

EN AT TALE MED

Af afdelingsleder **Charlotte Grønbech**, PsykiatriFondens TelefonRådgivning

Interessen for PsykiatriFondens Telefonrådgivning er overvældende, men der er brug for flere frivillige rådgivere til at besvare de mange opkald.

PsykiatriFondens Telefonrådgivning har siden etableringen for otte år siden haft ca. 10.000 henvendelser om året. Interessen for Telefonrådgivningen er stadig stigende, men antallet af frivillige er konstant, og derfor ringer mange desværre forgæves. Da rådgivningen fremover ønsker at bemænde alle vagter med tre til fire rådgivere (modsat de nuværende to), skal antallet af frivillige udvides fra 55 til mindst 75.

Fornem opgave at lytte og spørge

Martin Halbert har været frivillig i Telefonrådgivningen siden 2006. På det tidspunkt skiftede han job fra støtte/kontaktperson på et psykiatrisk bosted til jobkonsulent. At blive frivillig var en oplagt mulighed for fortsat at have kontakt til psykiatrien og den klientgruppe, han havde sat pris på at arbejde med.

– “Det er spændende at få lov at være der for andre. Spændende og udviklende for et kort øjeblik at lære et fremmed menneskes liv at kende på godt og ondt,” siger Martin Halbert om arbejdet som rådgiver.

– “Som frivillig er det vores fornemste opgave at lytte og spørge. Man kan hjælpe opkalderen på vej, så han eller hun selv

BLIV FRIVILLIG TELEFONRÅDGIVER I PSYKIATRIFONDEN

Har du lyst til at blive en del af et engageret tværfagligt team og arbejde i et udviklende miljø i PsykiatriFonden, er du velkommen til at sende en ansøgning senest d. 15. april.

De udvalgte ansøgere inviteres til en informationsaften og herefter en individuel samtale. Alle nye telefonrådgivere gennemgår et oplæringsforløb med introduktionsweekend og herefter seks uger sammen med en erfaren telefonrådgiver på den ugentlige telefonvagt. Rådgivningens retningslinjer og den kollegiale vejledning introduceres i oplæringsforløbet.

Læs mere om at være frivillig telefonrådgiver i PsykiatriFonden på www.psykiatrifonden.dk.

kan finde frem til, hvad der videre skal ske i den pågældende situation,” siger han.

Det er primært mennesker med psykiske sygdomme og deres pårørende, som kontakter rådgivningen. Men det kan også være mennesker, som blot har brug for nogen at tale med, eller som ønsker viden om psykiske sygdomme. For mange er der stor trykthed i anonymiteten ved en tele-

ved at begynde at græde. På den anden side er man sporet meget ind på personen, fordi man kun har stemmen at forholde sig til,” siger Martin Halbert og tilføjer, at det er hans oplevelse, at opkalderne hurtigt nærmer sig sagens kerne, når de er anonyme. Det er nemmere at fortælle noget svært til en fremmed.

Mange af dem, der har brug for hjælp, kontakter rådgivningen gentagne gange – også selv om de måske allerede har kontakt til det etablerede behandlingssystem.

Muligheden for akut hjælp er bl.a. med til at hindre indlæggelser og imødeser et behov for hjælp på opkalderens præmisser.

Høj faglighed var vigtigt

Jette Nielsen er psykolog og har været rådgiver i Telefonrådgivningen i fire år. Hun valgte PsykiatriFondens Telefonrådgivning på grund af den høje faglige profil.

– “Fagligheden var vigtig for mig. Jeg kan huske, at jeg var stolt, da jeg blev optaget efter en lang udvælgelsesproces. Det er et privilegium både at blive oplært som rådgiver og hele tiden blive opdateret via supervision og temadage. At være telefonrådgiver er faktisk min efteruddannelse,” siger hun.

PsykiatriFondens Telefonrådgivning stiller ligeledes høje krav til de frivillige. En relevant faglig baggrund som fx psykolog, psykologistuderende, socialrådgiver, teolog, sygeplejerske, socialpædagog eller ergoterapeut er en nødvendighed, og det kvalificerer yderligere, hvis man har erfaring fra psykiatrien.

Man skal jo også kunne tåle at få spørgsmål, som der ikke er et svar på ...

fonsamtale, ligesom det kan være en hjælp, at man ikke skal flytte sig fysisk for at få kontakt, og at man kan ringe uden for almindelig åbningstid.

– “Det ikke at have personen over for sig kan være en udfordring. Man kan jo ikke se opkalderen, så nogle gange bliver man overrasket over opkalderens reaktion. Fx kan man ikke vide, om vedkommende er



Jette Nielsen prioriterer den ugentlige vagt højt – også selv om den er frivillig.

– “Da jeg var færdig med min uddannelse, og mange ting i mit liv faldt på plads, tænkte jeg over, hvor jeg kunne bidrage med noget. I stedet for at give penge til en velgørende organisation ville jeg give noget af min tid, af mit overskud,” siger hun og fortsætter:

– “I starten var jeg overrasket over, hvor træt jeg blev efter en vagt. Det er et stykke reelt arbejde at være på vagt, men jeg har aldrig tænkt over, at jeg ikke får løn. Jeg får så meget andet tilbage,” siger hun og peger på den faglige og personlige udvikling, som det at være frivillig i rådgivningen giver. Ud over supervision, temadage, gratis deltagelse i fondens kurser og halv pris på fondens bøger er det kollegiale fællesskab med en årlig sommerudflugt og julefrokost blandt tilbuddene til de frivillige. Flere rådgivere har været med fra starten og finder det fortsat udfordrende og meningsfuldt at være i rådgivningen.

– “Det er stadig en udfordring efter alle de år. I starten er man jo interesseret i at kunne svare på alt i hele psykiatrien. Med tiden er jeg blevet bedre til at være åben om det, jeg ikke ved. Man skal lære at kende sin begrænsning, og man skal jo også kunne tåle at få spørgsmål, som der ikke er et svar på. Uden at finde løsninger, hvor der ikke er nogen. Man skal også bare kunne være rummelig og nærværende,”

siger Jette Nielsen og slutter: – “På vej op ad trappen til PsykiatriFonden er jeg stadig spændt og tændt, og den dag

man tænker ‘endnu en dag på kontoret’, skal man nok overveje at lave noget andet.”



Telefonrådgiver Jette Nielsen (foto: Martin Foldgast)

DEPRESSIONSSKOLE – NU OGSÅ FOR MENNESKER MED ANGST

Psykoedukation, herunder indarbejdelse af kognitive terapeutiske metoder, er af stor værdi i forebyggelse og behandling af depression og angst. Målinger har vist, at deltagerne i PsykiatriFondens depressionsskole får halveret symptomerne i løbet af de 5-6 undervisningseftermiddage. Fonden gennemfører derfor for 6. gang sin depressionsskole i foråret 2008. Mennesker med angst er også velkomne til at deltage – som led i Landsindsatsen mod Angst.

Flere kommuner har vist interesse for skole-konceptet, og PsykiatriFonden overvejer derfor at etablere et dagskursus for behandlere (primært psykologer og psykiatere) og kommunale medarbejdere, der overvejer at etablere en lokal depressionsskole. Interesserede bedes venligst kontakte fondens kursusafdeling (tlf. 3925 2511) for at tilkendegive eventuel interesse.

Formålet med depressionsskolen er bl.a. at give mennesker med let til midsværvær depression kontant og brugbar viden om depression og angst, forståelse for psykologiske og biologiske processer bag lavt selvværd, redskaber til udvikling af modstandskraft og selvtillid. Møderækken er specielt tiltænkt mennesker, der er motiveret for at forstå og arbejde med at håndtere egen usikkerhed og fornemmelse af depression og angst. Samtidigt eller tidligere givet medicin eller psykoterapi er ingen hindring. Pårørende er velkomne som ledsagere (halv pris).

Tid: Fem eftermiddage i april-maj 2008, kl. 15-18 plus en opfølgningseftermiddag i efteråret 2008 (dato aftales)

Sted: PsykiatriFondens lokaler på Hejrevej 43, København NV
Undervisere er psykolog Antonia Sumbundu (Sct. Hans Hospital) og overlæge Jes Gerlach, PsykiatriFonden. Samlet pris: 1.800 kr., inklusive materiale, kaffe m.m.
Tilmelding sker på www.psykiatrifonden.dk eller via indstik midt i bladet.

Forårets depressionsskole

1. Onsdag den 30. april 2008: Introduktion. Om symptomer og forskellige former for depression og angst. Depressionens og angstens onde cirkler. Øvelser i at identificere eget reaktionsmønster.

2. Onsdag den 7. maj 2008: Fra negativ stress til depression og angst. Hvordan bruger man de kognitive strategier? Psykoedukation i tænkning, følelsesliv, kroppens fysiologi og adfærd.

3. Onsdag den 14. maj 2008: Depressioners årsager, medfødte og udefrakommende. Søvnens betydning. Modstandskraft. Kunsten at acceptere, håndtere og overvinde. At tackle vanskelige situationer, følelser og modgang på en konstruktiv måde.

4. Onsdag den 21. maj 2008: Depressions- og angstmedicin. Gode og dårlige virkninger. Selvhelende aktiviteter. Træning i visualisering, afspænding og 'mindfulness meditation'.

5. Onsdag den 28. maj 2008: Opsummering af de psykiatriske forhold omkring depression, herunder hvad man selv kan gøre. Modstandskraft i form af selvværd og nye færdigheder.

6. En dag i efteråret 2008 (dato efter aftale): Evaluering. Hvordan er det gået? Om forløbet på lang sigt, om fastholdelse af metoder til forebyggelse. Om risiko for tilbagefald.

Der vil være hjemmeopgaver fra gang til gang.