

Psykoedukation

Denne information handler om psykoedukation.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/psykoedukation\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/psykoedukation\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykoedukation) eller skanne QR-koden med kameraet på din telefon.



Hvad er psykoedukation?

Psykoedukation betyder undervisning i psyken. Begrebet bruges oftest om undervisning af patienter med psykiske lidelser eller deres pårørende. Det er som regel psykiatere, psykologer eller sygeplejersker, der giver psykoedukation. Målet med psykoedukation er at give dig viden, der øger din evne til at tage hånd om dig selv og træffe gode beslutninger i dit liv. Derfor kan psykoedukation være et vigtigt element i din bedrings- eller helbredelsesproces.

Gennem de sidste 40 år er der udviklet psykoedukationsprogrammer til næsten alle former for psykisk lidelse. Psykoedukation kan stå alene, men er ofte en del af din behandling sammen med medicin eller psykoterapi.

Psykoedukation gives af en fagperson og vil altid blive kombineret med samtaler om undervisningens emner, hvor patient eller pårørende tager udgangspunkt i egne erfaringer.

Undervisning og samtaler har ofte følgende emner:

Viden om din sygdom

Beskrivelse af de symptomer, din sygdom giver og årsager til sygdommen, samt hvordan sygdommen kan påvirke dine tanker, følelser og adfærd.

Behandlingsmuligheder

Information om behandlingsmuligheder såsom medicin, psykoterapi og muligheder for behandling ved akut forværring. Psykoedukationen kan også omfatte livsstilsændringer.

Teknikker og strategier til at håndtere symptomer

Viden om, hvad der sætter gang i eller forværrer dine symptomer. Hjælp til at udvikle nye handlemønstre og færdigheder til at tackle symptomer, håndtere stress, konflikter eller andre problemer.

Forebyggelse af tilbagefald

Kendskab til faresignaler for tilbagefald, og hvordan du forebygger dem.

Rettigheder og sociale forhold

I nogle tilfælde omfatter psykoedukation også sociallovgivning, information om væresteder, undervisning for psykisk sårbare m.m.

Også et tilbud til pårørende

Psykoedukation kan også være et tilbud til dine pårørende med værdifuld information om, hvordan de bedst kan støtte dig i din sygdom og reducere belastningen for dem som pårørende.

Undervisning både i grupper og individuelt

Psykoedukation kan gives som gruppeundervisning eller individuel undervisning/samtale. Gruppeundervisning lægger vægt på, at du deler dine egne erfaringer og udfordringer med de andre i gruppen. Denne form for udveksling giver følelsen af ikke at stå alene med sine udfordringer, men også mange gode ideer til, hvordan man selv kan arbejde med sine egne udfordringer.

Psykoedukation indgår også som en del af forskellige terapiformer. Fx i kognitiv adfærdsterapi (KAT), dialektisk adfærdsterapi (DAT), Mentaliseringsbaseret terapi (MBT), familieterapi m.m., hvor den kan hjælpe dig eller dine pårørende til at opnå en bedre forståelse af din sygdom og at lære praktiske færdigheder til at håndtere den.

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.