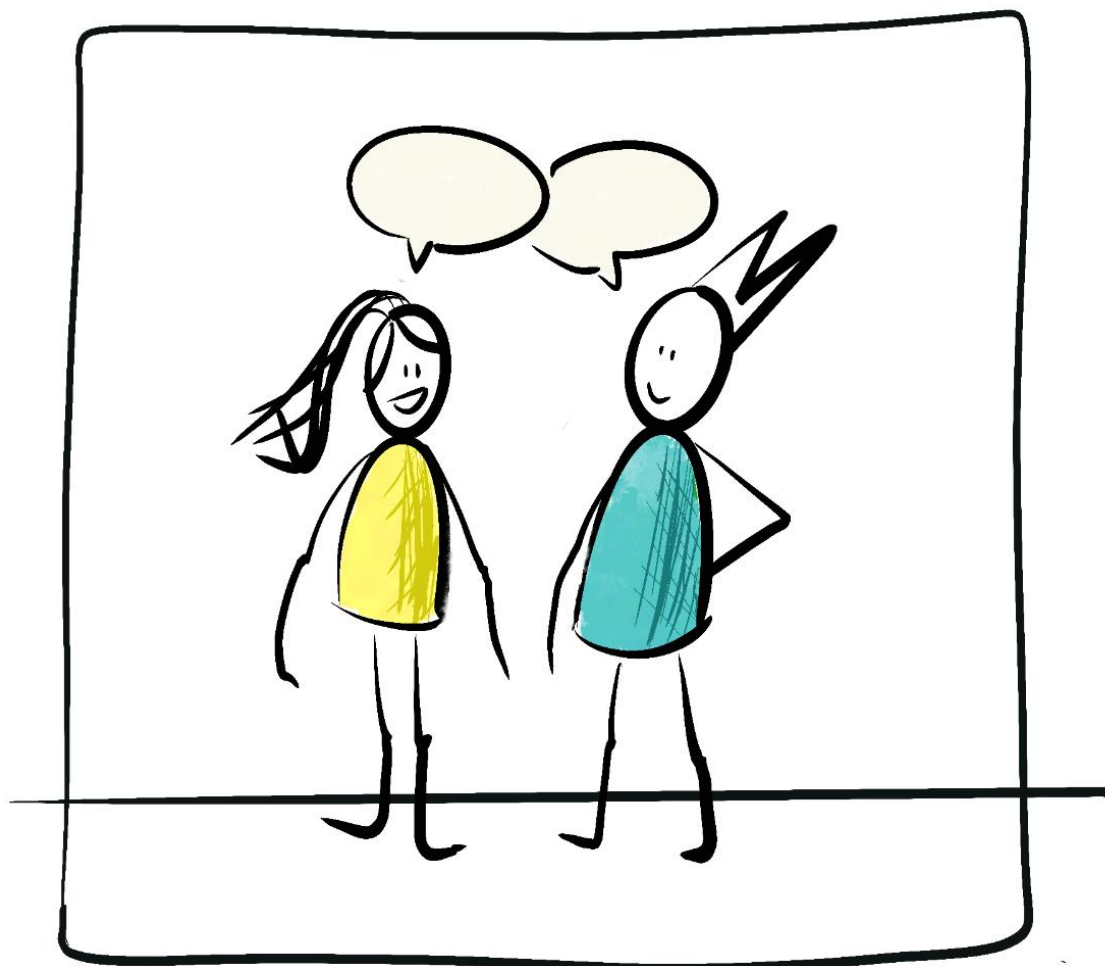


Recovery-orienteret sprog i Region Hovedstadens Psykiatri

Sprogguide, inspiration og vejledning



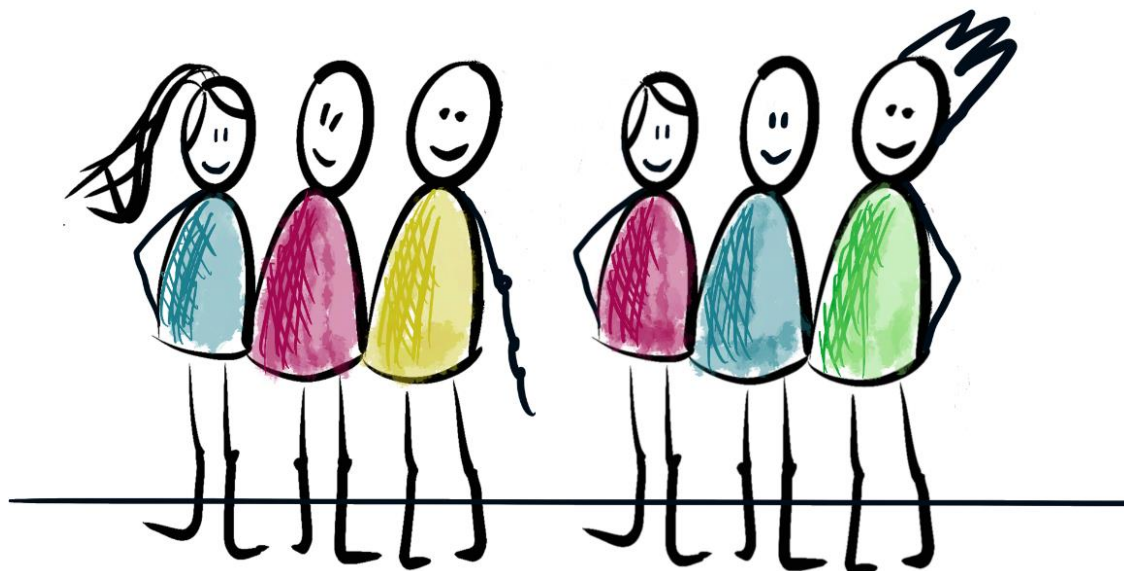
Kære patienter, pårørende og personale i Region Hovedstadens Psykiatri

Denne sprogguide giver vejledning og inspiration i recovery-orienteret sprogbrug i Region Hovedstadens Psykiatri. Den retter sig mod personalet, men patienter og pårørende inviteres også til at læse med. Den kan bruges af både klinisk og administrativt personale samt ledere som et værktøj til at udvikle recovery-orienteret skrift- og talesprog i det daglige arbejde. Fx

hvis I ønsker at have mere recovery-orienterede samtaler med patienter og pårørende eller internt med kollegaer på afdelingen eller på konferencer. Den kan også bruges som inspiration til skriftlig formidling, fx indkaldelsesbreve, journalnotater, informationsposters og andet skriftligt materiale til og om patienter og pårørende.

Venlig hilsen

[Kompetencecenter for Recovery](#)



”

Ord er vigtige.

Sproget vi bruger, og historien vi fortæller, har stor betydning for alle, der er involveret. De indeholder håb og muligheder eller kan forbindes med pessimisme.

Begge dele kan have indflydelse på personlige udfald.

(Mental Health Coordination Council, 2022).

Om recovery-orienteret sprogbrug

Sprog er med til at definere, hvem vi er, og hvordan vi opfatter os selv og andre. Når man arbejder recovery-orienteret, er det derfor vigtigt at forholde sig nysgerrigt til sproget, og evt. ændre og/eller tilpasse det, når situationen kalder på det.

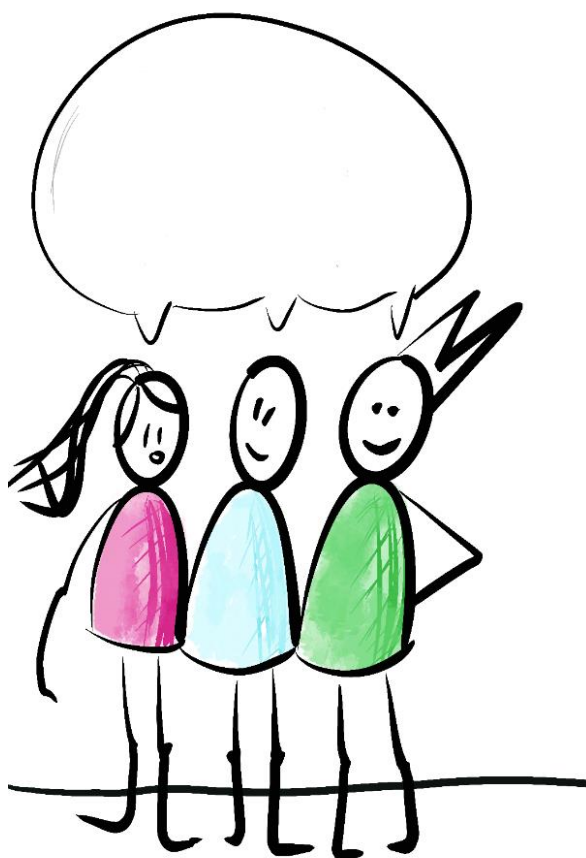
Det kan dog være svært at vide præcis, hvor man skal starte, hvis man ønsker at arbejde med sproget. Vi har derfor lavet denne sprogguide, som er inspireret af den australske *“Recovery Oriented Language Guide”* udgivet af Mental Health Coordination Council i 2022.

Sproget i Region Hovedstadens Psykiatri

I RHP bestræber vi os på at være *respektfulde, ikke-dømmende, tydelige, forståelige*, og nysgerrige, når vi kommunikerer. Det er derfor vigtigt at *undgå at bruge et internt og forvirrende sprogbrug* indeholdende uhensigtsmæssige antagelser.

Det kan være svært selv at vurdere, hvordan ens egne ord i både tale og skrift opfattes af andre. En god strategi kan derfor være at reflektere over sprogbrug i samarbejde med kollegaer.

Nederst i guiden findes nogle refleksionsspørgsmål, I kan bruge som springbræt for yderligere samtale.



Konkrete eksempler

I det følgende præsenterer vi en række konkrete eksempler på formuleringer, der hæmmer eller fremmer et recovery-orienteret sprog. Der findes mange andre eksempler end nedenstående, og måske er der nogle helt andre formuleringer, der bruges på jeres arbejdsplads.

Hæmmende sprog

Undgå at antage, at du ved, hvad der er bedst for personen.

Undgå at sætte mærkater på mennesker

Undgå at sige "han er psykisk syg"

Undgå at definere mennesker ud fra deres vanskeligheder

Undgå at sætte lighedstegn med en person og vedkommendes diagnose. Overvej om det er nødvendigt at nævne diagnosen – ofte vil det måske ikke være det

Undgå at lægge vægt på begrænsninger

Undgå at lægge det primære fokus på udfordringer og problemer.

Undgå at diskutere med en persons oplevelse af begivenheder og/eller følelser.

Fremmende sprog

Sæt mennesket først

Sig "med en psykiatrisk lidelse"

Sig "en person diagnosticeret med..."

Det kan være hjælpsomt at sige "en person diagnosticeret med", fordi det flytter ansvaret for diagnosen over til personen, der har givet den, og dermed giver individet frihed til at acceptere diagnosen eller lade være.

Læg vægt på styrker og ressourcer

Fokuser på styrker; hvad er patientens styrker, ressourcer og interesser.

Spørg personen, hvad der har været hjælpsomt og ikke-hjælpsomt tidligere.

Spørg nysgerrigt ind til oplevelser og følelser.

- Hvordan opleves det for dig?
- Hvad fylder hos dig lige nu?

I det følgende er en række eksempler på uhensigtsmæssigt sprog til venstre, og i højre side er der forslag til alternative måder at formulere sig på

Uhensigtsmæssigt sprog

Josefine er ikke normal

Josefine er psykisk syg

Nikolaj er skør

Nikolaj er skizofren

Nikolaj er borderline

Nikolaj er bipolar

Emma er ikke samarbejdsvillig og mangler compliance

Emma accepterer ikke, at hun har en psykisk lidelse

Emma har ingen indsigt

Emma har ingen sygdomserkendelse

Jens er manipulerende og irriterende

Jens er umotiveret

Respektfuldt sprog

Josefine lever med en psykisk lidelse

Josefine har en psykisk lidelse

Josefine har nogle psykiske udfordringer

Josefine har problemer med...

Josefine bøvler...

Nikolaj lever med en psykisk lidelse

Nikolaj har en skizofrenidiagnose

Emmas medicin hjælper hende ikke

Emma er uenig i diagnosen

Emma oplever...

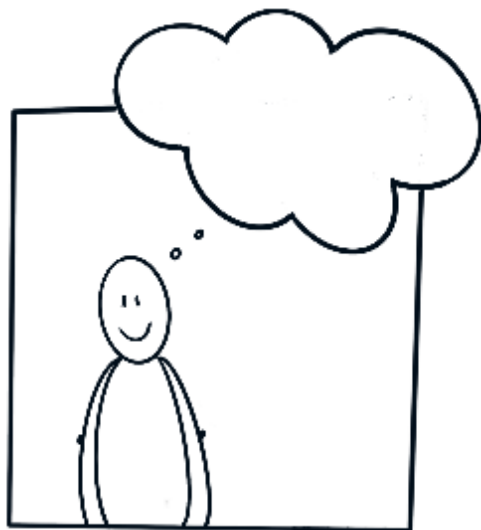
Jens står op for sig selv

Jens har nogle stærke holdninger og giver udtryk for dem

Jens arbejder hårdt mod at nå sine mål

Jens tager en dag ad gangen

Refleksionsspørgsmål om sprogbrug



- Hvilke overvejelser sætter foregående citater i gang af tanker ift. jeres egen praksis?
- Er der noget, du tænker, du vil forsøge at gøre anderledes?
- Har du eksempler på situationer, hvor du har anvendt et recovery-orienteret sprog i dit arbejdsliv eller i din hverdag? Var det bevidst?
- Kan du komme i tanke om eksempler på situationer, hvor du selv eller andre har anvendt et ikke-recovery-orienteret sprog i dit arbejdsliv eller i din hverdag? Hvordan kunne det evt. formuleres på en anden måde?
- Bruger du dit kropssprog bevidst, når du skal kommunikere med patienter og/eller pårørende? Hvordan?
- Overvej og drøft, hvordan I som medarbejdere kan håndtere dilemmaet i dialogen med patienter om sammenhængen mellem diagnose og identitet samt følelsen af at blive puttet en i en "diagnosekasse". Og at diagnoser er vigtige i forhold til en bestemt behandling.
- Har du ideer til, hvordan I kunne arbejde med sproget på jeres afsnit?

Vi håber sprogguiden har sat gang i nogle gode snakke!

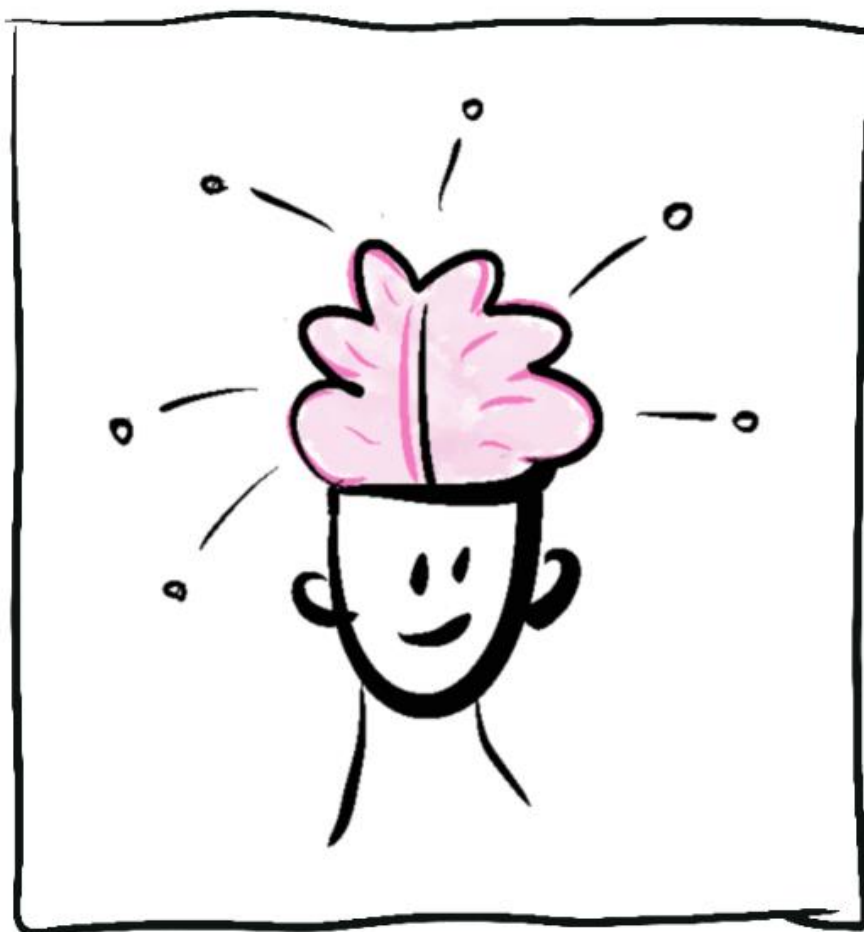
Hvis I har lyst til at arbejde videre med sproget, har Skolen på Recovery kurser omkring bl.a. recovery-orienteret sprog. Se skolens kurser [her](#).

Derudover har EN AF OS lavet et dialogværktøj med små videoer målrettet psykiatrisk personale, som kan findes [her](#)

I er også altid velkomne til at kontakte Kompetencecenter for Recovery for yderligere sparring.

Litteratur

Mental Health Coordination Council. *Recovery Oriented Language Guide*. 2022. Available from: <http://mob.mhcc.org.au/media/5913/valued-status-recovery-oriented-language-guide-2012-12-14.pdf>. Senest besøgt d. 24. Januar 2023.



Region Hovedstadens Psykiatri

Økonomi- og organisationsafdelingen

Kompetencecenter for Recovery

Maglevænget 19, 2750, Ballerup

www.psykiatri-regionh.dk/krr

