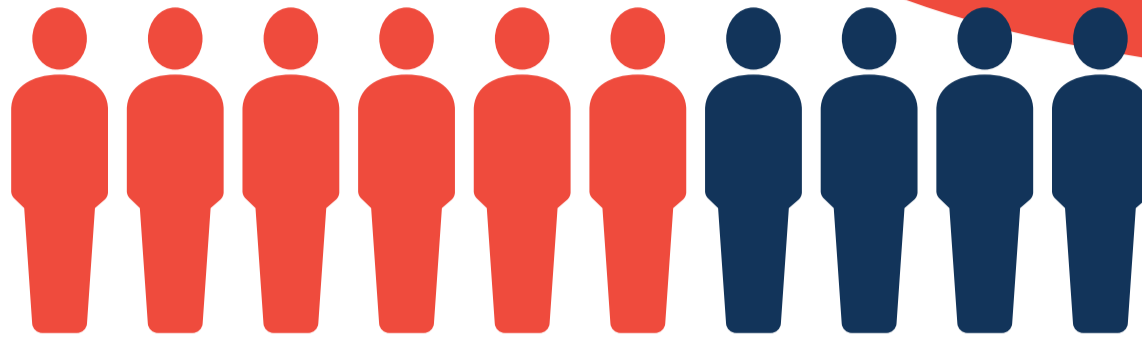


“Noget af det vigtigste for mig er, at personalet er meget rolige og tålmodige i deres tilgang til mig. For hvis de er hektiske i deres tilgang og gerne lige vil have målt værdier nu og her, så smitter det ufatteligt meget af på mig, og jeg har i forvejen meget uro og angst”

Ulla, 39 år, mor, pædagog og EN AF OS-ambassadør



6 ud af 10 danskere, der har kontakt til psykiatrien, har også kontakt til det øvrige sundhedsvæsen

## Hvordan du som fagperson i somatikken kan have en afstigmatiserende tilgang, når du møder og behandler en patient med psykisk sygdom:

### 1. Se det hele menneske

Det kan i nogle situationer være svært at vurdere/skelne mellem psykiske og somatiske symptomer. Vær derfor opmærksom på at lytte og fokusere på patientens behov og på de somatiske symptomer.

### 2. Mød patienten med åbenhed og professionel nysgerrighed

Spørg gerne ind til patientens situation, og hvordan den psykiske lidelse kan påvirke personen under indlæggelsen samt bestemte undersøgelser og behandlinger. F.eks. hvis patienten skal i røntgen, kan du spørge, om der er noget, du skal vide, inden I går i gang.

### 3. Vær tydelig i din kommunikation, og informer patienten om, hvad der skal ske

Også hvis patienten kender proceduren eller afdelingen. At patienten bliver informeret om, hvad der skal ske under indlæggelsen og behandlingen, kan styrke relationen til patienten. F.eks. hvis patienten skal have taget et EKG, kan du fortælle om procedurens skridt forud for undersøgelsen.

### 4. Smit med ro. Dit kropssprog og toneleje kan have stor betydning for patienten

En stresset hverdag på afdelingerne påvirker både personale og patienter. Det høje stressniveau kan smitte af på situationen mellem dig og patienten og afføde en usikkerhed, uro eller affekt hos patienten. Bevar roen, når du taler med patienten både i toneleje og kropssprog, også selvom patienten er forpint eller opkørt.

### 5. Mød ikke patienten med samme modstand, som de kan møde dig med

Selvom patienten er afvisende eller tilbageholdende i kontakten eller overfor behandlingen, betyder det ikke nødvendigvis, at patienten ikke ønsker din hjælp. Se personen som et menneske der kæmper, og ikke et menneske der afviser din hjælp eller ønsker at besværliggøre behandlingen.

### 6. Tal med dine kollegaer eller din leder, hvis du har stået i en svær situation

Der kan opstå svære situationer på en afdeling, og du/I kan måske føle, at det er svært at nå igennem til en patient. Del din usikkerhed og frustration med dine kollegaer, så I i fællesskab kan have fokus på, hvad I kunne have gjort anderledes.

EN AF OS