

Til patienter og pårørende

PTSD og behandling på ATT

Hvad er PTSD, hvilken behandling, og hvordan kan pårørende støtte op?



Afdeling for Traume- og Torturoverlevende



Region Syddanmark

Hvad er PTSD?

På Afdeling for Traume- og Torturoverlevende - ATT - behandler vi to grupper af patienter. Vi behandler flygtninge og indvandrere. Og vi behandler danske krigsveteraner.

En normal reaktion

PTSD, posttraumatisk belastningsreaktion, er en psykisk sygdom, der kan opstå efter voldsomme og traumatiske hændelser som man enten selv har været involveret i eller været vidne til. Det kan f.eks. være krigshandlinger, gidselstagning, tortur, voldtægt, trusler på livet, overfald og ulykker.

Sagt med andre ord: PTSD er en normal reaktion på en unormal situation.

Symptomer på PTSD

Ikke alle mennesker, som oplever voldsomme og traumatiske hændelser, vil udvikle PTSD. Mange faktorer spiller ind. Og ikke alle, som udvikler PTSD, vil opleve de samme symptomer.

PTSD belaster og påvirker mennesker på forskellige måder. Vi kan opleve fysiske symptomer i kroppen, men uden at vi måske har en fysisk sygdom. Vores følelser er belastede og påvirkede. Og vi tænker og handler på mange måder anderledes, end før vi blev udsat for de voldsomme og traumatiske hændelser.

På folderens bagside kan du se flere eksempler på symptomer ved PTSD.



Hvordan behandles PTSD?

En kombination af behandlingsformer

For effektivt at kunne behandle PTSD er der behov for, at flere faglige specialister bidrager med deres viden. Tilbud om behandling hos os vil derfor primært være en kombination af forskellige behandlingsformer.

Vi opnår den bedste effekt, hvis du engagerer dig i behandlingen og møder op til alle aftaler, også når det måske er svært.

Gode behandlingsmuligheder

Der er gode chancer for, at du efter behandlingen vil få et bedre liv. PTSD kan ikke altid helbredes, men vi kan alligevel nå langt ad vejen med vores specialiserede behandling.

Behandling kan hjælpe med til:

- at mindske de psykiske og fysiske symptomer og forbedre dit funktionsniveau, så du kan fungere i din dagligdag
- at etablere en god basis for fremtidig støtte fra f.eks. din egen læge og/eller de sociale myndigheder.

ATT's behandlingstilbud

Et behandlingsforløb på ATT varer typisk 6 - 12 måneder og foregår oftest i en gruppe med andre patienter og/eller som individuelle samtaler mellem patient og behandler.

Nogle gange kan et behandlingsforløb foregå i dit eget hjem som et kortere forløb, hvis vurderingen er, at det vil være det bedste behandlingstilbud til dig.

Hvilke behandlingsformer på ATT?

Psykoedukation (undervisning)

Undervisning i alle relevante forhold omkring PTSD er en del af behandlingen på ATT. Det er vigtigt at vide så meget som muligt for at kunne forholde sig til symptomerne, håndtere dem og om muligt reducere tilbagefald.

Undervisningen har fokus på:

- at du får viden om, hvad du kan gøre for at leve med og tackle symptomer
- at du lærer teknikker og øvelser, som vil kunne hjælpe dig til at håndtere og om muligt undgå tilbagefald.

Undervisningen foregår i en gruppe med andre patienter eller individuelt mellem dig og behandleren.

Psykoterapi

Psykoterapi indgår ofte som en vigtig del af behandlingen af PTSD. Ved psykoterapi har du en række samtaler med en psykolog, hvor I sammen forsøger at bearbejde de traumatiske hændelser og følelserne omkring det. Der er flere metoder inden for psykoterapi til at behandle PTSD.

På ATT har vi i psykoterapien særligt fokus på:

- at lære dig strategier til at håndtere dine tanker, følelser og adfærd i dagligdagen
- at bearbejde dine traumer - det vil sige, at behandleren sammen med dig og i små trin, afhængig af hvad du er klar til, udfordrer og konfronterer de traumatiske hændelser, som er baggrunden for, at du har udviklet PTSD.

Fysioterapi

Krop og psyke hænger sammen, og som udgangspunkt er fysioterapi en del af behandlingen på ATT.

Hos fysioterapeuten lærer du bl.a. øvelser og teknikker til at skabe mere harmoni og ro i kroppen, og som kan hjælpe dig til at håndtere:

- anspændthed
- uro
- smerter
- stress
- angst.

Medicin

Medicinsk behandling kan være nødvendigt ved PTSD, fordi:

- medicin virker på nogle af de kemiske processer, der er i ubalance i hjernen i forbindelse med PTSD
- medicin normaliserer dannelsen af nogle af de stoffer i hjernen, der har betydning for f.eks. koncentrationsevnen, hukommelsen, angst og depression.

Vejledning fra socialrådgiver

Som en del af behandlingen vil du kunne få støtte og vejledning fra en socialrådgiver på ATT.

På ATT har socialrådgiverne en anden rolle end de socialrådgivere, du måske kender fra kommunen.

Socialrådgiveren på ATT:

- hjælper og vejleder i forhold til at skabe overblik over dine samlede livsforhold og de problemer, du måtte have, når du er ramt af PTSD
- hjælper og vejleder i forhold til familieforhold og vigtigheden af, at der tales med både din ægtefælle/samlever og dine børn om psykisk sygdom.

Famileterapi

Når en voksen i familien er ramt af PTSD, vil det ofte påvirke hele familien, ikke mindst børnene. Derfor kan hele familien have behov for støtte og vejledning.

ATT's familieterapeut:

- hjælper og støtter hele familien ved sammen med dig og din familie at tage fat på det, som er svært i forhold til at være ramt af PTSD
- støtter og giver værktøjer til at håndtere en svær hverdag, også for børn og unge i familien.



Hvad er pårørendesamarbejde på ATT?

Pårørendes viden er vigtig

På ATT har vi fokus på at samarbejde med de pårørende. Som pårørende er din hjælp og støtte til patienten værdifuld, og din viden og erfaring kan være vigtig for behandlingen. Og som pårørende kan du selv have brug for vejledning og støtte.

På ATT opfordrer vi derfor alle vores patienter til at inddrage deres pårørende i behandlingsforløbet.

Pårørendes støtte til behandlingen

Som pårørende kan du støtte op om behandlingen ved at:

- du henvender dig til ATT, hvis du har spørgsmål
- du hjælper patienten ved at minde om aftaler på ATT
- du accepterer personalets tavshedspligt - men ved også, at medarbejderne godt kan udtale sig generelt om psykisk sygdom og behandling
- du er åben i dialogen - og ved, at din støtte, viden og erfaring er vigtig.

Vejledning og støtte til pårørende

- vi tilbyder samtale og psykoedukation (undervisning) til pårørende
- vi afklarer, om du som pårørende, herunder også familiens børn, har brug for støtte.



Psykiatrien i Regionsyddanmark
Afdeling for Traume- og Torturoverlevende
Sundhedshuset, Vestre Engvej 51B, 3.sal . 7100 Vejle
Tlf. 9944 4600
www.traumeogtorturoverlevende.dk

Psykiatrien i Regionsyddanmark
Afdeling for Traume- og Torturoverlevende
Kochsgade 27, 5000 Odense C
Tlf. 9944 4600

www.psykiatrienisyddanmark.dk

Eksempler på PTSD symptomer

