

*Psykoedukation er undervisning af patienter og deres pårørende.*

*Formålet er at forøge deres viden om psykiatriske sygdomme specielt med henblik på at fremme bevidste problemløsningsstrategier.*

*(Goldmann, 1988)*

Værdien af psykoedukation er indlysende, men hvad er historien bag?

## **I statshospitalernes tid!**

- De tidligere statshospitaler var meget lukkede systemer - nærmest militaristiske - "Vi alene vide!"
- Lægerne var alvidende - og da viden er magt, gælder det om at holde kortene tæt til kroppen.
- Patienterne var umælende kræ, der helst skulle ligge under dynen og holde mund.
- Sygeplejerskerne var lægernes forlængede arm, og de skulle ikke have noget klinket. Det var ikke en kultur, der lagde op til psykoedukation.

## **I 70'erne holdt psykologien for alvor sit indtog!**

- Sindslidelser er ikke sygdomme, men udviklingspsykologiske forstyrrelser - det er næsten altid morens skyld!!
- Berøringsangst over diagnoser - kun nødtvungent stillede man "alvorlige diagnoser"
- Patienten skal skånes for sandheden - vi må lade som om, det ikke er så slemt endda. Det var heller ikke en kultur, der lagde op til psykoedukation – specielt ikke i forhold til de pårørende.

## **Men så skete der to ting :**

1. Den kognitive behandlingsfilosofi – (tænkning, erkendelse og adfærd – i stedet for følelser):
  - kognitiv terapi
  - social færdighedstræning
  - kognitiv optræning
  - **PSYKOEDUKATION**
2. Behandlingsmæssig succes:
  - specielt i forhold til skizofreni og depression
  - vi fik mere at byde på
  - bedre sygdomsforståelse/årsagsforståelse
  - bedre behandlingsmuligheder
  - dialog og samarbejde med de pårørende blev en del af behandlingen

I dag praktiseres psykoedukation i en eller anden form de fleste steder - mere eller mindre:

- velstruktureret
- velorganiseret
- velbesøgt
- bevillingsmæssigt prioriteret

## Virker det?? (evidens)

Ja, det gør det – men det kan kun i nogen grad bevises videnskabeligt!

MEN - stort set alle vores kursus- og seminardeltagere er begejstrede, og siger ofte, at sådan et tilbud har de ventet efter i årevis, og at det hjælper dem meget.

### Men vi kan dog med nogenlunde sikkerhed sige:

- Begrebsmæssig og teoretisk forankring i den kognitive filosofi
- En del spredte – nogle ret omfattende – studier (Cochrane-review med 1125 ptt.)
- En vis evidens i forhold til effekt på:
  - Compliance med medicin
  - Viden
  - Generel funktion
  - Symptomniveau
  - Tilbagefaldsfrekvens
- Hvis man skal påvirke adfærden og ikke bare viden, bør psykoedukation ikke stå alene.
- Problemet er bare at psykoedukation praktiseres på mange måder (svært at måle):
  - Individuel – grupper – flerfamilie
  - Patienter – pårørende – blandet
  - Kognitiv-systematisk tilgang – gruppeterapeutisk tilgang
  - Pædagogisk linie – undervisning, diskussion osv.
  - Personlig stil hos underviserne
  - Lange forløb – korte forløb
  - Forskellige diagnoser

1. Psykoedukation er et evidens- og erfaringsbaseret behandlingstilbud.
2. Det betragtes (på papiret) som en del af regionspsykiatriernes samlede "behandlingstilbud" for patienter og pårørende - på linie med medicin, psykoterapi m.v.
3. Men det prioriteres ikke svarende dertil!

## Hvad vil vi med psykoedukation?

### Hvad er behandlingssystemets pointer? (hvad går vi efter):

- Viden – forståelse – adfærdsændring
- Medicinfastholdelse
- Forebyggelse af tilbagefald – genindlæggelser
- Højere funktionsniveau – GAF, psykologiske tests osv.
- Lavere symptomniveau

### Hvad siger folk selv? (Livsverdenspointer):

- Et stykke hen ad vejen de samme ting, men derudover:
  - Mindre skyldfølelse (syndsforladelse)
  - Brud på indre tabu
  - Bedre kommunikation og åbenhed i familien
  - Forløsning
  - Mere livskvalitet samt fred og ro i hverdagen
  - Netværk (vi mødes endnu)
  - Glade for, at "systemet" inviterer dem ind i sin "forståelsesverden"

## Psykoedukation kan praktiseres på (i hvert fald!!) 3 niveauer:

<b>3</b>	<p>Åbne tilbud på tværs af behandlingsinstitutioner – både for vores egne patienter og for "fru Jensen", der bare kommer hos sin praktiserende læge.</p> <p>Typisk aftenskolekurser</p> <p><b>Her ligger Psykiatriskole Vest.</b> De tidligere Distrikt Øst og Syd var ikke dækket på dette niveau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupper</li> <li>• Både patienter og pårørende</li> <li>• Høj manualiseringsgrad</li> <li>• Tilmelding</li> </ul>
<b>2</b>	<p>Som en del af specifikke lokale behandlingskoncepter (OPUS, NIP m.v.)</p> <p>Visse rigtig velorganiserede koncepter lokalt – men generelt foregår der ikke meget</p> <p><b>Her ligger et kæmpemæssigt uopdyrket område</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupper</li> <li>• Hovedsagelig patienter</li> <li>• Foregår internt</li> <li>• "henvisning"</li> <li>• Høj manualiseringsgrad</li> </ul>
<b>1</b>	<p>Som en del af den løbende behandling på den enkelte institution</p> <p><b>Det fungerer de fleste steder rigtig udmærket</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelt</li> <li>• Lav manualiseringsgrad</li> <li>• Hovedsagelig patienten</li> <li>• Et vist ad hoc præg</li> </ul>

### Psykiatriskole Vest

**-dækker et område på størrelse med Sjælland**

(der foregår undervisning i Viborg, Skive, Holstebro, Herning, Skjern og Aulum)

### Psykoedukationstilbud fra Psykiatriskolen i 2009:

- 1 Weekendseminar med efterfølgende netværksgrupper (100 pårørende)
- 26 aftenskolekurser (ca. 400 deltagere):
  - 9 depression (blandet)
  - 4 skizofreni (pårørende)
  - 2 skizofreni (brugere)
  - 3 OCD (blandet)
  - 3 ADHD (blandet)
  - 2 personlighedsforstyrrelser (pårørende)
  - 3 personlighedsforstyrrelser (brugere)