

## Nr 8, 2014. Förtroende för psykiatrisk vård Regionala Nätverket Stockholm/Gotland

ingsgruppen: Danuta Wasserman, Nationell prevention av suicid och prevention av psykisk ohälsa (NASP),  
Gergö Hadlaczky (NASP)  
Gunilla Wahlén (SPES)  
Per Anders Rydelius (MIND)

ktion: Danuta Wasserman (NASP)  
Birgit Frisé-Andersson (NASP)  
Rigmor Stain, redaktör, kontaktperson mellan nätverken och NASP

**Hej alla nätverksmedlemmar!**

---

### Sammanfattning

En av EPAs (European Psychiatric Association) målsättningar är att höja kvaliteten på den psykiatriska vården i Europa. En sätt ett genomföra detta är genom EPA Guidance projektet, som syftar till att underlätta överförandet av vetenskaplig evidens till klinisk praktik. Wolfgang Gaebel vid universitetet i Düsseldorf och hans kollegor från EPA sammanfattar resultaten av en systematisk litteraturgenomgång i en EPA Guidance artikel, och ger fem rekommendationer, med hög vetenskaplig evidens, rörande vad som kan höja förtroendet för den psykiatriska vården. Centrala faktorer för att öka förtroendet är ökad mental hälsoförståelse bland allmänheten och en upplevd övertygelse att bli bemött med respekt, förståelse och medkänsla utan stigmatiserande inslag eller maktspråk samt en kontinuerlig behandlig och uppföljning av en och samma psykiater. Författarna anser att implementering av de evidensbaserade rekommendationerna kan leda till ett ökat förtroende för psykiatrer och psykiatrisk vård och behandling. Ett ökat hjälpsökande kan på sikt minska sjukdomsburden i psykisk sjukdom i Europa.

I slutet av Nyhetsbrevet finns information om kommande aktiviteter under 2014.

Tidigare Nyhetsbrev finns utlagda på NASPs hemsida [www.ki.se/nasp](http://www.ki.se/nasp) Gå in under fliken *Statistik* och se vidare under *Vetenskapligt bibliotek*

Red. Rigmor Stain har ändrat sin e-postadress till [rigmor.stain@comhem.se](mailto:rigmor.stain@comhem.se)

## Bakgrund

Det har visats att bara omkring en tredjedel av de som lider av en psykisk sjukdom får behandling av psykiatrisk expertis. Många som lider av psykisk sjukdom inser inte att de är i behov av behandling eller känner inte till att det finns effektiva behandlingsmetoder. Det är därför vanligt att man dröjer med att söka hjälp och det kan dröja flera år från det att man insjuknat i psykisk sjukdom till dess en korrekt behandling sätts in. Att vara psykisk sjuk och behöva psykiatrisk hjälp upplevs ofta som pinsamt och stigmatiserande, vilket leder till att man föredrar att vända sig till primärvården. Bristande kunskaper om psykiska sjukdomar inom primärvården leder i sin tur till underdiagnostisering och underbehandling.

Svenska forskare rapporterade år 2008 att den mentala hälsoförståelsen, d v s en persons kunskap om psykiska sjukdomar, karaktäristiska symtom och behandlingsmetoder, är låg i Sverige. Man fann, efter en enkät som randomiserat skickats ut till än 3000 svenskar mellan 20-64 år, att mindre än en tredjedel kände igen symtomen på depression och 20 % svarade att symtomen sannolikt berodde på stress. De flesta ansåg att den bästa hjälpen fick man genom familjen eller en nära vän. Mycket få ansåg att man borde uppsöka psykiatrisk expertis och mycket få trodde att någon form av behandling skulle hjälpa (**Dahlberg et al 2008, MBC Public Health 2008;8, bifogad**).

EPA (European Psychiatry Association) är den största föreningen av psykiatrer i Europa och omfattar medlemmar från 75 europeiska och internationella stater och 35 nationella föreningar. Danuta Wasserman är president. En av EPAs målsättningar är att höja kvaliteten på den psykiatriska vården i Europa. Det skall man åstadkomma bland annat genom att underlätta överförandet av vetenskaplig evidens till klinisk praktik och på så sätt säkerställa att patienten får en kunskapsbaserad och ändamålsenlig vård. Uppgiften genomförs sedan 2009 i projektet ”EPA Guidance” där utvalda expertgrupper arbetar med att genom omfattande och systematiska litteraturstudier skapa kliniska vägledningsmaterial, s k Position Papers, med utgångspunkt från vetenskaplig evidens, beprövad erfarenhet och koncensus (**Gaebel & Möller 2012, bifogad**).

The European Mental Health Action Plan 2013-2020 konstaterar bland annat att ”Planerare och företrädare av mentalvården måste vara medvetna om att det

finns ett bristande förtroende för den psykiatriska vården. Förutsättningen för att personer med psykisk sjukdom skall söka psykiatrisk vård för första gången och fortsätta med det, är att de är övertygade om och har förtroende för att de blir bemötta med respekt och diskretion”.

## **Att öka förtroendet för psykiatrisk vård**

Wolfgang Gaebel vid universitetet i Düsseldorf och hans kollegor från EPA har genom systematisk litteraturgenomgång undersökt vilka faktorer som är avgörande för att en person skall ha förtroende för den vårdform han/hon söker till. Forskarna postulerar att ett höjt förtroende för den psykiatriska vården sannolikt skulle minska stigma och diskriminering och underlätta för den drabbade att söka psykiatrisk expertis och att fullfölja en behandling. De rekommendationer som författarna ger i sin artikel ”EPA guidance on building trust in mental health service” (**European Psychiatry 2014;29;83-100, bifogad**), är en summering av resultaten från åtta översiktsartiklar, 25 kvantitativa studier och 15 kvalitativa undersökningar, vilka granskats och bedömts enligt vetenskaplig evidens.

Författarna anger en rad faktorer som de anser har betydelse för att psykiskt sjuka undviker behandling eller dröjer med att söka vård:

- Kunskapsnivån bland allmänheten om psykiska sjukdomar är låg och man känner inte till att det finns effektiva behandlingsmetoder
- Okunnighet om var man söker vård
- Man har fördomar mot personer som är psykisk sjuka
- Man upplever sig själv som mindre värd om man får en psykiatrisk diagnos
- Man skäms för att söka vård

## **Resultat**

Författarna summerar sina resultat i form av rekommendationer:

**Den första rekommendationen** är att arbetet med att öka förtroendet för psykvården och för psykiatrer måste prioriteras, eftersom det kan underlätta och tidigarelägga hjälpsökandet till psykiatrisk expertis och därmed minska sjukdomsördan för psykisk sjukdom.

## **Rekommendation 2**

Det finns ett starkt vetenskapligt underlag för att förtroendet för psykvården och för psykiatrer ökar om man implementerar en eller flera av följande faktorer:

- Att försäkra sig om att patienten får en erfaren psykiater som behandlande läkare
- Att patienten får en lång och kontinuerlig kontakt med en och samma behandlande psykiater.
- Att minska patientens självuppfattade skam (self-stigma) över att vara psykiskt sjuk
- Undvika att patienten får negativa erfarenheter genom exempelvis maktspråk, våld och okunnig personal
- Att uppnå symtomfrihet och återställd funktionsförmåga.

### **Rekommendation 3**

Det finns ett starkt vetenskapligt underlag för att särskild och fortlöpande utbildning av psykiatrer i att tydligt förmedla ärlighet, tillgänglighet, yrkeskunnande, medkänsla, sekretess och flexibilitet ökar patientens förtroende för sin behandlande läkare. Författarna påpekar att detta är särskilt viktigt vid behandling av självmordsnära patienter.

### **Rekommendation 4**

EPA rekommenderar vårdansvariga myndigheter inom stat och kommun att med syfte att öka den mentala hälsoförståelsen, informera allmänheten om hur den psykiatriska vården är organiserad och hur diagnostiska och behandlingsmässiga procedurer går till. Ökad mental hälsoförståelse kan signifikant minska de hinder mot hjälpsökande som finns hos allmänheten idag.

### **Rekommendation 5**

EPA rekommenderar också att ansträngningar måste göras för att förbättra psykvårdens kvalitet, i synnerhet för minoritetsgrupper med målet att bemöta patienterna med respekt och undvika att brukarna får negativa erfarenheter, för att på så sätt ge dem trygghet och öka deras förtroende för vården

### **Slutsatser**

Resultaten visar att förtroende och tillit är avgörande faktorer för att patienter med psykiska besvär skall vända sig till psykiatrisk vård, skriver författarna. Studiens styrka ligger i att man fokuserat på implementerbara rekommendationer. Det är en brist på studier på området och faktorer som borde bli föremål för ytterligare studier är hur förtroendet ser ut för psykiatrins

öppen- respektive slutenvård samt hur patienterna och patienternas anhöriga ser på sitt förtroende för vården.

## **Första hjälpen vid psykisk ohälsa,**

Den svenska regeringen gav 2010 NASP i uppdrag att genomföra ett pilotförsök med det australiensiska utbildningsprogrammet *the Mental Health First Aid Training and Research. (MHFA)*. Programmet syftar till att öka kunskapen om psykiska sjukdomar som depression, ångestsjukdomar, beroendesjukdomar, psykossjukdomar, självska debeteende och självmordsförsök, samt hur man ger hjälp under en kris. *Första hjälpen vid psykisk ohälsa*, som är det svenska namnet på programmet, riktar sig till allmänheten och olika personalgrupper, som i sitt arbete träffar människor med psykiska problem. Ökade kunskaper hos allmänheten om psykiska sjukdomar kan minska spridningen av de negativa attityder, rädslor och tabun som ämnet ofta väcker. Pilotförsöket fick ett positivt utfall och kurser i *Första hjälpen vid psykisk ohälsa* ges sedan dess på flera platser i Sverige. Gå in på hemsidan [www.mhfa.se](http://www.mhfa.se) för ytterligare information och om aktuella kurser.

---

## Konferenser under 2014

### **Riksföreningen PsykoterapiCentrum bjuder in till Vårkonferens fredagen den 9 maj, 9.30-16.30**

på van det Nootska palatset, St Paulsgatan 21 i Stockholm.

Temat för konferensen är depression.

Mer information på hemsidan [www.rpc.nu](http://www.rpc.nu)

**Föreningen Psykisk Hälsa har bytt namn till Mind och föreningens webbstödsida för unga vuxna med psykisk ohälsa och självmordstankar har adressen [www.mind.se](http://www.mind.se)**

Man kan prata anonymt på chatten vardagar mellan 19-22 och det gäller såväl för den som mår dåligt som för oroliga anhöriga och vänner.

Man kan även maila frågor och få information om självmord och psykisk hälsa.

Gå till hemsidan [www.sjalvmordsupplysningen.se](http://www.sjalvmordsupplysningen.se) och läs mera.

**Föreningen söker personer som kan fungera som handledare och stötta och vara bollplank till de volontärer som nu chattar med de hjälpsökande på**

**webbstödsidan på kvällstid. Man söker personer med utbildning inom vård och omsorg och med kunskap om självmord, gärna personer som gått någon av NASPs/KIs utbildningar.**

Intresserade ombeds vända sig till Marie-Louise Söderberg  
070-484 0334 eller 08-34 70 65  
Eller maila till [marie-louise.soderberg@mind.se](mailto:marie-louise.soderberg@mind.se)

---

## **Suicide Zero**

är en svensk organisation som arbetar för att rädda liv och minska antalet självmord. Gå in på organisationens hemsida och läs om deras målsättningar och arbete.

[www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)

Du kan även få information direkt ifrån ordförande Ludmilla Rosengren  
[ludmilla@suicidezero.se](mailto:ludmilla@suicidezero.se)

**Dr Amy Wenzel**, Universitetshuset i Uppsala håller regelbundet Workshops om KBT-vid självmordsnärhet. Du kan läsa mer om dr Wenzel iden bifogade informationen samt om KBT-behandlingen på hemsidan [www.kbt-centrum.se](http://www.kbt-centrum.se) och [www.kbt.nu](http://www.kbt.nu)

---

## **Kurser och utbildningar**

---

**Kärleken är bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård** ges den 15-16 maj 2014 i NASPs lokaler på Granits väg 4 i Stockholm.

Kursen tar bland annat upp hur stress, mobbing och identitet påverkar ungdomars psykiska hälsa; igenkänningstecken på depression hos ungdomar samt självmordstankar och självmordshandlingar hos ungdomar. Förebyggande åtgärder diskuteras samt olika handlingsplaner för vad skolan och/eller andra personalgrupper kan göra efter ett självmordsförsök.

**Målgrupper**

Personal inom grundskolans högstadium, gymnasieskolan, på ungdomsmottagningar och regionala ungdomscentra, samtliga som bedriver organiserad verksamhet för ungdomar.

### **Anmälan**

Anmälan måste ske skriftligt per brev, e-post [nasp@ki.se](mailto:nasp@ki.se) eller via post till NASP, 171 77 Stockholm. Speciell anmälningsblankett behövs inte. För närmare information går det bra att kontakta Britta Alin Åkerman, [britta.alin-akerman@ki.se](mailto:britta.alin-akerman@ki.se) eller mobil 0703/63 54 41

Se även bifogad information!

### **Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) ger utbildningen MHFA-Ä - Första hjälpen till psykisk hälsa för ÄLDRE.**

Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA-Ä) har tagits fram i Sverige men bygger på det australiensiskaprogrammet The Mental Health First Aid Training and Research program (MHFA). Delar av vuxenmaterialet har använts men många avsnitt är nyskrivna för att vidga kunskapen om psykisk ohälsa bland äldre personer från 65 år och framåt. Kursen är en 12-timmarskurs som behandlar åldrande och olika kristillstånd som är vanliga hos äldre men också olika psykiatriska sjukdomar och hur man kan upptäcka dessa. I kursen behandlas även demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/delirium, samt matproblem och undernäring.

Fokus i programmet är också handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med tydliga problem.

### **Kontakt**

Besök [http://www.skl.se/vi\\_arbetar\\_med/socialomsorgochstod/aldre/aven-aldre-har-ont-i-sjalen](http://www.skl.se/vi_arbetar_med/socialomsorgochstod/aldre/aven-aldre-har-ont-i-sjalen) och kontakta projektledare Susanne Rolfner Suvanto på telefon 08-452 77 08 eller [mailsusanne.rolfnersuvanto@skl.se](mailto:susanne.rolfnersuvanto@skl.se) för mer information om utbildningen.

### **Aktuell litteratur**

Ringskog Vagnhammar S & Wasserman D. *Första hjälpen vid självmordsrisk*. Utgiven av Studentlitteratur, uppl 1:2, 2011  
ISBN 978-91-44-06068-2

Wasserman D. *Depression (The Facts)* 2nd Edition, omarbetad för allmänheten. Boken har vunnit 2012 "Book Award" priset från British Medical Association Book of Science Awards 2012, for the Public Understanding of Science. Priset

[delas ut till den bok som panelen anser bäst stödja främjandet av allmänhetens förståelse för vetenskap.](#)

Utgiven av Oxford University Press November 2011.

ISBN 9780199602933

Susanne Bejerot, docent i psykiatri och överläkare vid Norra Stockholms psykiatri har skrivit Förordet till Lars Wiklunds bok **Lisa – ett liv (bifogat)**, som handlar om hans dotters barndom, ungdom och vuxenliv som tragiskt ändades med ett självmord. Även författarens egen presentation av boken har bifogats.

---

**Reading room 1** är tillgängligt för er alla

Varje månad läser Jerzy Wasserman, Vladimir Carli, Gergö Hadlaczky, Guo-Xin Jiang, Marcus Sokolowski, Rigmor Stain, David Titelman och Danuta Wasserman alla självmordsrelaterade artiklar, som publicerats i peer-granskade tidskrifter. Det rör sig om c.a 300 artiklar/månad. De viktigaste och mest intressanta läggs ut i "läsrummet". Jag har bifogat en länk till läsrummet som du kan spara bland dina bokmärken och sedan kan du besöka läsrummet när du har lust.

<http://www.mendeley.com/groups/1410773/nasp-recently-published-important-papers/papers>

Att registrera sig på Mendeley och installera detta fantastiska litteratur-dataprogram är helt gratis och du kommer direkt till sidan "Recently published important papers-NASP". De flesta artiklarna har URL och länkar direkt till PubMed, så att du kan hämta hem hela artikeln. Om du stöter på några problem så hjälper Gergö Hadlaczky och Lizzy Mårtensson på NASP dig gärna.

---

Har Du information som Du vill vidarebefordra inom nätverket Stockholm-Gotland eller till de övriga nätverken i suicidprevention **mejla direkt till redaktören. Observera att jag ändrat postadress till [rigmor.stain@comhem.se](mailto:rigmor.stain@comhem.se)**

Redaktör

Rigmor Stain, dr med sci, docent, NASP