

OPUS

OPUS er et ambulant behandlingsforløb til dig, der er mellem 18 og 35 år, der har, eller har haft, en psykosetilstand. OPUS-forløbet kan vare op til to år.

[Du kan læse en udvidet information ved at gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/OPUS\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/OPUS\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/OPUS) eller skanne QR-koden med din telefon.



Kort om behandlingen

OPUS er et specialiseret ambulant behandlingsforløb til dig, der er mellem 18-35 år og har, eller har haft, en psykosetilstand. Forløbet har en varighed på op til to år. OPUS er et tilbud, hvor både psykisk sygdom og sociale forhold behandles.

Behandlingen foregår på ét af i alt fem behandlingssteder på psykiatriske centre.

I OPUS får du tilknyttet et fast team af behandlere, der kan sikre dig et sammenhængende behandlingsforløb. Behandlingsteamet i OPUS er tværfagligt og kan bestå af psykiatere, psykiatriske sygeplejersker, psykologer, socialrådgivere, ergoterapeuter og fysioterapeuter. I nogle teams kan der også være andre ansatte, fx pædagoger, afspændingspædagoger eller uddannelses- og erhvervskonsulenter.

Målet med behandlingen i OPUS er, at du kan få det godt eller væsentligt bedre igen. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget man kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig, skabe et godt liv og have en hverdag med uddannelse, arbejde eller andre meningsfulde aktiviteter.

Sådan foregår behandlingen

Du får faste kontaktpersoner

Alle forløb i OPUS starter med en indledende samtale og undersøgelse, hvor man sammen med dig tilrettelægger dit undersøgelses- og behandlingsforløb.

Du vil få tilknyttet en fast læge og en kontaktperson, som:

- har tæt kontakt med dig og gerne dine pårørende
- sætter gang i og koordinerer forskellige støtte- og behandlingstilbud
- vejleder og støtter dig.

Personalet har tavshedspligt og må kun drøfte oplysninger om dig med andre, der er direkte involverede i din behandling.

Dit forløb

I OPUS tilbydes du samtaler med din kontaktperson en gang om ugen. Der er også tilbud om forskellige gruppeforløb undervejs. Din behandling tilrettelægges, så den passer bedst muligt til dine behov. Du kan fx øge antallet af samtaler, hvis du har brug for det.

Forløbet i OPUS kan bestå af:

- Individuel behandling, primært via din faste kontaktperson.
- Samtale med psykiater ved behov om fx undersøgelse, diagnose og medicinsk behandling.
- Kognitiv adfærdsterapi.
- Social færdighedstræning.
- Flerfamilie-gruppeterapi, hvor du sammen med en gruppe andre patienter sammen med pårørende drøfter et problem, og hvordan det kan løses ud fra en fast dagsorden.
- Undervisning, der giver dig redskaber til at forstå og håndtere din psykiske sygdom (psykoedukation).
- Pårørendesamtaler og tæt samarbejde med dine pårørende, hvis du ønsker det.
- Gruppetilbud, fx skrivegruppe, selvværdsgruppe, krea-gruppe (kan variere på de forskellige behandlingssteder).
- Hjælp til afhængighed eller skadeligt brug af rusmidler.
- Støtte til en god overgang ved afslutningen af dit forløb.
- Samarbejde med fagfolk om dine uddannelses- og beskæftigelsesmuligheder.

Dine pårørende er velkomne

Når man rammes af psykisk sygdom, påvirker det som regel hele familien, og det kan være, at du gerne vil have et familiemedlem eller en god ven med til samtaler med dine behandlere. Derfor er pårørende velkomne til alle samtaler, hvis du ønsker det. Der findes også særlige pårørende-, familie- eller børnesamtaler.

Recovery i fokus

Grundtanken i behandlingen er, at alle mennesker har mulighed for at komme sig, udvikle sig og leve et meningsfuldt liv – trods udfordringer med at have en psykisk sygdom. Det kaldes også for recovery. Recovery er en personlig proces, hvor du arbejder hen imod at opnå en tilfredsstillende tilværelse med eller uden symptomer på psykisk sygdom.

Nøglepunkter i recovery-processen kan være:

- Selvbestemmelse.
- Håb og optimisme.
- Helhedsorienteret tilgang.
- Støtte fra fagfolk og netværk.
- Selvindsigt.

Tal med en recovery-mentor

Det er alle fagfolk i psykiatriske undersøgelses- og behandlingsforløb, der bidrager til recovery-processen. Der er ansat cirka 70 recovery-mentorer i dag, der selv har erfaringer med psykisk sygdom og bruger deres erfaringer som reelle kompetencer, der kan hjælpe andre videre. Hvis du gerne vil tale med en recovery-mentor, kan du tale med din kontaktperson om mulighederne.

Derudover har Skolen for Recovery i Region Hovedstaden en lang række kurser til nuværende eller tidligere patienter i psykiatriske undersøgelses- og behandlingsforløb og pårørende.

Udslusning og afslutning

I god tid før din behandling afsluttes, starter forberedelserne på den tid, der kommer efter forløbet. På den måde kan du vænne dig til tanken om, at forløbet og kontakten slutter, og du kan få øvet dig i det, som er svært uden hjælp. Derudover er det også vigtigt at få startet et godt samarbejde med dem, du eventuelt skal fortsætte kontakten med bagefter.

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.