dette skema og Udskrivningsguiden. Projekt Din Gode Udskrivning arbejder for gode udskrivelser i psykiatrien. Projektet støttes af Trygfonden og drives af bruger- og pårørendeforeninger i Region Hovedstaden - i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri.

WWW.UDSKREVET.DK

ØVELSE 2: HVOR MEGET VIL JEG FORTÆLLE?

Gå sammen to og to og udfyld hver jeres kort, følg vejledningen, snak eventuel i plenum



ØVELSE 3.A: RELATIONSKORT

Udfyld individuelt og drøft eventuelt i plenum

FÅ ØJE PÅ DIT NETVÆRK — RELATIONSKORTET

dig selv

fortroligheds-cirklen

venskabs-cirklen

aktivitets-cirklen

den professionelle cirkel



SÅDAN UDFYLDER DU DIT RELATIONSKORT

De fleste mennesker har venner, familie eller kolleger. Ofte sker der bare så meget under en indlæggelse, at det er svært at få øje på dem.

Brug relationskortet til at finde frem til de mennesker, du kender. Prøv at afgøre med dig selv, hvem du føler dig fortrolig med, og hvem du helst bare vil være sammen med, uden at det stikker for dybt.

Begynd med at overveje, hvem du kender, og hvad de betyder for dig. Skriv navnene ind i cirklerne, ud fra hvad du føler er rigtigt.

Tænk over, hvad I kan tale om og lave sammen. Skriv det ind i relationskortet og husk, at med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre mennesker.

Hvem kan du dele dine glæder med? Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt? Er der noget bestemt, du gerne vil have andre til at hjælpe dig med, eller som du kan gøre for andre? Skriv det ned. Ønsker du at have en tættere kontakt til et andet menneske? Eller vil du gerne have større afstand til nogen? Har du brug for at frigøre dig eller sætte grænse for bestemte menneskers involvering? Skriv det ned.

14

KORTLÆG DIT NETVÆRK

HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET

Start i midten:

- **Dig selv.**
- **Fortroligheds-cirklen.** Skriv navnene på dem, du holder af, og som er specielt tæt på dig, og som du kan dele dine inderste tanker med.
- **Venskabs-cirklen.** Skriv navnene på dem, du føler du kan regne med. Det kan være venner og familie, som du kan bede om en hjælpende hånd og være åben overfor.
- **Interessefællesskabs- og aktivitets-cirklen.** Skriv navnene på dem, du deler interesse med eller møder i en bestemt sammenhæng, for eksempel på job, uddannelse eller i en forening. Det er mennesker, som du laver noget sammen med. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv.
- **Den professionelle cirkel.** Skriv navnene på dem, som bliver betalt for at være en del af dit liv og for at yde dig støtte, og som du har tillid til kan give dig konkret, professionel støtte.

KORTLÆG DIT NETVÆRK

15

ØVELSE 3.B: MINE FORTROLIGE

Udfyld individuelt og drøft eventuelt i plenum

Mine fortrolige:

Til hverdagsaktiviteter:

Vigtige medarbejdere:

Menneskene i dit liv

Hvem ringer du til i en krisesituation og hvem vil du gerne bare se en film med?

Under og efter en krise er det altid svært at huske, hvem der er en del af ens liv.

Få overblik over dit netværk - i dit eget tempo. Hvem er du fortrolig med og hvem vil du gerne bare drikke kaffe med.

Du kan også skrive telefonnumre på kortet, så du altid har dem på dig.

© 2014 – Projekt Din Gode Udskrivning
Download flere kort på www.udskrevet.dk/materialer
Illustration Michael Schiøler Tingsgård
www.tegnetegne.dk

Med støtte fra
TrygFonden

KAPITEL 4

FÅ OVERBLIK OVER DIN UDSEENDELSE
— I STEDET FOR AT SKULLE HUSKE DET HELE.

DIN TJEKLISTE FØR UDSEENDELSEN

ARBEJDE OG UDSEENDELSE

- Har du et job eller en uddannelse du vil tilbage til?
 - Aftaler med arbejdsgiver eller uddannelsessted:
 - Skal der sættes noget i gang, for at du kan få et arbejde eller komme i gang med en uddannelse
 - Aftaler med Jobcentret:
- Læs mere i kapitel 9

ØKONOMI

- Ved du, hvad du skal gøre for at bevare din indtægt
 - Ion, syge- eller arbejdsløshedsdagpenge eller kontanthjælp?
 - Aftaler med jobcentret:
 - Aftaler med arbejdsgiver:
 - Aftaler med a-kassen:
- Har du overblik over gamle regninger og penge nok til at klare hverdagen?
 - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Måske kan du tale med en socialrådgiver, imens du er indlagt. Læs mere i kapitel 9.

BOLIG

- Ved du, hvor du skal bo?
 - Aftaler med boligselskab, vicevært, boligansvarlig og andre:
 - Er der styr på huslejeindbetalingerne?
 - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:
- Læs mere i kapitel 9

Du kan få et brev med dig fra afdelingen om din indlæggelse som forklaring på, hvorfor du ikke har kunnet overholde dine aftaler hos fx kommunen

16

DIN TJEKLISTE

Skriv telefonnumre, navne og aftaler ned:

DIN BEHANDLING EFTER INDLÆGGELEN

- Ved du, hvad din behandling går ud på? Hvilken medicin og terapi, du skal have? Hvilken virkning, der forventes og evt. bivirkninger?
- Har du en kopi af din behandlingsplan?
- Har du dine recepter, og kan du overskue at tage din medicin? Har du brug for en medicinboks eller dosispakker fra apoteket?
- Har du evt. søgt medicintilsud?

Hvis nej, så tal med din læge, imens du er indlagt eller efter udskrivelsen. Navnet på din læge efter udskrivelsen kan stå på dit udskrivningskort, se side 2. Se også kapitel 7 og 8

DIN HVERDAG

Hvordan er det derhjemme? Er der noget du kan gå i gang med? Skal der gøres rent, vaskes tøj eller købes ind?

- Har du et sted at gå hen om dagen, hvor der sker noget?
 - Hvis nej, kontakt din kommune eller en forening:
- Aftaler med venner og familie:
- Aftaler med kommunen:
- Andre aftaler om det, du har lyst til:

Overvej, hvem du kan lave aftaler med, og hvordan du kan forberede dig selv når du kommer hjem. Prøv at undersøge mulighederne i dit lokalområde. Måske skal du have fat i kommunens sagsbehandler, hvis dit netværk ikke kan støtte dig nok, når du bliver udskrevet. Se også kapitel 3, 6 og 9

ADVARSELSTEKST — HVIS DU ER BANGE FOR AT FÅ DET DÅRLIGT IGEN

- Har du tænkt over, hvordan du kan tage en krise i opløbet?
- Hvad oplever du typisk, når du er ved at få det dårligt?
 - Noter det ned:
- Personer og steder, du kan henvende dig:
- Er det muligt at lave en kriseplan, der hvor du er indlagt?
 - Dine aftaler med personalet hvis du får det dårligt:

Kapitel 5 hjælper dig med at lave en kriseplan. Tal med din kontaktperson, en mentor eller andre, du føler kan være en hjælp.

DIN TJEKLISTE

17

ØVELSE 5: MIN KRISEPLAN

Efter drøftelsen i gruppen udfyld kortet

Hvad kan du gøre hvis...

Ved at lave en lille plan, kan du forberede dig på de situationer, som du ved, kan være svære for dig.

Det kan fx være, hvis du har svært ved at tage bussen eller møde nye mennesker.

Din plan kan minde dig om, hvad du kan gøre.

På den måde kan du hjælpe dig selv gennem situationer, som ellers kan være svære.

© 2014 – Projekt Din Gode Udskrivning
Download flere kort på www.udskrevet.dk/materialer
Illustration Michael Schjølter Tinggård
www.tegnetegne.dk

Med støtte fra
TrykFonden

WWW.UDSKREVET.DK

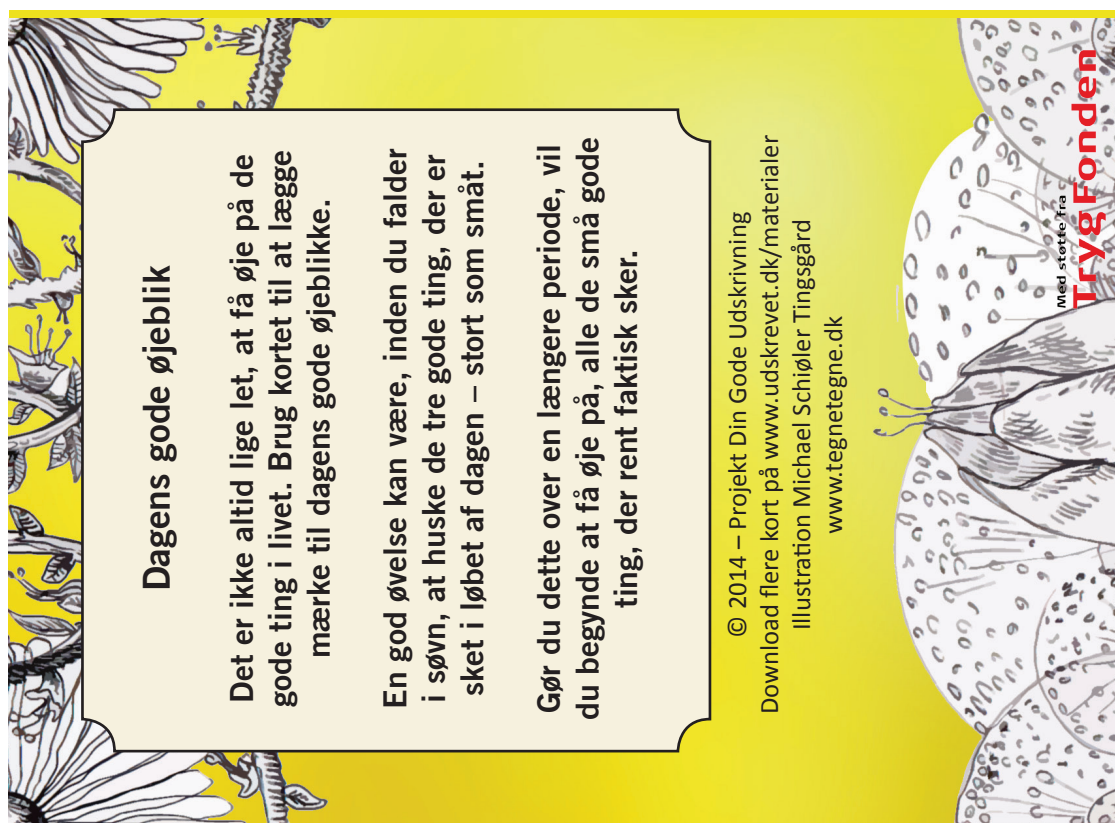
Min plan for:

Hvad kan jeg gøre:

Hvem kan støtte mig:

ØVELSE 6: DAGENS GODE ØJEBLIK

Gå sammen to og to og udfyld hver jeres kort



FORBEREDELSE: TIL ET MØDE MED KOMMUNEN

Fælles beslutninger

Når man bliver ramt af en lidelse, kan man overse, at man selv er en vigtig part i samarbejdet om at komme sig, og at møderne med eksperter og medarbejdere grundlæggende handler om ens eget liv. Mange har skullet lære at stole på, at det betyder noget, at deres stemme bliver hørt.

Derfor er det vigtigt at være godt forberedt til møder og samtaler, så du bliver hørt og er med til at beslutte, hvad der skal ske. Samtidig er det vigtigt, at andre ikke har besluttet noget på forhånd.

Det kan også være svært at få sagt det, man helst vil tale om, for eksempel hvis der er bivirkninger eller problemer, du ikke bryder dig om. Skriv det ned. Så ved du, at det er vigtigt for dig.

Forbered dig

Når du har et møde med en behandler eller medarbejder i kommunen, er det altid godt at forberede sig. Hvor vil du gerne have, at mødet bringer dig hen? Er det en praktikplads, du ønsker? – eller at se en psykolog? Skriv det ned. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv men blot om det, der er relevant i forhold til din sag.

Det er ikke altid lige nemt at forklare, hvordan ens liv ser ud. Derfor er det en god idé at få hjælp af andre til at beskrive din situation. Du må gerne tage en ven eller bisidder med til møder med offentlige myndigheder.

Du skal helst kunne:

- Beskrive meget tydeligt, hvad din henvendelse drejer sig om, hvad dit behov er, og om der er et problem, du gerne vil tale om.
- Forklare, hvordan du er påvirket af din situation

· Fortælle, om der er sket noget for nylig, der gør, at du henvender dig

· Stille spørgsmål, der ikke skaber konflikt

Det er medarbejderne, der vurderer, om du har ret til støtte. Gør det tydeligt, hvad du henvender dig om.

Det er også godt, hvis du er i stand til at beskrive helt konkret:

- Hvordan har du det, og hvordan din situation påvirker dig herunder din psykiske lidelse?
- Hvordan klarer du dig i hverdagen
- Hvordan har du det med omverdenen – kan du overskue at passe din bolig, har du kontakt til en eventuel arbejdsplads eller skole, og hvordan går det med at se familie og venner?

Undgå konflikt og bed om at få vurderet dine muligheder eller al relevant lovgivning. Vær behjælpelig med at få indhentet oplysninger, der belyser din situation.

Hold fast i det, du kan.

Hjælp medarbejderne med at se det, du er god til. Der er ingen grund til altid at fortælle hele din sygdomshistorie. Den siger ikke meget om, hvad du kan klare fremover – og kan i værste fald, føre til, at man overser dine stærke sider. Bed kun om støtte til det, du ikke kan selv. Med den rette støtte og hensyntagen kan de fleste komme videre i livet og for eksempel bestride et arbejde.

Fra "Guide til et godt hverdagsliv".

Se også Udskrevet.dk

Evaluering af dagens undervisning efter "Udskrivningsguiden"

Udfyldes af tovholderen inden kopiering og udlevering:

Dagens emne/emne nummer: _____ Dato: _____

For at vi kan gøre undervisningen så god som mulig til næste gang, vil vi bede dig om at udfylde dette skema. Der er hverken rigtige eller forkerte svar. Alle svar vil blive behandlet anonymt. På forhånd tak for din hjælp.

Er du: mand _____ Kvinde _____ Din alder: _____

1. Oplever du, at

Ja, meget	Ja, lidt	Nej, næsten ikke	Nej, slet ikke
Undervisningen er relevant for dig?			
Du får ny og brugbar viden om egne og andres erfaringer med at komme sig?			
Hvad har evt. du fået ny og brugbar viden om i dag?			

2. Oplever du, at dagens undervisning

Ja, meget	Ja, lidt	Nej, næsten ikke	Nej, slet ikke
Har givet dig nye ideer til noget, du gerne vil?			
Gør det klarere, hvad der er vigtigt for dig før din udskrivelse?			
Giver dig konkrete redskaber, som du kan bruge?			
Giv eksempler herpå:			

3. Tidsrammen

For lang tid	Tilpas tid	For kort tid
Hvordan passede tiden?		

4. Oplever du:

Ja, meget	Ja, lidt	Nej, næsten ikke	Nej, slet ikke
At der bliver lyttet til dine erfaringer og input?			
At gruppen fungerer godt?			
At du selv kan arbejde videre med dagens emne?			

5. Hvor tilfreds er du med:

Meget tilfreds	Tilfreds	Ikke tilfreds	Slet ikke tilfreds
Fremlæggelsen af dagens emne?			
Styringen af dialogen?			
Arbejdet med øvelser?			

6. Hvad mener du:

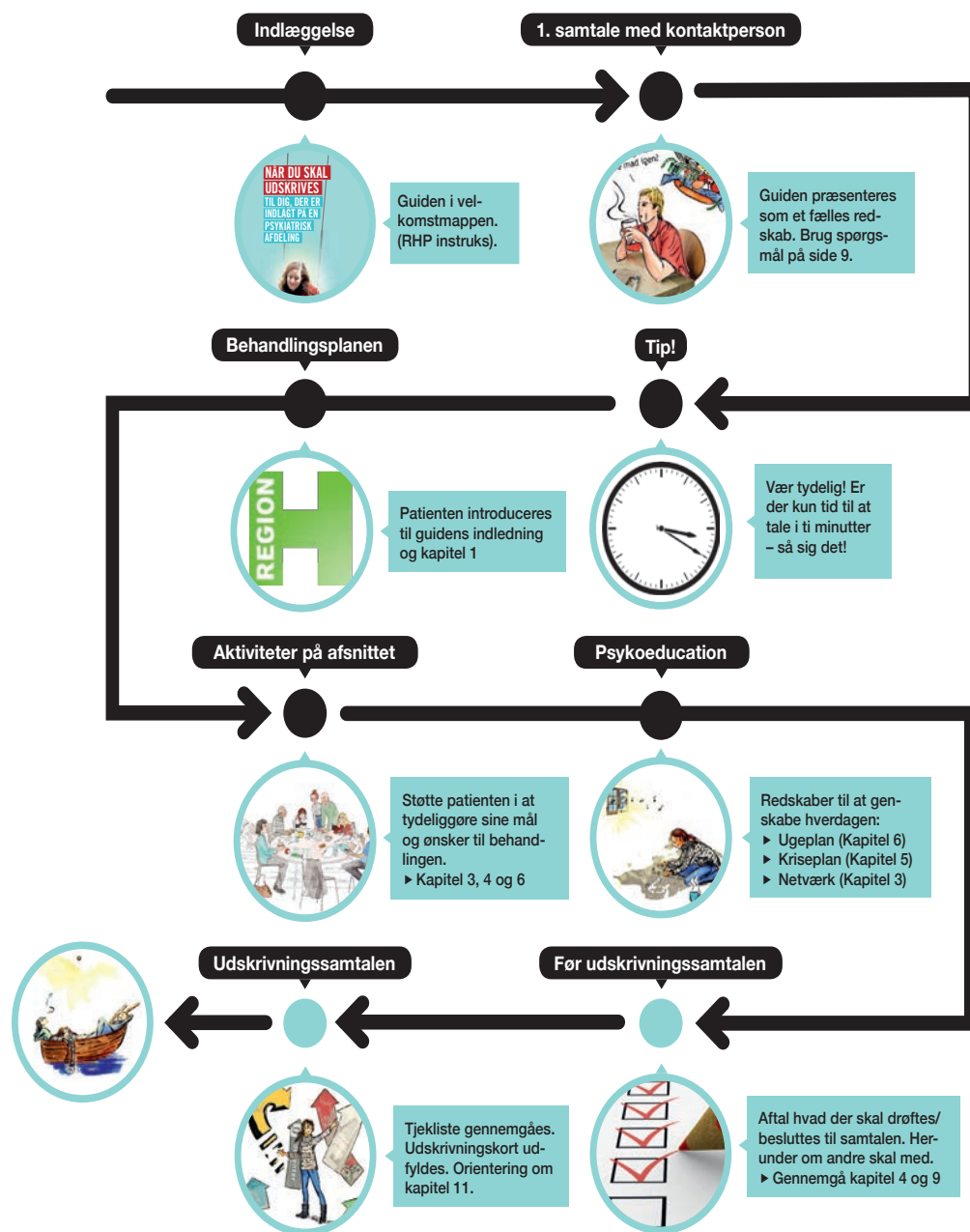
For højt	Tilpas	For lavt
Deltagerantallet var		
Undervisningens faglige niveau er		

7. Andet: Her kan du skrive ros, ris, forslag eller ønsker (uddyb gerne):

8. Udfyldes kun, hvis det er første gang:

Ja, meget	Ja, lidt	Nej, næsten ikke	Nej, slet ikke
At det er vigtigt, at underviserne havde egne erfaringer med at komme sig?			
At det er vigtigt at møde andre deltagere i samme situation som din egen?			

BEST PRACTICE FOR BRUG AF UDSKRIVNINGSGUIDEN



Med støtte fra
TrykFonden



Udskrivningsguiden kan bruges af både patienter, personale og pårørende til at få mest muligt ud af en indlæggelse på en psykiatrisk afdeling. Guiden er skrevet af tidligere patienter, pårørende og medarbejdere i psykiatrien.

Medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri kan frit bestille Udskrivningsguiden. Bestilling og genbestilling af Udskrivningsguiden sker på TrykPortalen under Psykintra. Projekt Din Gode Udskrivning støttes af TrykFonden og drives af bruger- og pårørendeforeninger i Region Hovedstaden i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri. [Læs mere på www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)