

Udarbejdet af
Jens Grell Christensen & Lone Skovlund Henriksen 2018

Social Færdighedstræning



Medicinmodulet

Vi mødes hver mandag kl.13-14.30

Trænere:

XXXX XXXXXXXX

XXXXXX XXXXXXXXXXXX

mobil: xx xx xx xx

mobil: xx xx xx xx

Indholdsfortegnelse

Session 1 - Velkommen til Social Færdighedstræning

Session 2 - Mål for medicinmodulet

Session 3 - Medicingrupper

Session 4 - Bivirkninger til den medicinske behandling

Session 5 - Fordele ved medicinsk behandling

Session 6 - Hvad kan jeg fortælle andre, når jeg tager
medicin

Session 7 - Undervisning ved overlægen i Opus

Session 8 - Evaluering af medicinmodulet

1. VELKOMMEN TIL SOCIAL FÆRDIGHEDSTRÆNING

Vi starter med at præsentere os selv:

Skriv alles fornavn på linjerne nedenfor.

Fortæl lidt om dig selv, fx hvor du bor, hvad du laver i løbet af dagen, eller hvilke interesser du har. Du kan også fortælle, hvor du er vokset op, eller hvor længe du har boet, der hvor du bor nu.

Stil gerne lidt spørgsmål til de andre, så du lære dem lidt bedre at kende.

OPLÆG - VORES MÅL:

Vi kommer til arbejde med forskellige mål.

Store og vigtige mål:

Et liv med mindre risiko for tilbagefald og indlæggelse på hospital
En mere velfungerende dagligdag
Bedre kontakt til andre
Bedre problemløsning i forhold til dagligdagens vanskeligheder
Bedre koncentrationsevne 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 måske heller ikke til at opnå i den tid, vi mødes. Vi ønsker at arbejde med at tage små skridt fortløbende i den rigtige retning.

I dette arbejde findes kun få enkeltløsninger, der er dækkende for alle. Men social færdighedstræning er en velafprøvet metode til at finde dine **egne** løsninger.

Vi vil arbejde med disse mål gennem 4 moduler:

1. Medicinmodulet
2. Symptomstringsmodulet
3. Samtalemodulet
4. Konfliktløsningsmodulet

FORUDSÆTNINGER FOR EN GOD GRUPPE

Der er ikke nogen krav til gruppen. Hvis du vil deltage uden at sige så meget om dig selv, er det i orden. (Men du vil i så fald ikke få så stort udbytte af dit arbejde).

Vi vil gerne understrege, at hvis der er en gang, hvor du ikke har lyst til at sige så meget, så er det helt OK. Det er helt i orden at sige, at man bare gerne vil være til stede uden at deltage så aktivt som ellers.

Der er dog to regler i gruppen: **Ingen må kritisere nogen og Der er tavshedspligt.**

Vi vil arbejde for, at der skabes tryghed i gruppen. Vi vil derfor meget gerne have, at du forsøger at møde regelmæssigt.

Ved afbud: Hvis der er en gang, hvor du ikke kan komme, vil vi være glade for, at du ringer eller sender os en sms.

HUSK:

Hvis der er noget, du er i tvivl om, eller som du har brug for at tale med os om i forbindelse med social færdighedstræning, er du altid meget velkommen til at spørge os.

Hvis der er noget, der vil kunne gøre det nemmere at komme til social færdighedstræning, så lad os tale om det. Du er også velkommen til at inddrage din kontaktperson.

Sådan er vores møder bygget op: Der vil hver gang være en dagsorden, som skrives på tavlen, når du ankommer. Den vil ligne nedenstående:

- Runde – hvad har du lavet eller tænkt på siden sidst
- Hjemmeøvelse fra sidste gang
- Oplæg/undervisning
- Pause
- Jeres erfaring med oplægget - Rollespil, problemløsning eller brainstorm
- Ny hjemmeøvelse
- Afrunding af mødet.

HVAD TRÆNES I RUNDEN?

- At blive bedre til at huske, hvad der tidligere er sagt
- At huske hvad der har fyldt i tankerne i ugens løb
- At være mindre anspændt når jeg fortæller om mig selv
- Træning i at tale sammen
- At vide hvad folk laver – vigtigt at lære hinanden at kende. Det bliver mere personligt – folk bliver til personer
- Træning i at være på – præsentere sig selv
- At sige noget, selvom man er genert
- At finde nye emner, vedligeholde samtalen og afslutte samtalen
- At fokusere mere på det man gerne vil sige end på hvordan man fremstår
- At engagere sig
- Kropssprog
- Koncentration
- Stemmeføring
- Og meget andet

HJEMMEØVELSE TIL D.

I runden træner vi mange ting

Skriv 5 stikord om en oplevelse, du har haft i ugens løb. Du kan fortælle lidt mere om oplevelsen i runden næste gang. Det kan være en bog, du har læst, samvær med andre, noget du har tænkt over, en film du har set. Hvis emnet er, at du har set en film, kunne stikordene være svar på spørgsmål som fx:

Hvad var det for en film?

Hvorfor synes jeg, den var god?

Hvordan endte den?

Hvilke andre film minder den om?

Hvor tit kommer jeg i biografen...?

En sådan opgave kan godt føles svær – brug gerne din kontaktperson eller en, du kender godt, til at hjælpe med, hvad der kunne være gode stikord for dig.

2. VIGTIGE PUNKTER FOR EN GOD GRUPPE

Vigtige punkter for en god gruppe.

Hvad synes du er vigtige punkter, for at det er rart og trygt at komme i gruppen?

Skriv punkterne nedenfor:

PUNKTER FRA EN TIDLIGERE GRUPPE

- ✓ Vær venligtsindet - Ingen må kritisere nogen
- ✓ Der er tavshedspligt
- ✓ Mobil på lydløs – ved undtagelse ”sig til”
- ✓ ”lydløs” mad er ok.
- ✓ Lister ind, hvis man er for sent på den.
- ✓ ”stilledag” er ok.
- ✓ Liste af, hvis man har brug for en time-out – tal med KP hvis man tænker man vil gå hjem.
- ✓ Pause undervejs i undervisningen.
- ✓ At man taler én ad gangen og ikke taler i munden på hinanden
- ✓ Vi starter til tiden – så vidt muligt, men man skal ikke vente til pausen med at gå ind, hvis man er blevet forsinket
- ✓ Vi viser interesse for hinanden
- ✓ Det er OK at være nysgerrig, men vi skal respektere hinanden
- ✓ Det er OK at sige fra
- ✓ Der er OK at lave en ”psykisk time-out”
- ✓ Det er OK at spørge, der er ingen ”dumme” spørgsmål
- ✓ Du er velkommen til at bringe egne erfaringer frem i gruppen
- ✓ Prioritér at lave hjemmeøvelserne til hver gang
- ✓ Inddrag din kontaktperson, når du har brug for det.
- ✓ Man må drikke og spise med omtanke, så det ikke forstyrrer

HVAD VIL VI HAVE SVAR PÅ?

- Dele andres erfaringer med at tage medicin?
- Hvor lang tid skal man tage medicinen?
- Hvornår og hvordan kan man nedtrappe og hvordan skal det planlægges?
- Hvad kan der ske, hvis man pludselig holder op med medicinen?
- Hvad sker der, hvis man glemmer medicinen?
- Hvordan skaffer man sig information om medicinen?
- Hvad er bivirkninger, og hvordan skelner jeg mellem bivirkninger og symptomer?
- Hvad kan man gøre ved bivirkningerne?
- Hvordan virker de forskellige præparater i forhold til hinanden?
- Hvorfor giver lægerne forskellige præparater til forskellige patienter med samme diagnose?
- Hvordan virker medicinen i kroppen og i hjernen, og hvor længe virker det?
- Hvad er sammenhængen mellem medicin og stoffer, fx hash og alkohol?
- Må man drikke sig fuld fx i weekenden, når man får medicin?
- Er der mulighed at vide på forhånd at jeg vil opleve bivirkninger?
- Hvordan vælger man det rigtige præparat med mindst mulige bivirkninger?
- Hvor lang tid går der for at medicinen virker?
- Har du andre mål?

HJEMMEØVELSE TIL D. 13.11.17

Vi har nu talt om mål for medicinmodulet.

Kig på listen over mål fra sidste gang.

Hvilke mål er vigtigst for dig?

3. MEDICINGRUPPER

Antipsykotisk medicin:

Virker mod psykotiske symptomer
Dæmper følelses- og sanseoplevelser
Dæmper angst og uro
Beroliger/sederer

Antidepressiv medicin:

Normaliserer forsænket stemningsleje
Normaliserer nedsat psykomotorisk tempo
Normaliserer forstyrrede kropslige funktioner
Dæmper angst
Mindsker/fjerner tvangstanker
Mindsker/fjerner følelsesmæssig uligevægt/impulshandlinger

Stemningsstabiliserende medicin:

Normaliserer stemningsudsving
Forstærker antidepressiv medicin
Forebygger mani og depression
Kan virke mod vredes- og affektudbrud

Angstdæmpende medicin:

Beroligende
Dæmper/fjerner fysiske og psykiske angstsymptomer

Sovemedicin:

Forkorter indsovningstiden
Forlænger sovetiden
Mindsker antallet af opvågninger

Kilde: Psykofarmaka. Af Jes Gerlach og Per Vestergaard. Psykiatrifondens forlag 1998

BRAINSTORM:

Hvilke bivirkninger kan der være til den medicinske behandling?

HJEMMEØVELSE TIL D.

Hvilken medicin bruger jeg?

Præparat: _____

Hvornår og hvor hyppigt skal jeg tage det:

Hvad hjælper det imod:

Hvad kan være bivirkninger?

Har **jeg** oplevet bivirkninger ved dette præparat og i så fald hvilke?

Hvad gjorde jeg ved det?

Hvilken medicin bruger jeg?

Præparat: _____

Hvornår og hvor hyppigt skal jeg tage det:

Hvad hjælper det imod:

Hvad kan være bivirkninger?

Har **jeg** oplevet bivirkninger ved dette præparat og i så fald hvilke?

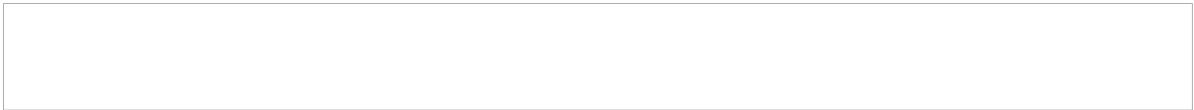
Hvad gjorde jeg ved det?

4. OPLÆG OM BIVIRKNINGER TIL MEDICINEN

Al medicin kan give bivirkninger. Hvordan man reagere på medicin er meget forskelligt. Det gælder både de ønskede og de uønskede virkninger. Derfor skal alle der tager medicin, vurdere effekten og eventuelle bivirkninger i samråd med lægen og kontaktperson.

Vi har lavet en liste over de bivirkninger vi hører oftest, sæt kryds ved de gener, der generer dig.

- Lettere træthed
- Svær træthed
- Lettere rastløshed
- Uro i kroppen og svær rastløshed
- Forstoppelse eller hård mave
- Vægtøgning
- Svimmelhed, når du rejser dig
- Følsomhed overfor sol
- Mundtørhed
- Øget spytflåd
- Besvær med at tænke - tankerne flyder ikke så let, som de plejer
- Muskelkramper i arme eller ben
- Tardiv dyskinesi – ufrivillig bevægelser især af mund og tunge.
- Seksuelle funktionsforstyrrelser
- Andre bivirkninger:



BRAINSTORM

HVORDAN FINDER MAN UD AF OM NOGET ER EN BIVIRKNING ELLER ET SYMPTOM?



ANDRE GRUPPERS SVAR:

- ❖ Har jeg oplevet det forud for, at jeg startede medicinsk behandling?
- ❖ Spørge mine pårørende, hvad de har oplevet.
- ❖ Kommer symptom/bivirkning i forbindelse med, at jeg tager medicinen?
- ❖ Ændrer symptomet/bivirkningerne sig i takt med dosisøgning/dosisreduktion?
- ❖ Hvad sker der, hvis jeg skifter præparat?
- ❖ Er der andre faktorer, der spiller ind? Fx studiestart, praktik, nyt job, ændrede kostvaner, ændret søvn eller døgnrytme, ændrede motionsvaner? Så kan det være et symptom.
- ❖ Hvis man stopper medicin og genen stopper, så har det nok været bivirkning.
- ❖ Hvis genen stopper når man nedtrapper dosis, så har det nok været bivirkning
- ❖ Tjek indlægssedlen. Er det en kendt bivirkning?

DE TO VIGTIGSTE FORDELE MED MEDICIN ER:

Den mindsker symptomer:

Medicin mindsker risikoen for symptomer, mindsker risikoen for tilbagefald og det forebygger, at man får det værre.

På samme måde som en person med allergi kan mindske sin følsomhed ved hjælp af medicin, kan man, hvis man har haft en psykose, ofte mindske tilbagefaldsrisikoen og sin sårbarhed ved hjælp af medicin. Alle mennesker har punkter, hvor de er sårbare. Sammenhængen mellem stress og sårbarhed vil vi vende tilbage til senere.

Medicinen mindsker risikoen for tilbagefald:

Man siger normalt, at medicin mindsker risikoen for tilbagefald til det halve. Af dem, der har været indlagt med psykotiske symptomer, er der ca. 80 %, der bliver genindlagt inden for et år, hvis de stopper med medicinen. Af dem, der forsætter med medicin, er det kun ca. 20 %, der bliver genindlagt. Bliver de pårørende inddraget i behandlingen, får man social færdighedstræning og andre tilbud, er risikoen endnu mindre.

For at mindske risikoen for tilbagefald, må man tage medicinen, også når man har det godt.

HJEMMEØVELSE TIL D.

Hvilke symptomer er mindsket med den medicin, du tager:

Medicinen mindsker risikoen for tilbagefald til det halve. Det betyder, at der findes en risiko for tilbagefald, også selvom du tager medicin. Medicin alene er sjældent godt nok.

Har du forsøgt at slutte med medicin og fået tilbagefald efter nogle uger eller måneder?

Har medicinen hjulpet dig til en mere stabil hverdag? Hvordan oplever du det?

5. FORDELE VED MEDICINSK BEHANDLING

På denne side er nogle af de fordele som er vigtige ved medicin. Der findes også ulemper eller bivirkninger ved at tage medicin – eller symptomer, der ikke fjernes helt – dem skal vi se på senere.

Sæt kryds ved de fordele, som er vigtige for dig:

- Den rigtige medicin i den rette dosis kan give følgende fordele:
- Mindsker eller fjerner stemmer
- Mindsker eller fjerner skræmmende sanseoplevelser
- Mindsker mine skræmmende tanker eller vrangforestillinger
- Mindsker eller fjerner ubehagelige oplevelser af, at nogen holder øje med mig eller aflytter mig
- Mindsker min anspændthed
- Hjælper mig til at føle mig mindre sårbar og mindre følsom
- Hjælper mig til at koncentrere mig og at tænke klarere
- Hjælper til, at mine tanker er mere stabile
- Mindsker tanker som føles fremmede for mig
- Mindsker uvirkelighedsoplevelser
- Mindsker min angst
- Hjælper mig til bedre nattesøvn
- Hjælper mig til at tale mere sammenhængende, så andre kan forstå, hvad jeg siger
- Hjælper mig at vise mine følelser bedre, så andre kan forstå mig.
- Mindsker risikoen for tilbagefald. Tilbagefald er ubehagelige og forhindrer mig i at opnå mine mål.

HJEMMEØVELSE TIL D.

Vi har nu talt om forskellige fordele ved at tage medicin. Tænk over følgende spørgsmål til næste gang:

Hvad har medicinen hjulpet dig i stand til at kunne gøre?

Medicinen kan ikke stå alene.

Hvad har ellers hjulpet dig i forhold til dine symptomer?

EKSTRA HJEMMEØVELSE TIL D.

Vi får snart besøg af overlægen, som vil undervise i medicinsk behandling.

Hjemmeøvelsen til næste gang er at se på listen over mål for medicinmodulet og tænke på, hvad du har lært. Skriv dernæst de to spørgsmål, som du synes er allervigtigst at få svar på.

HVILKE 2 SPØRGSMÅL ER VIGTIGST AT FÅ SVAR PÅ AF LÆGEN:

1.

2.

6. HVAD KAN JEG FORTÆLLE ANDRE, NÅR JEG TAGER MEDICIN

HVAD KAN MAN FORTÆLLE ANDRE, NÅR MAN TAGER MEDICIN?

Hvorfor tager jeg medicin?

Hvad hjælper medicinen mig med?

Hvad kan jeg fortælle andre?

HVORNÅR ER DER RISIKO FOR AT GLEMME MEDICINEN OG HVORDAN HUSKER MAN AT TAGE DEN?

Glemmes medicinen

På stressede dage
Når jeg er for træt
Jeg faldt i søvn, før jeg fik taget medicinen
Jeg glemte det
Hvis man har det godt
Er ikke motiveret for at tage medicin

Huske medicinen

Sætte telefon til at minde om det
Oprette rutiner omkring medicinen, fx at tage den i forbindelse med aftensmaden
Opbevare medicinen på et synligt sted
Altid at have noget medicin med mig
Arbejde med forståelse af vigtigheden af at tage medicin
Bruge en doseringsæske, tælle hvor mange tabletter, der er tilbage
Bruge mobiltelefonen og først slå påmindelsen fra, når medicinen er taget

HVORDAN SKAFFER MAN SIG INFORMATION OM VIRKNING OG BIVIRKNING OM MEDICIN?

- Spørg din kontaktperson
- Spørg lægen
- Læs indlægssedlen, som følger med medicinen
- Er du i tvivl om du har bivirkninger, er det **altid** fornuftigt, at du taler med din kontaktperson eller lægen om det
- Andre måder at få information på?
- Der er sider på nettet, hvor man kan læse mere om medicin. Hold øje med om det er en side, der er fornuftig – der er ikke nogen kontrol af nettet, så der kan både være god information og misinformation.
- Vær opmærksom at mange kan fortæller deres egen erfaringer med medicin, hvilket kan give nogle ukorrekte informationer.
- Brug som altid din kritiske sans.
- Tag informationen med til din læge eller kontaktperson og få en drøftelse af informationen.

Forslag til hjemmesider:

www.netdoktor.dk (se under *medicin*)

www.sundhed.dk (se under *medicin* og dernæst under *find medicin*)

www.medicin.dk (tidl. Lægemedelkataloget og Medicinhåndbogen)

Der er også adskillige bøger på biblioteket, fx bogen:

”Psykofarmaka”, skrevet af Jes Gerlach og Per Vestergaard, Psykiatrifondens forlag, se www.psykiatrifonden.dk (se under *forlag* og dernæst under *bøger*)

7. UNDERVISNING & DIALOG VED OVERLÆGEN

NOTER

8. EVALUERING AF MEDICINMODULET

Fik du svar på dine spørgsmål?

OPSTART PÅ SYMPTOMMESTRINGSMODULET

Intro til modulet.