

PSYKIATRIEN

Enhed for Selvmordsforebyggelse

Information til pårørende

Kort om denne pjece

Denne pjece er til dig, der er pårørende til en person, der skal i gang med et behandlingsforløb hos Enhed for Selvmordsforebyggelse.

Enhed for Selvmordsforebyggelse er et behandlingstilbud til mennesker, der har forsøgt selvmord eller har alvorlige og vedvarende selvmordstanker.

På de følgende sider kan du læse om, hvordan du kan støtte behandlingsforløbet. Vi informerer også om forskellige tilbud om undervisning og støtte til dig – og giver gode råd om, hvordan du kan håndtere din rolle som pårørende.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte os på telefon 97 64 36 10.

Støt behandlingsforløbet

I Enhed for Selvmordsforebyggelse tilbyder vi behandlingsforløb med op til 13 samtaler med en psykolog. Som pårørende kan du deltage i en af samtalerne, hvis patienten ønsker det.

Behandlingssamtalerne har til formål at hjælpe patienten med at få et andet perspektiv på de problemer, hun eller han kæmper med.

Nogle patienter har desuden behov for medicinsk behandling.

Vores personalegruppe består af:

- Psykologer
- Speciallæge i psykiatri
- Lægeseekretær.

Vi opfordrer til, at pårørende er med

Når vi indkalder patienten til den første samtale, gør vi opmærksom på, at pårørende gerne må deltage.

Vi opfordrer generelt til, at pårørende er med til en samtale i forløbet – når patienten ønsker/accepterer det.

Vi har tavshedspligt

Nogle patienter ønsker ikke, at deres pårørende bliver inddraget i behandlingsforløbet. Det har vi pligt til at respektere.

Pårørende kan dog altid kontakte os for at få information og vejledning. I de situationer skal du være opmærksom på, at vi på grund af vores tavshedspligt kun kan videregive de informationer, som patienten giver sit samtykke til.

Bemærk også følgende:

- Forældre til **børn under 15 år** har ret til at blive informeret om behandlingsforløbet.
- **Unge over 15 år** har ret til at afvise, at der udveksles informationer med forældrene.

Inddragelse kan ske i forskelligt omfang. Generelt anbefaler vi, at pårørende/forældre er med i forløbet.

Undervisning for pårørende

Hver måned tilbyder vi undervisning til pårørende til patienter, der er i behandling hos os.

Det er personale fra Enhed for Selvmordsforebyggelse, der står for undervisningen.

Undervisningen foregår i en mindre gruppe, der mødes to eftermiddage med en uges mellemrum. Hver gang er gruppen samlet i halvanden time.

Fokus på det at være pårørende

Når gruppen mødes, holder en af psykologerne fra enheden et oplæg. Det vil handle om rollen som pårørende og de udfordringer, det kan medføre.

Derefter er der mulighed for at udveksle erfaringer i gruppen – for dem, der har lyst til det. Der stilles ikke krav om, at alle siger noget, så ønsker man blot at lytte, er det helt i orden.

I gruppen drøfter vi ikke patienters individuelle situation og behandling.

Også i pårørendegruppen gælder reglerne om tavshedspligt (se side 4).

Fokus på hele familiens behov

Hvis én i familien har det rigtig svært, bliver alle i familien påvirket af det. Der kan være brug for hjælp og støtte til at håndtere den vanskelige situation.

I Psykiatrien i Region Nordjylland er der særligt fokus på at støtte og hjælpe børn og unge i familier, hvor psykiske problemer er en del af dagligdagen. Derfor findes der nogle tilbud, som er målrettet deres behov:

Familiesamtaler

- De af vores patienter, der har børn i alderen 4-18 år, får tilbud om at deltage i en eller flere familiesamtaler med en medarbejder fra Psykiatrien, der har særlig kompetence i forhold til at tale med børnene om det, der er svært.

Formålet med samtalerne er at hjælpe børnene med at få sat ord på de tanker, de går med – og som de måske har svært ved at dele med andre.

Netværksgrupper for børn og unge

- Børn og unge i alderen 7-23 år har mulighed for at blive henvist til at deltage i netværksgrupper med andre børn/unge i Team Børn af Psykisk Syge, der er en del af Psykiatrien.

Når det er relevant, kan din behandler i Enhed for Selvmordsforebyggelse hjælpe med henvisning.

Læs mere på hjemmesiden www.boerneafpsykisksyge.dk.

**ER DER BØRN OG UNGE I FAMILIEN, SÅ VÆR SÆRLIGT
OPMÆRKSOM PÅ DERES REAKTIONER OG TRIVSEL**

Børn og unge påvirkes altid, hvis en forælder eller søskende har det psykisk dårligt – også selv om de ikke viser det eller siger det!

Det er vigtigt at tale med børnene om de bekymringer, de kan have.

Hvordan har *du* det?

Er du pårørende til et menneske, der psykisk har det så svært, at han eller hun har selvmordstanker, er det naturligt, at det fremkalder en stærk reaktion.

Mennesker reagerer forskelligt på belastninger; ikke alle oplever en stærk reaktion, mens andre vil opleve en form for krise.

En krisetilstand er som udgangspunkt en normal reaktion på unormal begivenhed.

Eksempler på forskellige krisereaktioner:

- Du kan føle dig trist og ked af det.
- Du kan blive rastløs og have behov for at foretage dig noget.
- Du kan reagere med stærkere følelsesudbrud, end du plejer - eller modsat, du kan slet ikke føle noget.
- Du kan blive mere glemsom og have svært ved at koncentrere dig.
- Du kan få kvalme, være træt eller have ondt i hovedet.

En krisetilstand kan altså medføre både psykiske, fysiske og adfærdsmæssige reaktioner.

**Vær opmærksom på, hvordan du har det!
Søg hjælp, hvis du har brug for det (se side 10).**

Gode råd om, hvad du kan gøre

Det er svært at være pårørende, men det er vigtigt, at du viser, at du er der for den selvmordstruede. Du kan ikke løse en andens problemer, ofte er det nok at lytte.

Hvordan kan du hjælpe?

- Tal med den selvmordstruede om det, der er svært.
At tale om tingene, øger ikke risikoen for selvmord!
- Hjælp personen med at søge hjælp.
- Søg hjælp til det, du ikke selv kan magte.
- Motiver den selvmordstruede til at fortsætte behandling.
- Vær opmærksom på advarselssignaler.

Oprethold så vidt muligt en dagligdag i stil med det, I plejer, men sæt forventningerne ned. Krise, depression, stress m.v. gør, at man kan overkomme mindre.

Vær anerkendende og tålmodig

- Find en balance, så I også taler om andre emner end selvmordstanker.
- Undgå at være dømmende.
- Vær tålmodig - det tager tid, at ændre tanke- og adfærdsmønstre.
- Anerkend de små fremskridt, der sker.

HVIS DU ER FORÆLDER TIL ET BARN ELLER EN UNG MED SELVMORDSTANKER

Som forælder har du et særligt ansvar for at hjælpe og træffe beslutninger. Tag derfor stilling til, hvad du eller andre kan gøre for at mindske de problemer, dit barn oplever lige nu.

Du kan hjælpe ved at spørge og lytte

Spørg ind til barnets bekymringer – og vis at du er parat til at dele dem. Foreslå handlinger, der kan være med til at forbedre situationen.

Pas også på dig selv

- Vær opmærksom på, hvordan du selv har det.
- Du er i en svær situation, og det er tungt at bære alene. Del det med nogen!
- For nogle pårørende rækker det at tale med familie og/eller venner.
- Andre pårørende har brug for professionel hjælp.

Hvem kan hjælpe og støtte dig?

- Brug familie, venner og/eller netværk.
- Kontakt egen læge, hvis du har svært ved at tackle din situation.
- Ved behov kan egen læge henvise til behandling hos en psykolog (delvis brugerbetaling).
- Du kan også selv kontakte en psykolog (fuld brugerbetaling).
- Du kan kontakte en præst, der hvor du bor.
Præster er vant til at tale/rådgive om de svære ting i livet.

Andre muligheder for at få hjælp og vejledning

NEFOS - Netværk for selvmordsramte

Hjemmeside: www.nefos.dk

Telefon: 28 60 34 84

Den Sociale Skadestue i Aalborg

Hjemmeside: www.densocialeskadestue.dk

Telefon: 98 12 32 92 (18-07 alle dage)

Livslinien

Hjemmeside: www.livslinien.dk

Telefon: 70 20 12 01 (11-03 alle dage)

Landsforeningen SIND

Hjemmeside: <http://www.sind.dk/>

Telefon: 70 23 27 50 (11-22 mandag – fredag, 17-22 søndag)

PsykiatriFonden

Hjemmeside: www.psykiatrifonden.dk

Information om bl.a. psykiske sygdomme, symptomer og behandling.

BEHOV FOR AKUT PSYKIATRISK HJÆLP?

Kontakt Psykiatrisk Skadestue i Aalborg.

Telefon 98 13 42 02 (døgntåben)



REGION NORDJYLLAND

Enhed for Selvmordsforebyggelse

Mølleparkvej 10

9000 Aalborg

Telefon: 97 64 36 10

E-mail: selvfo@rn.dk

Læs mere på www.selvmordsforebyggelse.rn.dk.