

TRIN

FOR

TRIN

Et modul i serien: ET SELVSTÆNDIGT LIV

af Per Borell

Psykologia

Version 14, nov. 99. (Genoptrykt jan. 2001)

Oversat og bearbejdet af psykolog Dorte Skanning,
Opus projektet og læge Lars Merinder,
Institut for Psykiatrisk Demografi
Århus

CapOpus

Nannasgade 28, 2. sal
2200 Kbh. N
www.capopus.dk

Deltagerens navn:

INDHOLD

Velkommen til programmet.....	3
Om sårbarhed og stress.....	5
Kontaktperson.....	8
Tidlige tegn på tilbagefald.....	10
Mine tidlige advarselstegn.....	11
Medicin.....	14
Fordele ved at tage medicin.....	15
Behandling og støtte.....	18
At skaffe ekstra støtte.....	20
Besvær med at tænke.....	23
Tankeforstyrrelser.....	24
At mindske tankeforstyrrelser.....	25
Stemmer.....	30
Negative symptomer.....	35
At mindske eftersymptomer.....	36
At mindske eftersymptomer ved hjælp af problemløsning.....	38
At være fysisk aktiv.....	39
Beskæftigelse.....	41
Omgangskreds.....	43
Fritid.....	45
Fritid, problemløsning.....	47
Hygiejne og påklædning.....	48
Hygiejne: fordele og forhindringer.....	50
Sammenfatning.....	51
Sidste møde.....	51
Arbejdsblad til problemløsning.....	52



Velkommen til programmet

Dette program:

er beregnet til brug i en lille gruppe. Det kan også anvendes individuelt i samtaler mellem dig og en træner.

Vores mål:

Vi kommer til at arbejde med: store og vigtige mål.



- Et liv med mindre risiko for tilbagefald og indlæggelse på sygehus.
- En velfungerende dagligdag.
- Bedre kontakt til andre.
- Bedre problemløsning i forhold til dagligdagens vanskeligheder.
- Bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser.
- Øget viden om rettigheder og muligheder.

Alle mennesker arbejder med disse mål hele deres liv. Ingen opnår det 100%. Det kommer vi heller ikke til at opnå i den tid, vi mødes. Vi håber blot at kunne tage nogle små, men vigtige trin i den rigtige retning. Derfor hedder dette kursus: **TRIN FOR TRIN.**

I denne manual findes kun få løsninger, som passer netop dig. Manualen giver dig en afprøvet metode til at finde dine egne løsninger.

Hvis du vil deltage uden at fortælle noget om dig selv, kan du det (men du vil i så fald ikke få så stort udbytte af dit arbejde).

Vi har kun en regel: **Ingen må kritisere nogen.**



Hvis I arbejder i gruppe:

Vi begynder med at præsentere os:

- Skriv dit fornavn på tavlen. Gruppelederne begynder.
- Skriv alles navne på linierne nedenfor.
- Fortæl lidt om dig selv; f.eks. hvor du bor, hvad du laver om dagen og om en interesse, du har. Du kan også fortælle, hvor du er vokset op, og hvor længe du har boet her.
- (Stil nogle spørgsmål til de andre, så du lærer dem lidt bedre at kende. Du svarer kun på de spørgsmål, du selv vil).

Gruppedeltagernes fornavne:

Har du hørt om “Et selvstændigt liv”?

Det forkortes ESL. Det er en slags kursus. Kurset indeholder flere forskellige dele. I de forskellige dele lærer man noget om sin medicin, om hvordan man undgår tilbagefald, og om hvordan man håndterer symptomer, som medicinen ikke hjælper imod. Vi øver også samtaleteknik og problemløsningsstrategier.

I ESL grupperne arbejder man efter en nøje afprøvet metode. Vi skal arbejde med samme metode på dette kursus.

Måske har du allerede deltaget i en ESL-gruppe? Hvis du har, så fortæl gerne om dine erfaringer. Du vil sikkert kunne genkende en del fra din tidligere gruppe. Så kan du repetere dine kundskaber og, hvis du arbejder i en gruppe, hjælpe de andre.

Om sårbarhed og stress

Indledning:

Alle mennesker er sårbare. Vi har alle vores svage punkter. Når vi udsættes for belastninger, giver vores sårbarhed sig til kende. Vores følsomhed for belastning er forskellig, og vi reagerer forskelligt. Med stress mener vi her alle former for belastninger og krav. Stress er altså ikke bare at have travlt. At være arbejdsløs kan også være en svær stressfaktor.

Eksempel på belastning og sårbarhed

Eksempler på belastning:	Stresssymptomer udløst af belastningen:
Pollen, æg, jordbær, heste og katte.	Allergi (f.eks. udslæt og astma).
Tunge løft, forkert arbejdsstilling.	Dårlig ryg.
Tab, sorg, indholdsløst liv.	Depression.
Forskellige slags trusler.	Angst (f.eks. panikangst).
Insekter, højder, at være lukket inde.	Fobier (rædsel og undvigelse).
Situationer, hvor man er bange for at tabe ansigt og blive vurderet af andre.	Social fobi.
Mange indtryk (der sker for meget, situationen er for kaotisk). Konflikter, krav og isolation.	Psykose.

Hensigten med kurset er:

at kunne håndtere belastninger og sårbarhed bedre.

Vi begynder med at diskutere din sårbarhed, og det som belaster dig.

Den letteste måde at undersøge din sårbarhed på er at du tænker de situationer igennem, hvor du har haft det dårligt; måske er det, når du har været indlagt på sygehus. Der har reaktionen været stærk og tydelig. Hvordan har du reageret? Sommetider kan det være svært at huske, hvad der egentlig skete. Så kan du spørge andre, f.eks. personalet.

Min sårbarhed får mig til at reagere med
(skriv reaktioner og symptomer):

Mine stress symptomer kan udløses af følgende belastninger.
(Hvis du ved, hvad der udløste din seneste "krise", så skriv det):

At mindske tilbagefaldsrisikoen

Hvis man en gang er blevet ramt af en psykisk lidelse, risikerer man at opleve tilbagefald. Et tilbagefald mindsker livskvaliteten. Diskuter hvilke ulemper, der følger med et tilbagefald. Skriv alle de ulemper op, du kommer frem til.

Ulemper ved tilbagefald:

Efter diskussionen er afsluttet og ulemperne er skrevet ned, læser I listen over ulemper på næste side. Stemmer denne overens med den liste, I kom frem til? Din liste er sandsynligvis mere personlig og derfor bedre.

Ulemper ved tilbagefald:

- Tilbagefald er pinefulde.
- Tilbagefald afbryder de aktiviteter, man er i gang med i sit liv.
- Tilbagefald tager tid og forstyrrer éns fremtidsplaner.
- Tilbagefald er forstyrrende for de relationer, man har til andre mennesker.
- Tilbagefald gør, at man kan miste kontakten med familie, venner og bekendte og derved risikere at blive ensom.
- Ved tilbagefald er man ofte nødt til at få mere medicin.
- Det kan blive nødvendigt, at blive indlagt på sygehus.
- For hvert nyt tilbagefald er der en større risiko for, at det tager længere tid at blive rask.
- For hvert nyt tilbagefald er der en større risiko for, at man besværes af endnu flere symptomer, som ikke forsvinder, selvom man passer sin behandling.

Der findes mange måder at mindske tilbagefaldsrisikoen på:

Hvis man får kendskab til de stress faktorer, der belaster én og lærer at håndtere det på en mere hensigtsmæssig måde, så kan risikoen for tilbagefald mindskes. Det er også vigtigt at passe sin medicin. Medicin mindsker tilbagefaldsrisikoen til det halve.

Vi skal de næste gange arbejde med dine muligheder for at mindske risikoen for tilbagefald. Et vigtigt trin i denne proces er at have et godt forhold til din kontaktperson. Det begynder vi med.

Kontaktperson

Der er mange forskellige betegnelser for kontaktperson. Nogle gange kaldes det case-manager, behandler eller terapeut. Hvad det hedder, er ikke vigtigt. Det der betyder noget, er hvad kontaktpersonen foretager sig sammen med dig.

En kontaktperson er én blandt personalet, som man kender godt, og som kender ens situation. Det er vigtigt, at kontaktpersonen er nem at kontakte, når man har brug for det. Den som har en velfungerende relation til en kontaktperson klarer sig betydeligt bedre, end den der ikke har det. At have en god kontaktperson mindsker stress.

Besvar følgende spørgsmål:

Hvad hedder din kontaktperson: _____

Han eller hun arbejder sammen med nogle andre, som du også kan henvende dig til.
De hedder:

Man bør mødes med sin kontaktperson regelmæssigt. Hvor ofte mødes I?
Er det ofte nok for dig?

Er jeres samtaler personlige, hvis du ønsker det? _____

Kontaktpersonen skal kende din situation og behandling.
Gør din kontaktperson det?

Kontaktpersonen skal være let at få fat i, hvis det er nødvendigt.
Fungerer det for dig?

Kontaktpersonens adresse og telefonnummer:

Hjemmeopgaver til deltagere i gruppen

Vi arbejder med hjemmeopgaver i dette kursus.

Den første opgave er at fortælle din kontaktperson om de emner, vi har taget op på kurset indtil nu. Det skal gøres, selvom du tror, at din kontaktperson allerede kender til det. Gruppelederne orienterer kontaktpersonen om hjemmeopgaven.

Gør sådan her:

- Bestil en tid hos din kontaktperson eller brug den tid, du allerede har.
- Tag de sider med dig, vi hidtil har arbejdet med.
- Gennemgå siderne med din kontaktperson. Tag en side ad gangen og fortæl, hvad vi gjorde på kurset. Du viser også siden om dit samarbejde med kontaktpersonen. Hvis der er noget, du ikke er tilfreds med der, forsøger du og kontaktpersonen at løse problemet.

Et eksempel: Hvis du ikke tror din kontaktperson kender din situation tilstrækkeligt godt, kan det være en god idé, at du de næste gange fortæller kontaktpersonen alt, hvad du mener kontaktpersonen behøver at vide.

For at hjemmeopgaven skal være så tydelig som muligt, laver gruppelederne et kort rollespil, som viser, hvordan den kan udføres.

Hjemmeopgaver til dig, der arbejder individuelt

Tag dine papirer frem og kig dem igennem. Næste gang du møder din kontaktperson, redegør du for alt, som I har taget op hidtil. Formålet med denne opgave er at bedre din viden og at hjælpe dig til at huske.

Tidlige tegn på tilbagefald

Indledning

Et tilbagefald kommer sjældent pludseligt. Der plejer først at komme et advarselstegn, altså tegn på at alt ikke står godt til. Hvis man lærer disse tegn at kende, øger man sine chancer for at forhindre eller mildne et tilbagefald.

Advarselstegn plejer at komme én til flere uger inden en alvorlig forværring. De er forskellige fra person til person, men nogle advarselstegn er meget almindelige.

- Søvnbesvær.
- Uro.
- Koncentrationsvanskeligheder.
- Skræmmende eller usædvanlige tanker.
- Skænderier og konflikter med andre.
- Træthed og ulyst (nogle mennesker bliver mindre trætte og alt for aktive).
- Angst.

Beskriv hvordan du mærker, at et tilbagefald er på vej.

Efter samtalen skriver du dine advarselstegn ned på blanketten på næste side. Hvis du har prøvet dette tidligere og allerede kender dine advarselstegn, så tænk dem igennem endnu engang. Måske kan du komme i tanker om andre, der er bedre.

Diskuter herefter, hvad du kan foretage dig, når du oplever advarselstegn. Dette er forskelligt for forskellige mennesker, men én ting skal altid med: Tag altid kontakt med din kontaktperson! Skriv det ned på blanketten.

Hvis du fortæller kontaktpersonen eller dine nærmeste om advarselstegnene, mindskes risikoen for et langvarigt tilbagefald.

Forbered dig på, hvad dine kontaktpersoner skal hjælpe dig med, når du får det dårligt. Det er godt at beslutte det, mens man har det godt. Det er ikke sikkert, man ved, hvad der er bedst for en, når man har fået det dårligt.



Mine tidlige advarselstegn

Navn: _____

Der er risiko for tilbagefald, hvis jeg har nogle af følgende advarselstegn:

Når der dukker advarselstegn op, skal jeg:

Min kontaktperson hedder:

Tlf.: _____

Andet personale, jeg kan kontakte er:

Tlf.: _____

Et familiemedlem (eller en ven), der kan hjælpe til er:

Tlf.: _____

Hvis jeg oplever advarselstegn, vil jeg have andre mennesker til at:

Øvelse:

Det er godt at øve sig i at håndtere risikosituationer. Hvis man har øvelsen bliver man mere sikker når det virkelig gælder.

Vi laver et rollespil. Du spiller dig selv. Lad som om du har de advarselstegn, du har skrevet på listen. Gruppelederen spiller din kontaktperson. Hvad vil du sige, for at han eller hun skal forstå dig? Hvordan kan du sikre dig, at du får den bedst mulige hjælp?

Gennemfør en samtale på nogle minutter. Vis blanketten og vær parat til at besvare spørgsmål.

Hjemmeopgaver for jer, der arbejder i grupper

Gør sådan her:

- Bestil en tid hos din kontaktperson, eller brug den tid, du allerede har.
- Tag blanketten med dine tidlige advarselstegn med.
- Vis blanketten med dine tidlige advarselstegn. Synes kontaktpersonen, at det, der står der, stemmer overens med hans eller hendes oplevelse? Har din kontaktperson forslag til andre tidlige advarselstegn? Vil din kontaktperson hjælpe dig med at bruge de tidlige advarselstegn? Aftal hvordan det skal foregå.

Næste gang I mødes i gruppen, fortæller du, hvordan samtalen gik.

Hjemmeopgave for dig, der arbejder individuelt

Tag blanketten med hjem. Tænk i ro og mag på det, du har skrevet. Passer det? Kan du finde flere advarselstegn? Fortæl hvad du kom frem til ved næste møde med din kontaktperson.

Øvelse:

Denne øvelse går ud på at tale med andre personer om advarselstegn. Der er større mulighed for at opdage advarselstegn, hvis andre hjælper til. Flere øjne ser bedre end to. Det øger dine chancer for at mindske tilbagefald.

Hvis du bestemmer i forvejen, hvad andre skal gøre, når du har det dårligt, er der større mulighed for, at det bliver, som du vil have det.

Kender du nogen, der kan hjælpe dig med advarselstegnene? Hvem kan være en god støtte for dig?

Skriv fornavnet her: _____

Rollespil en samtale med denne person. Vi antager, at du netop nu har det godt, men at du vil fortælle din bekendt om advarselstegnene. Du håber, at denne person kan hjælpe dig, hvis der er brug for det i fremtiden.

Gruppelederen spiller den person, som du vil have hjælp af. Han eller hun spørger dig om dine advarselstegn, og hvad du vil have, at han eller hun skal gøre, hvis de opstår.

Hjemmeopgave

Tal om advarselstegnene med én, du kender godt. Vis blanketten og spørg om de advarselstegn, du har skrevet op stemmer med det, denne person har set. Spørg den du taler med, om vedkommende har set andre advarselstegn. Hvis det er tilfældet skriv dem ned på blanketten. Aftal også, hvad denne person skal gøre, når der er risiko for tilbagefald.

Herefter kan du fortælle din kontaktperson om, hvordan det gik.

Medicin

Indledning

Hvis man har et godt samarbejde med sin kontaktperson, nedsættes risikoen for tilbagefald betydeligt. Også medicin mindsker risikoen for forværring og tilbagefald. På samme måde som en person med allergi kan nedsætte sin følsomhed med medicin, kan man ofte mindske tilbagefaldsrisikoen ved psykiske lidelser ved hjælp af medicin.

Hvilken medicin får du?

Præparat _____

Dosis _____

På næste side finder du en liste med fordelene ved at tage medicin. Sæt kryds ved de fordele du vil opnå.

Der kan også være visse ulemper ved at tage medicin. Dem skal vi se på senere.

D Fordele ved at tage medicin:

Sæt kryds ved de fordele du gerne vil opnå!

- Det mindsker eller fjerner helt mine stemmer og andre skræmmende oplevelser.
- Det mindsker mine skræmmende tanker og vrangforestillinger.
- Det mindsker anspændthed og oprørthed. Jeg føler mig mere rolig og mere afslappet med medicin.
- Det hjælper mig med at koncentrere mig og tænke mere klart.
- Det mindsker tanker som føles fremmede for mig og mindsker uvirkelighedsoplevelser.
- Det mindsker min angst.
- Jeg sover bedre om natten.
- Det hjælper mig med at tale sammenhængende, så andre kan forstå, hvad jeg siger.
- Det hjælper mig med at vise mine følelser, så andre kan forstå mig. Mindsker risikoen for at jeg ler, griner eller græder på forkerte steder.
- Det mindsker risikoen for tilbagefald. Tilbagefald er pinefulde, tager tid og forhindrer mig i at nå mine mål.

De to vigtigste fordele ved at tage medicin er:

1. Det mindsker symptomer. Selvom man tager medicin, er det dog ikke sikkert, at man bliver helt symptomfri. Knap halvdelen af alle psykisk syge, der tager medicin, har stadig symptomer, men i dæmpet grad.

Hvilke af dine sygdomssymptomer er mindsket ved hjælp af medicin?

Hvilke af dine sygdomssymptomer har du stadigvæk på trods af, at du tager din medicin?

2. Medicinen nedsætter risikoen for tilbagefald til det halve. Det betyder, at der er en risiko for tilbagefald, selvom du tager medicinen.

Har din medicin mindsket din risiko for tilbagefald. Har du forsøgt at holde op med medicinen og fået tilbagefald efter nogle uger eller måneder?

Bivirkninger

Al medicin har bivirkninger. Alle, der tager medicin, må opveje fordelene mod bivirkningerne. Forskellig medicin har forskellige bivirkninger.

Det er almindeligt, at man får flere slags medicin samtidigt og derfor kan have flere forskellige slags bivirkninger.

Vi vil blot tage nogle enkelte bivirkninger op. Det er muligt, at de bivirkninger du generes mest af ikke findes på listen. Hvis du vil fordybe dig mere i bivirkninger, kan det ske under den samtale, du senere vil få med din kontaktperson (se side 17).

Kryds de bivirkninger af som generer dig:

— **Besvær med at tænke - tankerne flyder ikke så let, som de plejer.**

Denne bivirkning er meget plagsom. Det er dog ikke altid bivirkninger, som er årsag til denne slags tankeforstyrrelser. Oftest er årsagen selve sygdommen. Det er ofte svært at afgøre om årsagen er de psykiske vanskeligheder eller bivirkningerne. Mange tror, at årsagen er bivirkninger og ophører derfor med at tage medicinen. Det gør ofte at tankeforstyrrelserne forværres. Når man bliver rask, er det desværre ofte svært at huske de svære tankeforstyrrelser man havde, når man havde det dårligt. Hukommelsen fungerer ofte dårligere under et tilbagefald. For at få et klarere billede af tankeforstyrrelserne kan man spørge andre om deres oplevelse af dem. Uden medicin er der risiko for tilbagefald, som i alvorlig grad forstyrrer evnen til at tænke. Vi skal senere i dette kursus arbejde med, hvordan man kan forbedre sin koncentrationsevne.

— **Uro i kroppen.**

En almindelig og plagsom bivirkning. Det er svært at sidde stille; man må hele tiden bevæge benene. Denne uro kan være værst om aftenen, inden man sover. Det kan være en god hjælp at bevæge sig, f.eks. at gå en tur.

— **Mundtørhed.**

Mange forskellige slags medicin giver mundtørhed. Desværre ødelægger dette tænderne, hvorfor man må være ekstra påpasselig med sin tandbørstning.

— **Træthed.**

Medicin kan gøre en trætt. Det kan sygdommen også gøre. Det er svært at vide, hvad der er hvad.

Hjemmeopgaver for grupper:

Hjemmearbejdet er igen en samtale med kontaktpersonen. Det er meget vigtigt at samarbejdet med kontaktpersonen også inkluderer den medicinske behandling. Det gælder også de kontaktpersoner, der ikke har medicin som arbejdsopgave, f.eks. kontaktpersoner ansat af kommunen. De skal også vide, hvilken medicin du får, hvordan du tager den, og hvilke bivirkninger den giver. De skal også følge ændringer i den medicinske behandling op. Samarbejdet med kontaktpersonen kan sikre, at den medicinske behandling fungerer bedst muligt.

Gør sådan her:

- Bestil en tid hos din kontaktperson eller brug den du allerede har.
- Tag siderne om medicin med.
- Gennemgå siderne med kontaktpersonen. Vis én side ad gangen og fortæl om den.
- Lav en aftale med kontaktpersonen om jeres fremtidige samarbejde om den medicinske behandling.

Fortæl om samtalen ved næste gruppemøde.

Opgave til dig der arbejder individuelt

Du får ingen hjemmeopgave. I stedet fortæller du din kontaktperson om indholdet på siderne. Lad som om han eller hun ikke har set dem tidligere.

Lav en aftale med kontaktpersonen om jeres fremtidige samarbejde om den medicinske behandling.

Behandling og støtte

For at få større mulighed for at arbejde med din livskvalitet skal vi først undersøge, hvilke muligheder psykiatrien og socialpsykiatrien kan give dig. Hvis du ved mere om hvordan behandlings- og støttesystemet fungerer, kan du få en bedre støtte og behandling, og det bliver lettere at fremføre krav og kritik.

Vi begynder med psykiatrien:

Du har en kontaktlæge. Skriv navnet: _____

Hvad hedder din kontaktperson i psykiatrien? _____

Her er en liste over nogle af de ressourcer, psykiatrien har. For hver aktivitet krydser du af, hvis du synes den er/kan være brugbar for dig. Der er mange behandlingsformer, som ikke er taget med på listen. Hvis du har erfaring med andre end dem på listen, skriv dem ned!

Aktivitet	Brugbar?
Lægebesøg	
Samtale med kontaktperson	
Socialrådgiver samtaler	
Psykologsamtaler	
Pårørendearbejde	
Beskæftigelsesterapi	
Pårørendearbejde	
Social færdighedstræning	
Gruppeterapi	
Daghospital	
Indlæggelse	

Socialpsykiatrien

Det socialpsykiatriske eller kommunale system har også mange støttetilbud. Der bør man også have en særlig kontaktperson.

Skriv navnet her: _____

Kommunen har ansvar for, at alle har en acceptabel livskvalitet. Udbudet af støtteforanstaltninger varierer meget fra kommune til kommune. Når I gennemgår listen nedenfor, skriv navnene på tilbud, som er tilgængelige i din kommune. Hvilke tilbud synes du, at du kan bruge. Kryds af på listen og diskuter erfaringer. Skriv de tilbud og ressourcer ned som ikke allerede er på listen. Tag gerne foreningsaktiviteter og lignende med.

Aktivitet	Brugbar?
Samtaler med kontaktperson	
Samtaler med sagsbehandler	
Bofællesskab	
Hjemmehjælp	
Bøstøtte	
Aktivitetscenter	
Væresteder	
Beskyttet beskæftigelse	
Døgninstitution	

At skaffe ekstra støtte

Hvis man har det psykisk dårligt, bliver man let ensom og ubeskæftiget. Det bliver ofte også svært at passe på sit hjem og sig selv. Næsten en tredjedel af alle som rammes af alvorlige psykiske problemer, har svært ved at klare sin dagligdag. Hvis man har mulighed for hjælp i en sådan situation mindskes presset. Så får man det bedre, og risikoen for tilbagefald mindskes. Derfor kan det være en god idé at overveje, om man i en periode har brug for ekstra støtte.

Find ud af, hvordan du har det

Tænk på hvordan du har haft det den sidste måned. Hvad kan du klare? Sæt et kryds i den øverste række ved hvert spørgsmål. Den nederste række bruger vi senere. Hvis du selv er helt tilfreds, sætter du kryds ved 5. Er du meget utilfreds, sætter du kryds ved 1.

Mad

Jeg køber ind og laver selv mad.
Eller: køber ind, laver morgenmad og aftensmad og får frokost andetsteds.

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid
(kontaktpersons vurdering)

Passe boligen

Jeg holder mit hjem rent og pænt.

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid
(kontaktpersons vurdering)

Forlade hjemmet

Jeg tager hjemmefra hver dag,
uden at føle mig bange og usikker.

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid
(kontaktpersons vurdering)

Hygiejne

Jeg passer min hygiejne hver dag.

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid

Aldrig | 2 3 4 5 | Altid
(kontaktpersons vurdering)

Økonomi

Jeg passer min økonomi godt,
gør fornuftige indkøb, betaler regninger
og låner sjældent penge.

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Fritid

Jeg laver hver dag noget
jeg har glæde af.

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Beskæftigelse

Mere end to gange om ugen
deltager jeg i en form for beskæftigelse.

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Jeg har det godt som jeg har det

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Helbred

Jeg passer kontakten med sygehus
og læge og min medicin selv.

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Samtaler

Jeg taler med andre hver dag.

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Transport

Jeg kan benytte offentlige transportmidler,
når jeg har brug for det

Aldrig | 2 3 4 5 Altid

Aldrig | 2 3 4 5 Altid
(kontaktpersons vurdering)

Når du har sat kryds ved alle spørgsmål, beder du din kontaktperson markere, hvordan han eller hun mener, det er for dig lige nu. Hvis der er forskel på dine og din kontaktpersons opfattelse, betyder det ikke at en af jer har mere ret end den anden. Det vigtigste her er at diskutere eventuelle forskelle i jeres vurderinger.

Du har mulighed for at ændre din situation ved hjælp af støtte fra socialpsykiatrien. Her er nogle forslag. Diskuter hver af dem og hvordan du kan bruge dem.

Hjemmestøtte

Med det menes en person, der hjælper dig med det du har brug for hjælp til:

- Hygiejne.
- At lave mad og få noget at spise.
- At komme ud af lejligheden.
- En hjemmestøtte kan også hjælpe dig på andre måder.
- Det vigtigste er at du får en at tale med og en som hjælper dig til at være aktiv.

Personlig ledsager

Hvis det er svært for dig at komme nogen steder f.eks. til dagcenter til lægen eller på indkøb, kan en ledsager følge dig.

Besøgsven

Dette er en person, du selv vælger til at holde dig med selskab og til at støtte dig på alle måder. (OBS: I Trin for trin taler vi også om kontaktperson. Det er en, der er ansat i psykiatrien eller kommunen. Den støtte/kontaktperson, som menes her, har ingen ansættelse som sådan og har ingen speciel uddannelse. En besøgsven kan du f.eks. få kontakt med via SIND. Det er en privatperson, som du anser for at være en god støtte).

Bostøtte

Med det menes en person, der er ansat i det bofællesskab, du bor i, eller en person, der kommer til dig i dit hjem.

Rådgivning og støtte

Alle har ret til information. Det kan du få gennem din kontaktperson i psykiatrien eller i kommunen. En måde at få information på er at gå på et kursus som Trin for trin. Hvis du har brug for ekstra information, opsig den!

Der er også andre muligheder for støtte. Din kontaktperson kan informere om dette og hjælpe dig med ansøgninger til f.eks. kommune eller amt.

Besvær med at tænke

Indledning

Næsten alle mennesker som har haft det psykisk dårligt har oplevet problemer med at tænke. Man kan f.eks. have svært ved at koncentrere sig eller svært ved at samle tankerne. Disse vanskeligheder skyldes ikke dårlig begavelse. Det er et helt andet problem. Alle som har livsproblemer, eller som oplever kriser kan opleve vanskeligheder med at tænke. Også mennesker som sædvanligvis ikke har psykiske problemer, har svært ved at tænke, når de er under belastning.

Disse vanskeligheder kan forekomme i kortere eller længere tid. De kan gå tilbage af sig selv. Men hvis man gør noget ved dem, går de hurtigere væk.

Visse slags medicin kan give problemer med tankerne. Hvis dette er tilfældet, kan dosis eventuelt nedsættes eller man kan skifte præparat. Oftest skyldes tankeforstyrrelserne dog ikke den medicinske behandling. De er derimod en del af de psykiske problemer. Så hjælper det ikke at ændre i medicinen. Tankeforstyrrelserne kan af og til endda øges, hvis man mindsker medicindosis.

Diskuter indledningen

Svarer den til dine erfaringer?

Hvordan er det for dig?

Det viser sig, at næsten alle mennesker kan genfinde de tankeforstyrrelser, de selv plages af på en liste over de mest almindelige forstyrrelser. Det er lettere at gøre noget ved de vanskeligheder, man har, hvis man kender dem. Listen på næste side er svær at udfylde. Tag ét punkt ad gangen og arbejd langsomt. Hjælp hinanden med at finde eksempler. Også gruppelederen finder eksempler fra sig selv. Når et punkt er diskuteret færdigt, sætter du dit kryds på linien for at vise, hvor stort et problem, det er for dig. Et kryds til højre betyder, at du ikke har nogen problemer, eller at problemerne er små. Et kryds til venstre betyder, at du har store problemer med dette punkt. Vær opmærksom på, at vi er meget forskellige, hvad disse vanskeligheder angår.

Tankeforstyrrelser



Mange mennesker som har haft det psykisk dårligt i en periode har problemer med tankeforstyrrelser. Sæt et kryds for at markere hvor tit de forskellige tankeforstyrrelser generer dig.

1. Altid
2. Meget ofte
3. En gang imellem
4. Aldrig

	Altid		Aldrig
Jeg har svært ved at fastholde opmærksomheden længe nok til rigtig at kunne mærke, hvad der sker	1	2	3 4
Når jeg får mange indtryk, føler jeg mig oversvømmet af dem	1	2	3 4
Jeg har svært ved at vænne mig til lyde, lys og lugte. Indtrykkene bliver stærke og anmassende	1	2	3 4
Det tager lang tid, før jeg føler mig tryk og godt tilpas i en ny situation	1	2	3 4
Jeg hænger nemt fast i detaljer; alt bliver kun til smådele	1	2	3 4
Det er svært for mig at huske tidspunkter og at huske, det der sker	1	2	3 4
Jeg glemmer hurtigt, det jeg har lært	1	2	3 4
Nogle gange har jeg svært ved at skelne mellem det, jeg tænker, og det jeg hører	1	2	3 4
Jeg ved ikke, hvor jeg har kroppen. Jeg kan sidde forkert og få ondt uden at mærke det, før det er for sent	1	2	3 4
Jeg har svært ved at lære noget. Jeg må anstrenge mig ekstra, når jeg læser eller lytter til noget	1	2	3 4
Når jeg vil komme i tanke om noget, forsvinder det for mig. Bagefter - ved jeg præcis, hvad det var	1	2	3 4
Jeg må tænke alt det, jeg skal foretage mig nøje igennem. Ting, som jeg gør ofte, går ikke bare automatisk	1	2	3 4
Farver giver et stærkt lys, genstande flytter sig, kroppen ændrer sig, afstand og størrelse ændrer sig.	1	2	3 4

Jeg bliver hurtigt træt, når jeg tænker, taler og læser	1	2	3	4
Jeg bliver træt, så snart jeg bevæger mig	1	2	3	4
Jeg går i stå, når jeg taler. Jeg kan ikke finde de rigtige ord	1	2	3	4
Jeg har svært ved at forstå andres følelser og tanker	1	2	3	4

At mindske tankeforstyrrelser

Der er flere måder at mindske tankeforstyrrelser.

Vi skal lære:

- **At mindske stress.**

De fleste af de problemer, vi krydsede af på listen på foregående side, mindskes hvis vi er mindre stresset. Vi skal dog ikke arbejde med stress på nuværende tidspunkt. Det gør vi i mange af de andre afsnit af denne manual.

- **Specielle kneb.**

Mange mennesker som genereres af disse problemer, har udviklet nogle kneb, der kan hjælpe.

- **Øve samtalefærdigheder og koncentration.**

Ved samtaler med andre opstår der ofte misforståelser. Man kan også have svært ved at huske det der blev sagt. Vi vil lave nogle øvelser for at mindske disse problemer.

Vi begynder med "specielle kneb"

Her er nogle kneb, som andre synes er gode. Læs dem og se, om du har brugt nogle af dem, eller du eventuelt kunne gøre det.

Når mange indtryk oversvømmer dig:

Gå lidt væk for dig selv.

Når du har svært ved at vænne dig til lys, lyd og lugte.	Gør noget, du er meget tryk ved, f.eks. lytte til et musikstykke du kender godt. Sov lidt. Træk dig lidt tilbage for dig selv (OBS: pas på ikke at isolere dig for længe). Tænk: Lige nu har jeg det dårligt, fordi der sker for meget.
Når du har svært ved at koncentrere dig.	Giv dig tid, tag det roligt. Gå ud og hvil dig lidt.
Når du må anstrenge dig ekstra for at læse eller lytte.	Tænk med en pen - skriv vigtige ord og tanker op.
Når du hænger fast i en tanke.	Spørg eventuelt den anden om at lave en seddel. Skriv dine tanker ned. Sov lidt. Afslapning. Øv dig i at koncentrere dig ved f.eks. at se et informativt TV-program og prøv at blive siddende. Lav en spejløvelse (gentag en del af det andre siger) (se næste side).
Du hænger fast i detaljer.	Forsøg at tænke tilbage på det, du ville gøre eller sige. Tænk på, hvad der lige nu er mest vigtigt at gøre eller sige. Bede andre om at fortælle dig når du hænger fast i detaljer.
Du har svært at huske, hvornår noget skete eller, hvordan du havde det på det tidspunkt.	Skriv dagbog.
Du har svært ved at få fornemmelse af din krop eller du føler dig anspændt.	Motion, afslapning.
Du glemmer hurtigt.	Skriv huskesedler. Gentag for dig selv.
Genstande lyser, flytter sig, m.v.	Tænk: dette er ikke farlige oplevelser. Det sker, fordi jeg er stresset lige nu.

Når jeg synes, at andres følelser er mærkelige og svære at forstå.

Spørg andre, hvad de føler.

Andre forstår dig ikke.

Overvej om det er vigtigt, at de virkelig forstår dig.

(Nogle gange er det ikke så vigtigt).

Bede dem lytte til dig.

Gentage det, du har sagt med andre ord.

Hvilke kneb vil du bruge?

Nu er det tid til, at du finder og prøver nye kneb for at tackle dine tankeforstyrrelser.

- Tag problemløsningsskemaet frem.
- Skriv hvilket problem, du vil gøre noget ved. Se efter hvilke du har markeret på listen over tankeforstyrrelser (side 24).
- Skriv op, hvad du allerede gør ved problemet, og hvilke nye kneb du vil prøve. Passer et af forslagene på side 28/29 til dig?
- Bed gruppelederen (og andre i gruppen) om flere forslag.
- Undersøg fordele og ulemper ved hvert forslag, du har skrevet op. Vælg et.
- Planlæg så du kan prøve det til næste gang. Har du valgt noget, som du allerede har brugt, så planlæg at gøre det mere effektivt og måske oftere.
- Måske er det en god ide at øve det allerede nu. Gør det i så fald i et rollespil.

Hjemmeopgave

Skriv det forslag op, som du vil prøve og brug det i nogle dage.

Øvelse A:

Her er en øvelse, der er god for koncentrationsevnen og for at lære at lytte.

Spejle:

Når man spejler, tilfører man intet nyt til en samtale. Man gentager blot, hvad den anden siger. Det er noget, vi ofte gør uden at tænke over det. Det sker, at læger og behandlere spejler bevidst for at vise, at de lytter. Spejling hjælper dig at lytte og at være interesseret. Det øger din koncentration og forbedrer hukommelsen.

I eksemplet nedenfor er det person B, der spejler:

Person A

I går oplevede jeg noget, der kunne være gået galt.

Ja, da jeg cyklede hjem i aftes, løb en kat ud foran cyklen.

Ja, en kulsort kat. Jeg så den dårlig nok, men blev så forskrækket, at jeg styrede lige ind i en hæk.

Ja, jeg stak mig på nogle tjørnebuske og slog mig ret meget.

Person B

Du oplevede noget, der næsten gik galt.

En kat?

Du cyklede lige ind i en hæk?

Hvor meget slog du dig?

Som du bemærker, tilfører person B ikke noget nyt til samtalen. Han/hun gentager blot, det person A har sagt, med lidt andre ord.

Nu øver vi:

Gruppenlederen (kontaktpersonen) fortæller noget, og deltagerne spejler. Arbejder I i gruppe, så spejler én person ad gangen. Det er svært i begyndelsen. Når man har øvet sig nogle gange, går det bedre. Optag gerne spejløvelsen på bånd (eller video). Så er det lettere at kommentere bagefter.

Hjemmeopgave

Til næste gang forsøger du at finde en situation, hvor du kan øve spejling. Gør det, når du taler med andre. Du kan også øve dig, når du ser TV. Spejl det, du hører. Du vil opdage, at du kan huske meget mere, når du gør det.

Øvelse B

Øvelsen består i, at man skriver nogle vigtige sammenfattende ord op under en samtale. Det øger koncentrationen, og gør det lettere at forstå.

Eksempel:

Fortællingen:

Jeg cyklede hjem i mørket. Pludselig løb en kat ud foran mig. Jeg blev bange og styrede lige ind i en hæk. Jeg slog mig meget.

Min kone plejer at klage over, at jeg ikke gør nok rent. Så i lørdags, da hun var på indkøb støvsugede jeg hele lejligheden og gjorde rent i badeværelset. Da hun kom hjem, sagde hun ingenting. Da jeg påpegede, hvad jeg havde gjort, sagde hun, at hun aldrig fik ros, selvom hun gør rent hver uge. Desuden skal man altid støve af, inden man støvsuger. Næste uge vil jeg se fodbold i stedet for at gøre rent.

Vigtige sammenfattende ord:

Cykelulykke.

Han gør rent.
Eller: skænderi om rengøring.
Eller: kønsroller.

Øvelse:

Gruppelederen fortæller en historie. Skriv vigtige sammenfattende ord op. Skriv alle de ord du kommer i tanke om. Bagefter kan I diskutere, hvilke ord som beskriver situationen godt.

Hjemmeopgave

Øv dig i at sammenfatte, når du lytter på andre. Du kan også øve sammenfatning, når du ser på TV.

Stemmer

Diskussionsoplæg:

Mange mennesker hører stemmer fra tid til anden. Det kan f.eks. være i forbindelse med krisesituationer, høj feber eller når man er overbelastet af indtryk. Stemmer kan virke forstyrrende, men det værste er den medfølgende angst og fornemmelsen af at stemmerne kan styre en.

For nogen er det ikke noget stort problem at høre stemmer, blot man kan håndtere dem nogenlunde fornuftigt.

Vi forestiller os stemmer som drømme i vågen tilstand. De optræder på samme måde, er ligeså overbevisende og ligeså virkelige. De er heller ikke farligere end drømme.

Bare man ikke bliver angst for dem eller begynder at adlyde dem. Har man en gang hørt stemmer, vil det ofte kunne ske igen. Man begynder at lytte efter dem, og måske begynder man at adlyde dem. Dette forstærker ofte stemmen, så den bliver mere forstyrrende.

De stemmer som en person oplever er sandsynligvis forskellige fra dem andre oplever. Stemmer er unikke. Derfor er det en selv, der må finde en måde at forklare og håndtere dem på. Her gælder det om at være åben overfor forskellige muligheder for at nå et godt resultat.

Spørgsmål:

Her er nogle spørgsmål, som kan være dig til hjælp. Giv dig god tid til at besvare spørgsmålene. Er der spørgsmål, du ikke ønsker at besvare, springes de over. Der er ingen andre end dig, der ser dine besvarelser.

Hører du en eller flere personer tale? _____

Er det en kvinde- eller mandestemme eller begge dele? _____

Er stemmen høj, lav eller varierende? _____

Hvor ofte hører du stemmen, er det dagligt? _____

Hvor længe hører du stemmen? _____

Er den tæt på eller langt væk? _____

Er den overvejende uvenlig eller venlig? _____

Bliver du bange, glad eller forstyrret, når du hører stemmen?

Ofte er stemmerne ondskabsfulde, aggressive, anstødelige eller nedsættende. Er det sådan for dig?

Stemmens indhold er ofte noget man selv synes er meget forkert. Er det sådan for dig?

Kan du give eksempler på, hvad stemmen siger?

Ved du, hvem det er der taler?

Hvor sikker er du på, at det netop er disse personer?

Du har sikkert nogle beviser for dette. Hvilke?

Er der en beskeden chance for at det ikke er den/de personer du hører. F.eks. at det er en der efterligner?

Hvor vigtig er stemmen for dig. Vil du gerne have at den ophører, eller kunne du tænke dig at den forekom noget oftere?

Diskussionsoplæg:

Hjernen er ikke nogen maskine. Ofte foretager den sig ting, som ikke lader sig forklare. Fra tid til anden tænker vi alle sære og uvirkelige tanker. Vi tænker også onde tanker, som føles forkerte, f.eks. om personer vi ellers holder meget af. Ufrivillige, onde tanker om egne børn er noget de fleste forældre har oplevet, til trods for at børnene er deres kæreste eje. Tanker lever deres eget liv. Vi kan ikke helt styre dem. Dette fornemmes tydeligst i visse situationer i livet, eksempelvis:

I forbindelse med sorg:

sørgende mennesker hører ofte stemmer eller taler med en afdød.

I forbindelse med angst:

når vi bliver bange, lever tankerne deres eget liv. Selv om vi egentlig ikke ønsker det, kan vi ikke lade være at tænke på det, som skræmmer os.

I forbindelse med tvangstanker:

Alle oplever tvangstanker, som kan få os til at gøre noget vi ikke ønsker. Når vi bliver meget trætte, er der mange, som hører stemmer, toner eller en melodi.

I forbindelse med stærke indtryk:

når vi bliver overvældet af indtryk, kan det være svært at styre tankerne, som da kan tage form af stemmer.

I forbindelse med rusmidler:

mange hører stemmer og ser syner, når de har drukket for meget alkohol eller taget stoffer.

I forbindelse med for få eller ustrukturerede indtryk:

hvis man isolerer mennesker i lukkede rum med monotone lyde eller flimrende lys, vil de fleste høre stemmer efter nogle få timer. For andre er nattens stilhed tilstrækkeligt til at fremkalde stemmer.

Hvornår hører du stemmer?

Sæt kryds ud for de situationer, hvor du oftest hører stemmer. Du må gerne sætte flere end et kryds:

☐ Når jeg er træt	☐ Når jeg er beruset
☐ Når jeg er bange	☐ Om natten
☐ Om dagen	☐ Når jeg gør noget forkert
☐ Når jeg er ensom	☐ Når jeg er nedtrykt
☐ I forbindelse med sorg	☐ Når jeg er omgivet af mange andre
☐ Når jeg har travlt	☐ Når jeg er bekymret
☐ Når jeg er glad	☐

Lær dig at styre stemmerne!

De fleste, der hører stemmer, har forskellige metoder til at håndtere stemmerne eller til at få stemmerne til at forsvinde. Ved at interviewe personer, der hører stemmer, har man fået kendskab til flere hundrede af sådanne metoder.

Du har sikkert også nogle metoder, men måske kunne du lære flere og blive endnu bedre til at kontrollere stemmerne.

Arbejdet foregår ved hjælp af problemløsningsmetoden. Den har vist sig som en effektiv metode mod stemmer og den angst, der ofte følger med. Prøv engang!

Find "Arbejdsblad til problemløsning" frem (findes bagest i manualen).

1. Først skriver du dit mål ned på arbejdsbladet. Eksempler på mål: at blive mindre angst, at høre stemmer sjældnere, at slippe af med de ondskabsfulde stemmer.
2. Så nedskriver du de metoder, du allerede har afprøvet, også selv om de ikke lykkedes fuldt ud. Hvis du vil have flere forslag, kan du se på nedenstående liste.
3. Vælg en metode som virker godt for dig.
4. Træn den i gruppen eller sammen med din kontaktperson. Overvej hvornår du kan bruge den, når du er ene.
5. Fortæl om dine resultater, næste gang gruppen mødes.

Vær tålmodig. Du skal måske prøve helt op til 10 gange, før du lykkes med din metode.

Her er listen med gode metoder fra andre, der hører stemmer:

Analyser stemmen

Beskriv stemmens form, når den kommer: mand/kvinde, afstand, styrke, følelse.

Beskriv for dig selv, hvad du ser.

Efterlign stemmen (lavt, for dig selv).

Afledningsmanøvre (Advarsel! Kan vise sig mindre anvendelig på længere sigt).

Lav en optælling af et eller andet.

Hovedregning.

Beskriv omgivelserne.

Tal med nogen i nærheden.

Foretag dig noget, du synes om (f.eks. at lytte til musik).

Producer egne modtanker

Tænk på at du har oplevet noget tilsvarende tidligere, og at der ikke skete noget farligt ved det

Beskriv det typiske i oplevelsen (sæt etikette på).
Find den udløsende stressfaktor.
(stemmen kommer fordi der er så mange mennesker her).
Husk på hvad din kontaktperson plejer at sige.

Analyser udefra kommende påvirkninger

Trafikstøj kan fejltolkes som stemmer.
Man kan let se forkert i svag belysning.
Det kan være naboens fjernsyn, man hører.
Normale påvirkninger fra kroppen fejltolkes. Diskuter dette med kontaktpersonen.

Formindsk mængden af indtryk

Vær alene et stykke tid. Ikke for længe.
Brug mørke solbriller.
Brug prop i det ene øre.
Undgå miljøer med mange indtryk.
Gør ting, du føler tryghed ved.

Afslappende beskæftigelse

Afspænding.
Motion.
Bade.
Et kort hvil (ikke for langt).
Gør noget du er god til eller interesseret i.

Lav om på den kropslige følelse

Fysisk aktivitet, gang eller løb.
Forandre kropstilling.
Tænk højt (mumlen for sig selv).
Syng.

Angstdæmpende foranstaltninger

Væn dig til stemmen ved at gentage den for dig selv.
Påvirk dig selv (stemmer er ubehagelige, men ikke farlige).
Ring til din kontaktperson.

Distancerende og strukturerende aktivitet

Oversæt stemmen til et andet sprog.
Skriv på et stykke papir hvornår stemmen begynder.
Lav sjov med stemmen.

Diskuter med stemmen (kan være negativt på sigt)

Sig den imod, sig nej, sig: Ti stille!
Forhandel med stemmen.
Udsæt det stemmen forlanger du skal gøre.
Forsøg at holde stemmen hen.



Negative symptomer

Indledning:

Mennesker som har haft det psykisk dårligt i en periode plages ofte af passivitet og af at de ikke får udrettet så meget. Der er ikke tale om dovenskab!

Disse symptomer er ofte de mest plagsomme af alle de psykiske symptomer. I det de kan nedsætte livskvaliteten. De mindsker glæden og forhindrer den personlige udvikling. De er også vanskelige at håndtere for omgivelserne; f.eks. personale eller pårørende. Det er svært at forstå symptomerne. Andre mennesker kan tro, at man er doven. Det kan være svært at tage sig sammen til at gøre de mest almindelige daglige ting. F.eks. kan det være lige så anstrengende at tage tøj på og vaske sig om morgenen, som det er for andre at arbejde en hel dag.

Stemmer disse tanker overens med din opfattelse?

Kan du genkende beskrivelserne nedenfor?

Næsten alle har i perioder disse oplevelser. Overvej hvor meget du generes af :

- at man har svært ved at finde på noget at sige og ind i mellem føler, at tankerne går for langsomt.
Passer det på dig? _____
- at følelseslivet føles udslukt, eller at man har svært ved at vise sine følelser, så andre kan forstå dem.
Passer det på dig? _____
- at man bevæger sig langsomt og er mindre livlig. Det gælder også ens mimik.
Passer det på dig? _____
- at man plages af ulyst. Intet føles sjovt eller tiltrækkende.
Passer det på dig? _____
- at man føler mindre glæde ved at omgås andre.
Passer det på dig? _____

Disse problemer kan man have i større eller mindre grad. Man kan gøre noget for at mindske disse besvær. Det arbejder vi med senere.

Undervise andre:

De fleste mennesker ved ikke, hvor svært det er at være aktiv, når man har haft det psykisk dårligt. De har brug for undervisning om det, for at de kan forstå mere og give en bedre hjælp. Det er en svær opgave at undervise andre, men vi skal øve os lidt på det.

Rollespil:

Hvis I har to gruppeledere, begynder de med at vise et rollespil. Af og til vil de gå i stå uden at vide, hvad de skal sige. Hjælp dem (og sidenhen) hinanden med gode argumenter.

Vi laver et rollespil over en kort samtale på højst et minut. En person anklager dig fejlagtigt for at være doven. Denne ubehagelige rolle spilles altid af gruppelederen (kontaktpersonen). Du forklarer, at det ikke er dovenskab, men at det skyldes, at du har haft det psykisk dårligt. Beskriv hvad et negativt symptom er.

Hjemmeopgave:

Opgaven består i at informere nogen om negative symptomer. Hvis du ikke allerede har lavet et rollespil med din kontaktperson, så vælg hende eller ham (også selvom du tror vedkommende allerede kender til det). Du kan også vælge en anden f.eks. en pårørende eller en ven.

At mindske negative symptomer

Det er svært at mindske negative symptomer. Regn med, at du skal arbejde længe med denne opgave, og at det bliver svært. Giv ikke op. Det bliver efterhånden bedre.

Nedenfor følger en liste over forslag, som personer med negative symptomer synes har hjulpet dem. Læs listen og diskuter den. Hvad er dine erfaringer?

Problem	Hvad kan man gøre	Hvad synes du? Sæt kryds	
		Virker godt	Passer ikke på mig
Apatisk (Opgivende, føler meningsløshed)	Tvinge mig selv at deltage i noget, der kan blive godt. Holde mig til bestemte vaner Gøre ting på bestemte tidspunkter af dagen Foretage mig noget sammen med andre		
Svært ved at opleve glæde sammen med andre	Være sammen med andre også når det ikke kun føles behageligt. Deltage i aktiviteter, der ikke kræver så meget samtale Lytte uden at sige noget Tale om tanker og erfaringer Tænk: Når jeg har vænnet mig til kontakt med andre vil det føles bedre		
Kan ikke opleve glæde og andre følelser (det føles ikke rigtigt i ens egen krop)	Gå en lille tur hver dag og forsøg at opdage noget nyt Læse lidt hver dag Lytte til musik Øve mig i at anvende beskrivende ord Tale om mine følelser selvom de ikke føles så stærkt		

Øvelse

De råd som gives i ovenstående liste er svære at følge. Det går lettere med lidt øvelse. Vi skal nu øve et af dem.

Brug beskrivende ord. Et beskrivende ord siger noget om, hvordan noget ser ud, lyder, føles eller opleves. Det har vist sig, at personer med negative symptomer bruger færre beskrivende ord end andre. Det er ikke godt, da disse ord hjælper os med at opleve følelser. Hvis man kan beskrive følelser, kan man også bedre føle dem.

F.eks.: Vi fortsætter beskrivelsen af cykeluheldet. De beskrivende ord er *a*:

Jeg hang der i den *våde* hæk. Min arm var *vredet* om, og foden sad *hårdt* fast. Først blev jeg bare bange, siden *følte* jeg den *stikkende* smerte. Hvor *galt* gik det? skreg en eller anden. Det var min *flinke* nabo, som havde set mig. Han hjalp mig *hurtigt* fri, og jeg satte mig på den *kolde* jord. Slog du dig *meget*? spurgte han *uroligt*. - Ja, det gør forfærdelig ondt, sagde jeg, og min *røde* jakke er *ødelagt*.

Nu øver vi:

Fortæl noget om et almindeligt emne: vejret, et TV-program eller hvad der sker i byen lige nu. Gentag samme korte historie gang på gang, mindst fem gange. Hver gang skal du finde flere og flere beskrivende ord. Fortællingen bliver altså længere og længere. Marker ordene på tavlen med en streg. Forsøg at finde mindst 20 beskrivende ord. Gentag øvelsen med et andet emne.

Hjemmeopgave

Øv dig i at bruge beskrivende ord. Det kan du gøre i tankerne, uden at andre mennesker behøver at være tilstede. F.eks. kan du beskrive for dig selv, hvad du ser, når du går en tur. Hvis du prøver det, øger du dine muligheder for at opdage og opleve mere.

At mindske negative symptomer med problemløsning

Nu er det tid til at gøre en større indsats for at mindske de negative symptomer. Vi bruger problemløsning og måske et rollespil. Vær forberedt på, at det tager tid at arbejde med negative symptomer. Du kan være sikker på, at du bliver nødt til at gentage denne øvelse mange gange, inden du mærker at det går fremad.

Hjælp hinanden. Arbejder du i gruppe, har nogle af de andre sikkert erfaringer, du kan drage nytte af. Du kan også bruge de forslag der er på side 37.

I gruppe arbejder vi med én person og ét problem ad gangen, men de andre deltagere hjælper til.

Begynd med at finde et eftersymptom som plager dig. Brug gerne det du har skrevet på side 37. Skriv symptomet her:

Bagefter tager du problemløsningsblanketten frem og bruger den til at arbejde med symptomet.

Hjemmeopgave

Opgaven består i at udføre det, som du kom frem til ved hjælp af problemløsningen. Skriv det op på et stykke papir.

At være fysisk aktiv

Indledning:

Den danske religionsfilosof Søren Kierkegaard skrev sådan her i 1847:

“Fremfor alt, tab ikke din lyst til at gå. Hver eneste dag går jeg mig til en tilstand af velbefindende og går mig væk fra sygdom. Jeg har gået mig til mine bedste tanker, og jeg kender ikke nogen tanke så trykkende, at man ikke kan gå sig væk fra den. Men gennem at sidde stille, og jo mere man sidder, kommer man nærmere til at få det dårligt. Altså, om man bare fortsætter med at gå, bliver alting godt.”

Han har naturligvis ikke helt ret, men er der noget, i det han skriver?

Diskuter:

Det sker ofte, at man bevæger sig for lidt, når man har det psykisk dårligt.

Det samme kan ske, når man udsættes for større forandringer i livet, f.eks. bliver arbejdsløs eller pensioneret. Denne mangel på bevægelse skaber en ond cirkel. Hvis man bevæger sig for lidt, risikerer man at blive endnu mere træt og dermed at bevæge sig endnu mindre.

Diskuter hvilken slags motion du kunne lide, før du fik det psykisk dårligt, og hvad du kan lide nu. Det kan f.eks. være idræt, gåture, dans, cykelture, gå til gymnastik o.s.v.

Tidligere kunne jeg lide at _____

Lige nu synes jeg om at _____

Problemløsning

Nu skal vi forsøge at finde en fysisk aktivitet, som passer til dig. Vær tilfreds med bare at øge din nuværende aktivitet en lille smule. De fleste går i gang med for meget på en gang og bliver alt for trætte.

Hjælp hinanden med idéer og med at finde fordele og ulemper med forskellige aktiviteter. Også gruppelederen bør lave sin egen plan. Tag problemløsningsblanketten frem og begynd at arbejde. I gruppe arbejder en person ad gangen, men alle hjælper til. Husk på, at det, I beslutter, skal være muligt at gennemføre inden næste møde.

Hjemmeopgave:

På hvilken måde skal du forsøge at øge din aktivitet inden næste gruppemøde. Skriv hvad du vil gøre, og hvornår det passer dig at gøre det.

Vær forberedt på, at fysisk aktivitet ikke altid føles behagelig i starten. Engang imellem tager det lang tid, inden man trives med at bevæge sig.

Vi vil jævnligt i resten af vores møder vende tilbage til fysisk aktivitet.

Beskæftigelse

Indledning

Beskæftigelse er vigtigt for mange mennesker. At være beskæftiget indebærer oftest at man er sammen med andre, at man gør en indsats, og at man opnår en hel del fordele for sig selv. De kan være af mange forskellige slags: Man kan få struktur i sin dagligdag, penge, taknemmelighed fra andre, bedre selvfølelse...

Den, som har det psykisk dårligt, kommer let til at stå uden daglig beskæftigelse. Efter et stykke tid kan det være svært at vende tilbage og at finde noget at lave. Også den, der har det psykisk godt, kan have svært ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet efter en tids fravær.

Interviews med mennesker i disse situationer viser, at det vigtige ikke er at have et arbejde, men at være aktiv og nyttig for andre og for sig selv. Alle aktiviteter kan være små skridt i den rigtige retning til et eventuelt fremtidigt arbejde. Men det er vigtigt, at disse aktiviteter føles meningsfulde her og nu.

Diskuter disse tanker

På dette kursus skelner vi mellem beskæftigelse og fritid. Beskæftigelse er en anstrengelse, en slags job. Fritid er mere til glæde og stimulans. Men også et job kan være til glæde og fritidssysler en anstrengelse. Det, som er et job for én person, er måske en fritidsaktivitet for én anden. På næste side er der eksempler på aktiviteter, som nogle mennesker anser for at være deres beskæftigelse. Det er deres job, selvom kun én af dem får løn for det. Navnene er opdigtede, men aktiviteterne er relevante. Sæt kryds i spalten til højre for de aktiviteter, du opfatter som meningsfulde. Gør det også, selvom de ikke er realistiske muligheder for dig lige nu.

Person	Aktivitet	Sæt X
Lars	Jeg skriver digte og sange. Jeg gør det som et arbejde og forsøger at sidde med det lidt hver dag.	
Anette	Jeg er på Aktivitetshuset tre formiddage om ugen. Der laver vi mad, taler og tager på udflugter engang imellem. I begyndelsen var jeg anspændt, når jeg gik derhen, men nu føler jeg at alle er mine venner.	
Hans	Jeg synes om dyr. Næsten hver dag fodrer jeg ænderne i parken. Et bageri i nærheden giver mig	

gammelt brød. Det er vigtigt at give ænderne mad, især om vinteren. Jeg plejer at tale med andre, som jeg har lært at kende i parken.

Karin Hver dag kl. 10 går jeg på biblioteket og læser aviser. Det er mit "arbejde". Eftersom jeg tidligere har studeret, men ikke orker det nu, føles det på en måde som at holde hovedet i form. Jeg håber at kunne afslutte mine studier senere.

Holger Mine gamle forældre behøver en del hjælp. Jeg køber ind for dem et par gange om ugen og hjælper med rengøringen. Det er rart at tale lidt med dem.

Lene Selvom jeg får pension, arbejder jeg nogle timer nu og da. Jeg ordner bogføringen og posten på et lille forlag. Det bliver cirka 6-8 timer i måneden. De ekstra penge går til fornøjelse.

Mikael Jeg gør noget, som er lidt usædvanligt. Jeg støtter patienter på psykiatriske afdelinger. Jeg fortæller, hvordan jeg selv har haft det, og hvad jeg har oplevet som god behandling. De lytter mere til mig, end til personalet.

Mette Jeg orker ikke med for mange indtryk, men forsøger at holde mig aktiv i min lejlighed. Jeg står op hver morgen kl. 9. Efter morgenmad følger jeg et skema, som jeg selv har lavet. Gør rent, vasker og handler. Det tager to timer. Så har jeg fået en god start på dagen og har fået lidt orden på det derhjemme. Gør jeg ikke det, har jeg det dårligt hele dagen. Derefter hviler jeg mig, læser lidt og ringer til en bekendt eller til min mor.

Problemløsning

Det vi skal gøre nu er svært og kommer til at tage tid. Vi skal hjælpe hinanden med at blive bedre beskæftiget. Vi bruger problemløsning for at nå målet. Sådan foregår det:

- I gruppe arbejder vi med én person ad gangen. Alle andre hjælper til!
- Bed en af deltagerne om at fortælle om, hvad han eller hun beskæftigede sig med tidligere og nu. I kan også spørge lidt om interesser og ønskedrømme, og om hvordan en almindelig dag ser ud.

- Skriv målet: At få mere beskæftigelse, øverst på problemløsningsblanketten. Så prøver vi at finde frem til så mange forslag som muligt. Når vi har fået samlet tilstrækkelig mange forslag hjælpes vi ad med at finde fordele og ulemper ved dem. Kun den deltager det drejer sig om, må vælge. Ingen må presse på. Bagefter hjælpes vi ad med at lave en god planlægning.
- Det er vigtigt at finde en passende hjemmeopgave til næste gang. Den må ikke være for stor. Måske skal den bare være et lille skridt på vejen til det, du har valgt. Måske kan det være at tale med nogen for at få mere information.
- Et rollespil kan være en god hjælp til at klare opgaven (hvis det er nødvendigt).
- Næste gang fortæller alle, der har haft et hjemmeopgave, hvordan det gik. Herefter laver vi en ny problemløsning omkring samme emne og tager et skridt til.

Skriv hvad du vil gøre her:

Skriv hvornår du skal gøre det:

Næste gang vi mødes, tager I problemløsningsblanketten frem endnu en gang. Fortsæt med de deltagere I ikke nåede sidste gang. Gå videre med dem, som allerede er begyndt på deres opgave. Det kan være I skal bruge mange sessioner for at kunne arbejde med dette svære problem. Det kan også ske, at nogle i gruppen vil have mere personlig hjælp. I så fald henviser vi til kontaktpersonen.

Omgangskreds

Indledning

Hvis man spørger mennesker, der har det psykisk dårligt, hvad deres største problem er, så er det almindeligste svar: ensomhed.

Det er let at blive alene, hvis man har været en tid på sygehus, eller hvis man har mistet sin beskæftigelse og dermed sine arbejdskammerater. Sommetider orker man heller ikke kontakt til andre mennesker.

En anden årsag til ensomheden er at mange får svært ved at gennemføre en almindelig samtale. Koncentrationsvanskeligheder kan gøre det svært at interessere sig for andre. Man orker måske ikke at lytte til dem.

Det sker også, at man trætter andre med sine problemer eller synspunkter. Hvis det er tilfældet, så synes de ikke, at det er givende at tale med én i længere tid.

Det sker også ofte, at man skifter emne så hurtigt, at andre ikke kan følge med.

En sidste vanskelighed er, at mange føler sig stemplede som psykisk syge og ikke tror, at andre vil tale med dem. De bliver ofte sky og føler sig usikre i større grupper.

Diskuter:

Også mennesker som har det godt psykisk, kan opleve disse problemer ind i mellem. Diskuter i gruppen om I kan genkende disse problemer, eller om I måske har hørt om dem fra andre, der har det psykisk dårligt.

Øvelse:

Nu skal vi øve en lille samtale. Ikke noget svært, bare en samtale mellem to personer, der kender hinanden, men ikke har set hinanden i et stykke tid. Måske mødes de i bussen eller ude på gaden.

Du synes måske at øvelsen er for let, men ofte kan man få fine indfaldsvinkler også ved hjælp af lette øvelser.

- Bestem hvem der begynder. Modspilleren er altid gruppelederen. Du spiller dig selv.
- Bestem situationen. Vælg gerne, at to personer, som kender hinanden mødes ude i byen.
- Lav et kort rollespil (højst et minut). Det er en stor fordel, hvis I optager det på video.
- Se på videoen.
- Alle fortæller hvad de synes var godt ved rollespillet. Her er nogle ting I kan være opmærksomme på.

Øjenkontakt

Holdning

Mimik

Stemmens tone og volumen

Energiniveau (altså ikke for undvigende eller anmassende)

- Alle hjælper med at komme med nogle forslag til forbedring
- Den der rollespiller vælger et forslag.
- Gentag rollespillet.
- Alle giver et bud på, hvordan det blev bedre anden gang.

Når I er færdige med denne lille scene, vælger I noget, som føles mere virkeligt for deltagerne. Det kan være at indlede en samtale, interessere sig for en anden person, at lytte aktivt, at bede om noget, eller at afslutte en samtale.

Hjemmeopgave

Denne opgave er både let og svær. Den går ud på at indlede en samtale med nogen, som du selv vælger. Hvem skal du tale med og om hvad?

Næste gang:

Vi fortsætter med at arbejde med dette emne nogle gange.

Fritid

Indledning

Med fritid mener vi her, at man aktivt foretager sig noget, som giver en stimulans og glæde, ikke passivitet. Der er meget svært at have en aktiv fritid, hvis man ikke har det godt. Det er svært at have en tilfredsstillende fritid, hvis man er alene. Det er også svært at genoptage tidligere fritidsbeskæftigelser, når man igen har det bedre.

Diskuter om det passer.

Opgave:

Vi skal begynde med at finde ud af, hvad man kan gøre for at få en tilfredsstillende fritid. Der er flere muligheder, end man skulle tro. Vi vil skrive de aktiviteter ned, som man kan gå i gang med for sig selv eller sammen med andre.

Hjemmeopgave

Find på mindst én ting, der ikke står på listen. Spørg andre!

Fritid, problemløsning

Begynd med at gøre listen komplet og gå igennem den sammen. Læs listen højt. Streg de ting under, du allerede er i gang med og sæt et kryds for det, du gerne ville lave.

Vælg

Vælg en ting, som du allerede gør, men du gerne ville gøre mere eller på en rarere/sjovere måde, eller vælg noget nyt, du gerne vil begynde med. Tænk ikke på, om det virker svært eller måske umuligt. Vælg det alligevel, hvis du virkelig ønsker at gøre det.

Problemløsning

Vi arbejder ved hjælp af problemløsningsbladet. I en gruppe hjælper vi hinanden med at finde løsninger. Ind i mellem er det let; næsten selvfølgeligt. Ind i mellem er det meget svært. Det lykkes måske ikke på en gang. Vi bliver måske nødt til at arbejde med et flere gange. Det kan også vise sig umuligt. Så må du vælge noget andet, som gerne vil prøve. Vi bruger problemløsning for at fjerne de forhindringer, der er. Det kan være ting som:

Hvordan finder jeg ud af, hvor man kan gøre det jeg vil?

Hvordan får jeg råd?

Hvem mon vil gøre det med mig?

Hvordan får jeg kræfterne til det?

Hvordan skal jeg huske på at gøre det?

Hvad skal jeg sige, når jeg går derhen?

Hvordan får jeg mod til det?

Hvilke busser passer?

Rollespil

Lav et rollespil, der forbereder dig på hjemmeopgaven. Det kan være at indlede en samtale eller at stille et spørgsmål. Lav et rollespil om den første kontakt med et nyt sted, m.m.

Hjemmeopgave

Forsøg at gøre det, du har valgt, eller tag et lille skridt i den rigtige retning. Skriv en huskeseddel: hvad skal du gøre, hvornår og med hvem.

Hygiejne og påklædning

Indledning:

Når livet er svært, og tankerne fyldes af grublen og spekulationer, kan man let blive uinteresseret i sit ydre. Det sker for de fleste i hvert fald i kortere perioder. Hvis det står på i længere tid, kan det forårsage store problemer. Måske har du mødt personer, der har svært ved at passe sin hygiejne. Måske lugter de dårligt og ser beskidte ud.

Disse personer er sikkert ikke selv opmærksomme på problemet. Men andre mærker det. Andre mennesker trækker sig tilbage og finder undskyldninger for at bryde kontakten.

Den, der har store problemer med sin hygiejne ser at andre trækker sig tilbage og undrer sig over årsagen. Der er en risiko for, at man tror, der er andre årsager, som f.eks. at andre ikke bryder sig om én. Mange synes det er svært at tale om disse ting. Man vil ikke påpege svigtende hygiejne hos voksne mennesker. Det er lidt pinligt. Men hvis man bliver klar over, hvordan andre opfatter ens hygiejne, har man større mulighed for at gøre noget ved det.

Diskuter disse synspunkter

Undersøg dine vaner

Hygiejne er noget personligt. Det, som passer én person, behøver ikke passe en anden. Men vi skal kunne være sammen, uden at andre synes, det er for generende.

Udfyld hvor ofte du plejer at gøre de forskellige ting under rubrikken: "Jeg". Skriv ikke hvor ofte du synes, det skal gøres men hvor ofte, du faktisk har gjort det den sidste uge. Savner du et område, så tilføj det i de tomme rækker.

Område	Jeg	Gruppeleder	
Vaske hænder			
Vaske hænder: før måltid			
Vaske hænder: efter toiletbesøg			
Vaske ansigtet			
Vaske hår			
Bad/brusebad			
Bruge deodorant			
Tandbørstning			
Barbere sig			
Klippe håret			
Skifte undertøj			
Skifte skjorte/trøje			
Skifte sokker			
Vaske bukser, kjoler, T-shirts, undertøj			
Vaske sweater e.l.			
Vaske overtøj			

Andres vaner

Når du har udfyldt din række, er det tid til at kortlægge andres vaner. Vi begynder med gruppelederen. Spørg gruppelederen hvor ofte han eller hun gør de forskellige ting og udfyld listen.

Hjemmeopgave

Interview nogen du kender meget godt. Udfyld sidste kolonne i skemaet.

Hygiejne: Fordele og hindringer

Hvilke fordele kan du opnå ved at have en god hygiejne? Sammen med gruppelederen skriver du de vigtigste fordele op.

Hindringer

Selvom man gerne vil have en god hygiejne, er det ikke altid så enkelt. Der er mange forhindringer. Gennemgå disse forhindringer en ad gangen. Diskuter om de gælder dig.

Forhindringer	Gælder det mig?
Glemmer det	
Orker det ikke	
Det er svært (f.eks. at vaske håret)	
Har ikke tid	
Har ikke råd	
Savner muligheder (har f.eks. ingen badeværelse)	
Savner mulighed for at vaske tøj	
Ved ikke rigtig, hvordan vaskemaskinen virker	

Problemløsning

Tag problemløsningsblanketten frem og arbejd med de vigtigste forhindringer.

Hjemmeopgave

Bestem hvad du vil ændre på, når det gælder din hygiejne. Gennemfør dette over nogle uger. Fortæl din kontaktperson (eller gruppelederne), hvordan det går.

Sammenfatning

Nu har vi mødt hinanden mange gange og har arbejdet med mange forskellige ting. De sidste par gange skal vi sammenfatte, hvad vi har gjort.

Kig hele din mappe igennem

Kig igennem side for side og repetér hurtigt, det vi har gennemgået. Gruppelederne vil gerne have at vide, hvad du synes om hvert afsnit. Dine synspunkter er meget vigtige. Dette kursus er endnu nyt, og ikke mange har prøvet det. Vi skal bruge dine forslag til forbedringer.

For hvert afsnit vil vi gerne have, at du fortæller:

- Hvad var godt
- Var hjemmeopgaven gennemførlig
- Dine forslag til forbedringer

Hjemmeopgaver

- Din sidste hjemmeopgave er at vise alle sider for din kontakt person, hvis du arbejder i gruppe. Har du gennemført kurset individuelt med din kontaktperson, så kig siderne igennem alene derhjemme.
- Bestem, hvad du vil arbejde videre med. Hvis du har arbejdet i gruppe, laver du også en plan sammen med din kontaktperson om, hvad du vil arbejde videre med.
- Under sidste møde fortæller du, hvad du vil arbejde videre med.

Sidste møde

Når du har fortalt om, hvordan du har løst hjemmeopgaven, er det tid til at fejre lidt. Det har du fortjent ovenpå din indsats.

Arbejdsblad til problemløsning

TRIN 1: Hvad er problemet (eller målet)?

Stop op og overvej. Hvordan er det nu problemløsningen foregår? Forsøg at beskrive problemet eller målet så klart som muligt.

TRIN 2: På hvilken måde kan problemet løses?

Skriv alle idéer ned. Lad være at tænke på fordele og ulemper nu.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

TRIN 3: Fordele og ulemper ved hvert forslag.

Gennemgå hurtigt listen. Tag de vigtigste fordele og ulemper op.

TRIN 4: Vælg den "bedste" løsning.

Vælg den løsning, der nemmest løser problemet, helt eller delvist.

TRIN 5: Planlæg. Hvordan kan løsningen gennemføres?

Hvilke ressourcer er nødvendige? Hvilke vanskeligheder skal overvindes? Er det nødvendigt at øve?

- trin 1 _____
- trin 2 _____
- trin 3 _____
- trin 4 _____
- trin 5 _____

TRIN 6: Gennemgå resultatet.

Giv dig selv ros for dine anstrengelser. Gennemgå hvad der skal gøres for at det kan fungere bedre næste gang.

