

DET GODE LIV – FRI AF PTSD

”Er der noget vigtigere end at ... have et job, hvor man beskytter folk mod terror og andre forbrydelser?
Eller i det hele taget et arbejde, hvor man hjælper mennesker i de mest håbløse af livets situationer?
Nej vel? Men det kan være farligt.” (JydskeVestkysten, Tom Byrne, 25. december 2018)

Antallet af PTSD ramte i risikjob som politibetjente, fængselsbetjente, socialrådgivere mm. er stigende. De står i skudlinjen, når samfundet og den enkelte er i krise. De stiller op, når der kaldes, men ender selv med at gå ned med flaget. At blive ramt af PTSD har store personlige og samfundsmæssige konsekvenser. Ofte fører det til langvarige sygemeldinger og i en hel del tilfælde også til vedvarende tab af arbejdsevne.

Der er noget galt med viften af tilbud og den måde, vi tænker PTSD-indsats i Danmark, når formanden for ’Politiveteranerne’ i et læserbrev skriver: ”Vi venter på et alternativ til, at vi selv skal tale vores syge kolleger fra selvmord”. (Information, 13/11-2018)

- Indsatsen over for PTSD-ramte i risikjob er ikke optimal
- De menneskelige og økonomiske konsekvenser er unødvendig store
- Vi har en løsning, der virker og som på sigt kan være med til at forebygge
- Men der er brug for en katalysator

Vi ønsker at hjælpe PTSD-ramte i risikjob.

Vi angriber ikke den eksisterende indsats, men der er brug for et alternativ, der arbejder helhedsorienteret og har fokus på, at den PTSD-ramte fastholder eller generobrer sine kompetencer og dermed familie og job.

CASEFORTÆLLING

Forhenværende politiassistent, Lars Kallesøe, fortæller om egne oplevelser. Se bilag 1.

PROBLEM

Casefortællingen repræsenterer kernen i problematikken for et større, men ukendt antal politibetjente med PTSD, samt for en række andre PTSD-ramte i risikjob som fængselsbetjente, socialrådgivere mv.

Når man rammes af PTSD griber det forstyrrende ind på flere helt afgørende områder

1. Livskvalitet for den PTSD-ramte og dennes familie
Angst (flashback, søvnforstyrrelser mv), børn kommer i klemme og parforhold trues eller opløses
2. Arbejdsmarked
Usikkerhed på job - nogle mister job, en del mister arbejdsevnen og ender med førtidspension
3. Sundhed
Der opstår følgevirkninger i forhold til sygdom og afhængighed (medicinering, misbrug, spil)

PTSD har store konsekvenser for den enkelte i form af tab af indtægtsgrundlag, skilsmisse mv. Men også for samfundet i form af forøgede udgifter til pension og sundhed. Os bekendt er der ingen, der kender de nøjagtige tal, men hvis WHO’s undersøgelser holder stik, bliver cirka 3,6% af et lands befolkning udsat for PTSD inden for et år. Det svarer til cirka 133.200 i DK (20-70-årige). Selv hvis kun 1 ud af 100 PTSD-ramte medfører førtidspensionering mv., er der tale om enorme summer, som vi i dag accepterer som udgifter til PTSD. Pr. person udgør førtidspension 180.000 kr. eller mere pr. år. Øgede sundhedsudgifter skønnes af Region Syddanmark til omkring 100.000 kr. pr. år. Rammes man gennemsnitligt af PTSD som 50-årig (cirka 15 år pension), svarer det til 3½ MIA kr. i øgede pensionsudgifter og 2 MIA kr. i øgede sundhedsudgifter.

LØSNING

Vi vil, at PTSD-ramte og deres familier hjælpes til at trives igen. Det, der har hjulpet Lars Kallesøe og andre, er grundlæggende, at de har fået stillet en række terapeutiske værktøjer til rådighed, så de kan hjælpe sig selv ud af PTSD ... hjælp til selvhjælp ... symptom for symptom.

Vi har etableret en indsats, hvor den enkelte PTSD-ramte lærer at bruge værktøjerne. Det sker ikke af sig selv. Det kræver en katalysator med faglig indsigt og en helhedsindsats, hvor vi kommer 'hele vejen rundt' i forhold til livskvalitet og mental sundhed. familie, job mv.

Vi kalder projektet for "Det gode liv – fri af PTSD". Projektet er forankret i virkeligheden og indsatsen har vist sig nem at formidle til den PTSD-ramte og dennes familie. Styregruppen for projektet består af PTSD-ramte og deres familier. Vores målgruppe er alle i risikjob, men vi starter med politiet og fængselsvæsenet.

Vores indsats kan øge livskvaliteten for den enkelte og for deres familier. Vi forventer også at kunne stoppe langvarige sygemeldinger og helt eller delvist at kunne genetablere tabte arbejdsevner. Vores indsats virker, men vi har brug for at flere gennemgår forløbet, så vi kan få udbygget og dokumenteret indsatsen i samarbejde med de PTSD-ramte og deres familier mv. Vi forestiller os omkring 30 familier.

På sigt vil erfaringerne give os mulighed for at uddanne mentorer, der kan hjælpe PTSD-truede, før det går galt. Samtidig vil vi kunne tilbyde ledere i politiet og andre organisationer med risikjob indsigt via et forebyggende undervisningsforløb. Men lige nu handler det om indsats i forhold til de enkelte PTSD-ramte.

KLAR TIL INDSATS, MEN ...

Vi er klar til at gå i gang. Der er tale om et cirka 2-årigt indsatsprogram for den enkelte familie. Resultaterne kommer successivt i forløbet. Erfaringerne viser, at vi ser resultater allerede inden for de første par måneder, men vi skal hele vejen rundt ... både i forhold til de enkelte symptomer og i forhold til den PTSD-ramtes familie og job. Progressionen bliver fastholdt og dokumenteret undervejs. Se Bilag 2.

Vi har kontakt med de første familier, men vi har svært ved at få arbejdsgivere i Staten mv. i tale i forhold til at få etableret indsatsforløbene. På trods af de positive casefortællinger, oplever vi en udefinerbar træghed og usikkerhed om, hvem der kan iværksætte indsatser og hvornår i forløbene, det sker. Det handler selvfølgelig også om økonomi i forhold til at beslutte en indsats.

HVAD ER DER BRUG FOR

Vi har brug for at de store organisationer (politi, fængselsvæsen mv.) får afklaret deres mulighed for at lade PTSD-ramte deltage i forløbet. Det kan ske på to måder:

1. Fastsætte centrale retningslinjer, der gør det muligt at beslutte de nødvendige indsatser. Her er der selvsagt et økonomiske issue, sådan som budgetterne til PTSD-indsatsen er fordelt i dag
2. Støtte projektet økonomisk, så det kan tilbydes som gratis supplement til eksisterende indsatser

Vi tænker umiddelbart, at den sidste mulighed er bedst for den samlede indsats. Det er vigtigt, at bevare et positivt forhold mellem den PTSD-ramte og dennes arbejdsgiver. Vi foreslår derfor, at politiet bliver godt informeret om effekten af vores indsatser OG får tilbudt de første forløb uden direkte omkostninger for politiets budgetter.

ØKONOMI

Det vil koste cirka 3 mio. kr. at gennemføre og dokumentere indsats for 30 familier. Tidshorizonten vil være ca. 2½ år. Et 2-årigt indsatsforløb samt et halvt år til afklaring af økonomi og etablering af indsatserne.

CASE - Lars Kallesø:

Efter 13 år som betjent gik jeg i 2004 ned med PTSD efter flere voldsomme livstruende oplevelser i jobbet som betjent. Havde fysiske symptomer som smerter ved hjertet og røg akut på sygehuset. Det viste sig at være PTSD. Jeg kom igennem det gængse system med diverse jobprøvninger i og uden for politiet. Men i 2006 valgte man at førtidspensionere mig i en alder af 38 år. Jeg blev vurderet til ikke at kunne varetage et job og at det var bedre, at jeg fokuserede al min energi på familien, så en skilsmisse kunne undgås.

Behandlingsmæssigt blev det ligeledes vurderet at antidepressiv medicin var eneste udvej for et tåleligt liv. Fik at vide, at jeg måtte erkende, at jeg måtte lære at leve med sygdommen og de konsekvenser det havde. Dvs. et liv præget af manglende energi selv til de mest basale ting i hverdagen.

De næste mange år forsøgte jeg at overleve hverdagen, være mand og familiefar, men med tilbagevendende nedture og selvmordstanker. En hverdag hvor planlægning var fuldstændig umulig, da jeg aldrig vidste, om jeg havde overskud til at deltage i arrangementer på børnenes skole eller i familiesammenhæng. Jeg har ofte måttet melde fra div. arrangementer pga. manglende overskud til at være i selskab med andre.

I 2016 ville min kone og bedste ven gennem mange år skilles. Hun magtede ikke længere, at min sygdom fortsat fyldte så meget i vores liv.

Det var et kæmpe slag for mig. Som i de fleste skilsmisser påvirkede bruddet i den grad mine børn. Specielt vores yngste Cecilie på dengang 10 år. Hun ville pludselig ikke komme hos mig længere, og min ekskone og jeg søgte professionel hjælp, da vi ikke selv kunne finde frem til årsagen. Vi havde en fornemmelse af, at det skyldtes, at hun følte, hun havde et ansvar for at skulle tage sig af sin far, når mor ikke var der.

Vi fik kontakt til familieterapeut Christian Søllested og det skulle vise sig at være starten på et helt nyt liv for ikke mindst mig selv, men også for hele familien. Mødet med Christian blev starten på min vej til det gode liv – fri for PTSD.

Christian formåede med sin behandlingsform at skabe en god balance for vores datter, for min ex kone samt via få behandlinger at gøre mig så fri af PTSD, at jeg i dag ikke længere har tilbagevendende flashbacks og mareridt, og jeg har en tro på, at jeg kan komme ud af medicinen samt med tiden finde et egnet job.

Jeg har i 13 år levet et liv, hvor PTSD styrede mit og min families liv. Nu kan jeg se vejen ud af det og en væsentlig forbedring af min hverdag.

”Det gode liv – fri af PTSD”

Indsatsen er grundlæggende hjælp til selvhjælp og foregår i den PTSD-ramtes eget hjem og vante rammer i en vekselvirkning mellem terapi og formidling af psykologisk viden og forståelse i anvendelse af nogle enkle terapeutiske redskaber i hverdagen mellem besøgene.

Indsatsen er nem at formidle til den PTSD-ramte og dennes familie. Gradvist, symptom for symptom, giver redskaberne den PTSD-ramte indsigt i sin egen tilstand, reaktions- og handlemønstre, hvorefter indsatsen i højere og højere grad fokuserer på sparring i forhold til proaktivt at bidrage som forælder, som partner og i arbejdslivet. Væsentligt er det, at der udvikles medansvar for egen behandling, samt at der i løbet af forandringsprocessen ydes sparring og støtte til de pårørende indtil hele familien er i trivsel.

Gennemførelse af år 1 fokuserer på

1. Individuelle sessioner med de PTSD-ramte
2. Fælles sessioner for de PTSD-ramte og deres nærmeste pårørende
3. Individuelle sessioner for ægtefæller og børn

Som et vigtigt element indgår der i indsatsen en ekstern, tillidsformidlende støtteperson, som selv har gennemført år 1.

Gennemførelse af år 2 fokuserer på

1. Kompetenceudviklingsforløb på 5 moduler jævnt fordelt over år 2 med fælles og individuel vejledning og supervision mellem moduler
2. Træning i at fungere som støtteperson til deltagere på år 1

Forløbene tilrettelægges af en familierapeut og gennemføres som aktionslæringsforløb, hvor afgrænsede interventioner aftales, afprøves og evalueres i fællesskab mellem den enkelte PTSD-ramte, hans/hendes familie og den eksterne støtteperson. På den måde sikres individuelt tilpassede forløb, hvor det samtidig er muligt at opsamle gennemgående og generelle erfaringer og effekter.

Støttepersonerne indgår i et ’korps’, der i kraft af egne oplevelser og udvikling kan formidle tillid under hele forløbet, lige fra den indledende opmærksomhed på behov, under ansøgningsfasen og den konkrete hjælp til PTSD-ramte i det første år.