

Anbefalinger

# Bedre liv med psykisk sygdom i Danmark efter Covid-19

## Bedre liv med psykisk sygdom i Danmark efter Covid-19

Anbefalinger baseret på faglige rundbordsmøder om Covid-19 pandemiens konsekvenser for psykisk syge i Danmark, som input til den kommende 10-års plan for psykiatrien.

### Resumé

- Det fokus på forebyggelse, opsporing, behandling og forskning, som har været en succes ift. Covid-19, kan med fordel bruges i psykiatrien. Med en sådan helhedsorienteret indsats bliver færre psykisk syge, flere får det bedre og de økonomiske konsekvenser bliver betragteligt mindre.
- Psykisk syge har fået det værre under pandemien – og færre er blevet behandlet. Det mulige efterslæb skal adresseres og en stigning i antallet af psykisk syge afbødes med proaktiv hjælp til sårbare
- Det er afgørende at forebygge psykisk sygdom hos børn og unge i skolerne. I dag får 15% af de danske børn en psykiatrisk diagnose, inden de fylder 18 år.
- Digitale konsultationer og værktøjer har et stort potentiale i behandlingen af psykisk syge. Der er behov for en digital strategi i psykiatrien og overblik over evidensbaserede værktøjer for at udnytte det.
- Psykiatrien bør organiseres med patienten i centrum fremfor efter sektorer. Det giver gode forløb og resultater.
- Der skal forskes i psykiske senfølger af Covid-19 samt i håndteringen af disse. Psykiske senfølger skal samtidig være en prioriteret del af de regionale senfølgeklinikkens arbejde, som Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger til organisering af.

### Konsekvenserne af Covid-19 for psykisk syge

Pandemien har været en særlig udfordring for mennesker med psykiske lidelser. Færre er blevet behandlet i psykiatrien, og støtte og hjælp fra kommuner og civilsamfund har været kraftigt reduceret. Flere patienter er blevet mere isoleret, og mange har oplevet forværringer i deres psykiske sygdom som angst eller depression. Flere børn og unge er blevet henvist til psykiatrien, og symptombilledet er blevet mere komplekst. Psykisk syge har angivet pandemien som direkte eller indirekte årsag til selvskade, selvmordstanker og selvmordsforsøg.

Pandemien og nedlukningerne af samfundet har også haft store konsekvenser for raske menneskers mentale helbred. Fysisk afstand, hjemmeskole og økonomisk usikkerhed har givet en stor mistrivsel blandt børn og unge, og der er set en stigning i antallet af både børn, unge og voksne, der søger psykologbistand.

På den positive side har Covid-19 pandemien været en brændende platform, som har betydet positive ændringer i psykiatrien. Digitale konsultationer og værktøjer blev vidt udbredt med positiv effekt, ligesom samarbejdet på tværs af sektorer nogle steder er blevet forbedret.

De erfaringer og den viden, vi har fået om behandlingen af psykisk syge på godt og ondt, kan og bør omsættes til at udvikle psykiatrien. Den kommende 10-års plan for psykiatrien skal tage højde for den forandrede situation, som Covid-19 pandemien har betydet for psykisk syge, danskernes mentale sundhed og for den psykiatriske behandling.

På den baggrund var Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Psykiatrifonden og Jane Heitmann, MF (V) værter på to virtuelle rundbordsmøder, som afholdtes den 22. februar og den 17. marts, arrangeret med økonomisk støtte fra Lundbeck.<sup>1</sup> Her delte eksperter, patient-, pårørendeorganisationer og politikere deres viden fra pandemien og anbefalinger til arbejdet med at sikre en god psykiatri fremover.

Deltagerne var:

- Jane Heitmann, MF (V), psykiatriordfører og formand for Folketingets Sundhedsudvalg
- Torsten Bjørn Jacobsen, overlæge Psykiatrisk Center København, Rigshospitalet, og formand for Psykiatrifonden
- Morten Ronnenberg Møller, Generalsekretær, Depressionsforeningen
- Jakob Krarup, Klinikchef Psykiatrisk Center Sct. Hans, Afdeling M
- Lotte Rubæk, Psykolog, Leder af Team for selvskade, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Hovedstaden
- Lene Lauge Berring, Formand for Fagligt Selskab for Psykiatriske Sygeplejersker
- Berit Andersen, Medlem af Det Ethiske Råd
- Mickael Bech, Professor i sundhedsøkonomi og -ledelse, Forsknings- og Analysechef, Vive, Næstformand Psykiatrifonden
- Steen Jakobsen, Regionsrådsmedlem Region Midtjylland (V), Næstformand Psykiatri- og Socialudvalget, Danske Regioner
- Gæstetaler, Professor Philip Gorwood, President of The European Psychiatric Association
- Birgitte Bejder, Director Government Affairs, Lundbeck (deltog som observatør)

Jane Heitmann og Torsten Bjørn Jacobsen siger om faciliteringen af rundbordsmøderne:

*”Vi takker deltagerne for at dele deres væsentlige erfaringer med situationen for danskere med psykiske lidelser under Covid-19 pandemien og for deres anbefalinger til, hvordan vi kan indrette og forbedre psykiatrien fremover i den kommende 10-års plan. Debatterne gav os ny viden og perspektiver, og vi fremlægger med stor glæde dette notat med eksperternes erfaringer og anbefalinger til øvrige med interesse for psykiatrien.”*

### **Vision: Lad os behandle psykiatrien, som vi behandler Covid-19**

Covid-19 har fået førsteprioritet, og vi er på den måde sikkert på vej gennem pandemien i Danmark. Der er sat effektivt ind for at forebygge smitte, proaktivt opspore smittede og behandle dem, der blev syge. Den store og målrettede indsats kan vi lære af i psykiatrien. Lad os sætte samme helhedsorienterede fokus på psykisk sygdom og arbejde målrettet med forebyggelse, opsporing og bedre behandling. Så får vi færre psykisk syge og flere, der har det bedre, og de økonomiske konsekvenser vil blive betragteligt mindre.

Lad os forebygge effektivt og sætte stærkt ind i folkeskolerne, så færre børn end de 15%, der er tilfældet i dag, udvikler psykisk sygdom, inden de fylder 18 år.<sup>2</sup> Lad os forebygge psykisk sygdom og forværringer

---

<sup>1</sup> For en god ordens skyld bemærkes det, at deltagerne medvirkede uden honorering

<sup>2</sup> [Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder | Vidensråd for Forebyggelse \(vidensraad.dk\)](https://www.vidensraad.dk/temaer/mental-sundhed-og-sygdom-hos-børn-og-unge-i-alderen-10-24-år-forekomst-udvikling-og-forebyggelsesmuligheder)

heraf blandt voksne med effektiv stress- og depressionsforebyggelse og håndtering af symptomer, når de opstår. Og lad os oprette en offentlig forskningspulje specifikt til psykiatri og tilbyde hver eneste patient, der kommer i psykiatrien, at medvirke i forskning om både behandling og rehabilitering, så vi bliver klogere på sygdommene og på, hvordan vi bedst afhjælper dem, så psykisk syge trives bedst muligt i vores samfund. Der er store menneskelige og økonomiske gevinster at hente både for den enkelte dansker, for vedkommendes familie og for det danske samfund.

## 1. Værre sygdom – mindre behandling. Psykisk syge har fået det værre under Covid-19

Før Covid-19 var psykisk sygdom den største økonomiske sygdomsbyrde i Danmark og udgjorde 25% af den samlede sygdomsbyrde.<sup>3</sup> Det skyldes, at mange patienter mister deres tilknytning til arbejdsmarkedet og ikke kan bidrage til samfundet. 700.-800.000 danskere oplever i løbet af et år symptomer på psykisk sygdom<sup>4</sup>, mens 336.555 danskere i løbet af fem år har haft mindst en kontakt til det psykiatriske sygehusvæsen.<sup>5</sup>

Overdødeligheden er markant ved psykisk sygdom og svarer til, at 5.000 danskere hvert år dør før tid som følge af psykisk sygdom. Til sammenligning er 2.000 danskere døde med Covid-19 infektion til og med februar 2021.

Forskning og undersøgelser viser, at danskere med psykiske lidelser har fået det værre under Covid-19 pandemien. Det er kendt, at isolation og ensomhed forværrer psykiske lidelser, hvilket også er set under pandemien, hvor patienter og pårørende rapporterer om forværringer i sygdom og symptomer.

I et kvalitetsudviklingsprojekt fra Psykiatrien i Region Midtjylland gennemgik forskere de 11072 journalnotater fra perioden 1. februar til 23. marts 2020, der indeholdt notater om Covid-19 pandemien. I alt 1357 af disse journalnotater (fra 918 patienter) beskrev en forværring af patientens symptomer, der synes at være forårsaget direkte/indirekte af Covid-19 pandemien og samfundets respons herpå<sup>6</sup>. Det drejede sig især om en forværring af angst, stress, depression og psykotiske symptomer. Derudover sås der hos 74 patienter en stigende tendens til selvskade, selvmordstanker eller egentlige selvmordsforsøg, der synes relateret til Covid-19 pandemien og lockdown<sup>7</sup>.

60% af deltagerne i en undersøgelse foretaget af landsindsatsen for afstigmatisering 'EN AF OS' blandt danskere med psykisk sygdom angav, at deres sygdomssymptomer i nogen eller høj grad var blevet forværret af restriktionerne under den første nedlukning af samfundet.<sup>8</sup>

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen 2015 – Sygdomsbyrden i Danmark s. 26 og s 28.

<sup>4</sup><https://www.psykiatrifonden.dk/viden/fakta.aspx>

<sup>5</sup> <http://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2020/12/2020-SUU-Antal-unikke-personer-fem-aar-periode.pdf>

<sup>6</sup> Rohde C, Jepsen OH, Nørreremark B, Danielsen AA, Østergaard SD. Psychiatric symptoms related to the COVID-19 pandemic. Acta neuropsychiatrica. 2020;32(5):274-6.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32434604/>

<sup>7</sup> Jepsen OH, Rohde C, Nørreremark B, Østergaard SD. COVID-19-related self-harm and suicidality among individuals with mental disorders. Acta psychiatrica Scandinavica. 2020;142(2):152-3.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32659855/>

<sup>8</sup> [http://www.en-af-os.dk/Raad%20og%20Viden/~/\\_media/Files/Survey%20om%20psykisk%20sygdom%20under%20corona-krisen%20april%202020.pdf](http://www.en-af-os.dk/Raad%20og%20Viden/~/_media/Files/Survey%20om%20psykisk%20sygdom%20under%20corona-krisen%20april%202020.pdf)

35% flere end året før søgte hjælp hos Psykiatrifondens telefonrådgivning for at få hjælp til at håndtere psykiske problemer hos sig selv eller deres pårørende.

### Reduceret behandling

Pandemien og den første nedlukning af samfundet har betydet, at færre er blevet behandlet for deres psykiske sygdom. Antallet af patienter, der blev henvist til psykiatrisk behandling, faldt med 40%<sup>9</sup> under den første nedlukning, og antallet af indlæggelser på psykiatriske afdelinger faldt voldsomt til næsten halvt niveau i perioder sidste år.<sup>10</sup>

Brugen af tvang i psykiatrien er øget under pandemien, og antallet af tvangsindlæggelser er steget med knap 100 personer fra 3180 til 3278 i perioden juli 2019 til juni 2020, mens tallet har ligget stabilt de to foregående år.<sup>11</sup>

Risikoen for Covid-19 smitte har udfordret samarbejdet både personalet imellem og med patienterne, idet der skulle holdes afstand, og personalet fra forskellige afdelinger, fx på hospitalerne, ikke måtte blandes. Samtidig har behandling og støtte i både hospitalsvæsnet og i kommunernes socialpsykiatri været aflyst, reduceret eller omlagt. Det har svækket behandlingen og efterladt mange patienter mere isolerede end før.

Psykisk syge har dermed fået det værre under pandemien, og langt fra alle har fået den behandling, de har haft brug for. Samtidig er den psykiske trivsel blandt danskere dalet, og mennesker, der ikke tidligere har haft psykiske vanskeligheder, har fået det.

En ud af tre psykologer (35%) melder i en undersøgelse gennemført af Dansk Psykologforening, at de har fået flere henvisninger af angstramte borgere på grund af Covid-19-situationen. Knap hver fjerde psykolog (23%) har fået henvist flere borgere, der er ramt af depression relateret til Covid-19 situationen.<sup>12</sup>

Desværre er det oftest de personer, der har det bedst, som er i stand til at søge hjælp. Derfor er der formentlig et stort mørketal af borgere og patienter, som har svært brug for hjælp, men er ude af stand til at række ud efter den.

Der er behov for at gøre regnebrættet op og nærmere analysere, hvilke konsekvenser prioriteringen af Covid-19 har haft for andre patientgrupper som psykisk syge, så udfordringerne kan adresseres hurtigt og målrettet for at imødegå en øget udbredelse og forværring af psykisk sygdom.

---

<sup>9</sup> [https://pure.au.dk/portal/da/persons/soeren-dinesen-oestergaard\(96ff5c6c-20cf-4531-aaee-d10e4efd6292\)/publications/forty-percent-reduction-in-referrals-to-psychiatric-services-during-the-covid19-pandemic\(b1fd5c36-c465-419e-a3bd-914c279cddf0\).html](https://pure.au.dk/portal/da/persons/soeren-dinesen-oestergaard(96ff5c6c-20cf-4531-aaee-d10e4efd6292)/publications/forty-percent-reduction-in-referrals-to-psychiatric-services-during-the-covid19-pandemic(b1fd5c36-c465-419e-a3bd-914c279cddf0).html)

<sup>10</sup> [https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/Monitorering/MonitoreringsrapportAktivitet\\_6\\_rapport180221.ashx?la=da&hash=B71A6E7915665D8F6B5E2BA6EBADE7B162900367](https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/Monitorering/MonitoreringsrapportAktivitet_6_rapport180221.ashx?la=da&hash=B71A6E7915665D8F6B5E2BA6EBADE7B162900367)

<sup>11</sup> <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Tvang-i-psykiatrien-juni-2019-juni-2020/Sundhedsstyrelsens-monitorering-af-tvang-opgoerelse-1-juli-2019-30-juni-2020.ashx?la=da&hash=8472D119F14879FF78F765D52374833192EC386A>

<sup>12</sup> <https://www.dp.dk/flere-soeger-behandling-for-angst-og-depression-grundet-coronasituationen/>

### **Covid-19 giver psykiske senfølger**

Forskning viser, at personer, der har været smittet og indlagt med Covid-19, i højere grad end baggrundsbefolkningen udvikler symptomer på psykisk sygdom som angst, depression og PTSD. 1 ud af 17 i et stort amerikansk registerstudie fik deres første psykiatriske diagnose inden for tre måneder efter at have været syg med Covid-19<sup>13</sup>. Et studie fra Oxford viser, at 6% af dem, der har været smittet og indlagt med Covid-19, udvikler psykisk sygdom inden for tre måneder, hvilket er en fordobling sammenlignet med, hvor mange, der får en psykiatrisk diagnose inden for tre måneder efter almindelig influenza.

I Danmark er der også set psykiske senfølger hos Covid-19 patienter, som er en udfordring for medarbejderne i sundhedsvæsenet, der mangler viden og træning i at opspore og håndtere disse.

### **Anbefalinger til nødvendig, hurtigere behandling**

- Der er behov for en egentlig analyse af Covid-19 pandemiens konsekvenser i form af forværring af sygdom hos psykisk syge og ny forekomst af psykisk sygdom, hos danskere, der før var raske.
- Der skal forskes i psykiske senfølger af Covid-19 både hos dem, der var psykisk syge før pandemien og hos dem, der var raske, samt i håndteringen af disse.
- Psykiske senfølger skal være en prioriteret del af de regionale senfølgeklinikkens arbejde, som Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger til organisering af.
- Det skal være lettere at få kvalificeret hjælp, når man har brug for det. Nogle steder er der 12 ugers ventetid til psykolog – det duer ikke, når man står i en kritisk situation. Ventetiden skal ned på maksimalt 14 dage. Det skal blandt andet ske ved at uddanne flere psykologer eller ved at flere psykologer omfattes af sygesikringen.
- Det skal være lettere at komme på psykiatrisk skadestue, og der skal oprettes flere almindelige sengepladser til psykisk syge.
- Der skal indføres straks-henvisninger fra praktiserende læger til psykiatrien.
- Det skal ikke være selvmordstruede og særligt sårbare personers eget ansvar at tage kontakt til en psykiater. Der skal være et proaktivt samarbejde fra akutmodtagelser, praktiserende læge og kommunale medarbejdere om at få patienten til udredning og behandling i psykiatrien.
- Der skal indføres differentierede løsningsmodeller, så de personer, der er mest syge, får den mest specialiserede behandling eller indsats.

## **2. Lyset er slukket i børns og unges øjne - Psykiske følger for børn og unge under pandemien**

Før Covid-19 pandemien sad der et-to børn i hver skoleklasse landet over med symptomer på angst, depression eller adfældsproblemer, og mindst 15% af alle børn og unge i Danmark får en psykiatrisk

---

<sup>13</sup><https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2215036620304624?token=CF2F9B6AB4023F015AE39B7C9A04FD1B62B652F72520F4D18B78AFFAA2ECB175CEFD08954B0A744C7B7A10455018627B>

diagnose, inden de bliver 18 år<sup>14</sup>. I 9. klasserne har mere end hver femte af eleverne prøvet at skade sig selv ved fx at skære, brænde, slå eller bide sig selv.<sup>15</sup>

Andelen af børn og unge, der får en psykiatrisk diagnose, er formentlig højere i dag. Børn og unges mentale helbred er særligt ramt af pandemien. De kan ikke komme i skole som normalt, gå til fodbold eller andre fritidsaktiviteter eller være sammen med vennerne. Nedlukningerne og den sociale afstand har ført til isolation og ensomhed. I ungdommen sker der normalt en vigtig social og identitetsmæssig udvikling, når den unge interagerer med og spejler sig i andre unge. Dette vigtige udviklingspunkt er sat på en alvorlig prøve, når samværet med andre unge er begrænset og i bedste fald virtuelt. En af de alvorligste konsekvenser ved pandemien er en potentiel stigning i selvskade, selvmordstanker og selvmordsforsøg blandt børn og unge.

Flere børn og unge bliver henvist til psykiatrien i Region Hovedstaden. Konkret har der været en stigning i antal henvisninger på det ambulante område på 14% fra 2019 til 2020. I perioden fra juni-december har stigningen været på 24% i 2020 sammenlignet med samme periode 2019. Tendensen ser desuden ud til at fortsætte i 2021. Team for Selvskades internetbaserede behandlingstilbud, som blev oprettet i maj 2020, har allerede modtaget omkring 180 henvisninger. Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse modtager børn og unge, der har selvmordstanker og er i høj risiko for selvmordsforsøg. Også her ses en alvorlig udvikling, idet de ansatte oplever, at flere af de henviste børn og unge har forsøgt selvmord særligt under den seneste skolenedlukning. På den måde er der en del af de børn og unge, der tidligere blev henvist med selvmordstanker alene, som nu i stedet henvises med egentlige selvmordsforsøg. Ofte nævner de unge corona-pandemien og særligt dens afledte effekter (fx hjemmeundervisning, ensomhed, forældres stress eller økonomiske tab) som årsag til selvmordsforsøget. Da vi ved, at mistrivsel, er tæt forbundet til selvskade, frygter teamet, at den øgede mistrivsel blandt børn og unge under pandemien øger risikoen for, at børn og unge tyer til selvskade i et forsøg på at udholde situationen. Fremtidige danske undersøgelser med datagrundlag fra pandemitiden og særligt i kølvandet på skolenedlukningerne vil vise, hvorvidt den øgede forekomst af risikofaktorer for selvskade har ført til reel stigning i antallet af børn og unge med selvskade.

### **Svært at behandle under pandemien**

Børn og unges netværk er en vigtig del af behandlingen. Men netværket er kraftigt svækket og svært at aktivere på grund af pandemien. Forældrene kan selv være meget påvirket af pandemiens konsekvenser og har ikke samme overskud til at hjælpe, ligesom barnets kontakt med ressourcepersoner udenfor hjemmet som pædagoger og lærere er stærkt begrænset.

Lystfyldte aktiviteter er en af grundpillerne i depressionsbehandling og selvmordsforebyggelse, og de involverer ofte andre mennesker (fx ses med venner), fritidsaktiviteter (fx sport) eller kultur- og underholdningsaktiviteter (fx gå i biografen), hvilket ikke er muligt under nedlukningen.

Fremtidsplaner, håb og drømme kan ofte forhindre unge i at handle på impulser til selvskade og selvmord. Unge har imidlertid svært ved at holde det helt lange perspektiv for øje, og en pandemi "uden slutdato", som allerede har stjålet et år af deres ungdomsliv, kan virke "altødelæggende": Hvad sker der med planer

---

<sup>14</sup> [Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder | Vidensråd for Forebyggelse \(vidensraad.dk\)](#)

<sup>15</sup> [BRD Boerneindblik Nr416 Selvskade Rev-26-08-16-002-.pdf \(boerneraadet.dk\)](#)

om at rejse? Med de aktiviteter, jeg skulle bruge til min kvote 2 ansøgning? Med mine efterskoledrømme? Det sociale og festerne i gymnasietiden?

Unge i periferien af fællesskabet i klassen havde måske kun social kontakt med andre fra klassen, når de var fysisk til stede i klassen, men oplever under nedlukningen, at ingen rækker ud efter dem, hvilket kan øge ensomhed.

Konsekvenserne af Covid-19, er at børn og unge i Danmark mistrives. De, der i forvejen havde symptomer som angst og depression, har fået det værre, og også den generelle trivsel blandt andre børn og unge er stærkt nedsat. Eksperterne frygter, at det hos nogle vil medføre mén, som ikke går over, når skolerne genåbner. Børn og unge med psykiske problemer har forventet kortere levetid end børn og unge uden. På den måde kan tabt skolegang antageligvis samlet set blive mere "dødbringende" end Covid-19 for de unge i landet<sup>16</sup>.

### **Anbefalinger til bedre psykisk sundhed hos børn og unge**

- Der skal være fokus på at få børn og unge, som har fået det psykisk dårligt under pandemien og nedlukningerne, tilbage i trivsel
- I forhold til den igangværende og evt. kommende nedlukninger bør der være en større grad af initiativer i forhold til enkelte elever, som mistrives, herunder fx mulighed for at møde ind på skolen. Desuden bør der være større råderum for de enkelte skoler og skolelærere til at handle indenfor nogle rammer, hvor lærere fx kan mødes med mindre grupper af børn og unge udenfor.
- Der skal større fokus på psykisk mistrivsel i folkeskolen. Lærerne skal have vejledning i, hvordan de ser tegn på og opsporer børn med psykisk mistrivsel – også virtuelt – og der skal være mulighed for, at studievejledningen kan guide børn og unge til den hjælp, de har brug og på det specialiseringsniveau, der er relevant. Lærerne skal række aktivt ud med trivselssamtaler og -indsatser til børn i særlig risiko for mistrivsel (fx planlagte trivselssamtaler med barn og forældre med et fast interval) og de skal ikke have en forventning om, at barnet eller familien selv har ressourcerne til at bede om hjælp ved behov.
- Angst, depression og adfærdsvanskeligheder hos børn skal forebygges og de børn, der allerede har symptomer, skal opspores og behandles proaktivt for at forhindre, at de udvikler sig til egentlig psykisk sygdom.
- 'Mind My Mind' programmet bør indføres som lettere behandlingstilbud i alle kommuner. Mind My Mind programmet har dokumenteret klinisk effekt og reducerer skolebørns symptomer som angst, depression og adfærdsvanskeligheder. 75% af de børn der deltog i programmet, fik reduceret deres symptomer. Mind My Mind bør være et standardtilbud til alle børn i målgruppen.

---

<sup>16</sup>[https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772834?utm\\_campaign=articlePDF&utm\\_medium=articlePDFlink&utm\\_source=articlePDF&utm\\_content=jamanetworkopen.2020.28786](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772834?utm_campaign=articlePDF&utm_medium=articlePDFlink&utm_source=articlePDF&utm_content=jamanetworkopen.2020.28786)



### 3. Digital behandling sikrer bedre hjælp til flere

Digital psykiatrisk behandling har for alvor fået sit gennembrud under Covid-19. Fysiske konsultationer med både psykiatere og psykologer blev landet over omlagt til digitale konsultationer med succes. Både forsamtaler og egentlige behandlingskonsultationer foregår med gode resultater. Patienterne er parate og efterspørger digital behandling, og fagfolkene melder, at de takket være de digitale løsninger kommer i kontakt med patienter, der ellers tidligere var svære at nå, fordi de lider af psykiske sygdomme som fx social angst, der afholder dem fra at møde fysisk op.

I Region Nordjylland er antallet af digitale konsultationer efter en pilotperiode i 2019 steget fra 34 konsultationer foretaget af to afdelinger til 2.400 digitale konsultationer fra 27 sengeafdelinger og ambulatorier i corona-året 2020. Samme tendens ses i følge eksperterne mange andre steder.

Også andre former for digitale værktøjer som virtual reality, apps, interaktive skærme på sengeafsnit og digital psykoedukation er afprøvet med gode resultater både før og under pandemien. Patienterne får en mere virkelighedstro træning og udvikler bedre sociale færdigheder ved at træne med virtual reality, end hvis de træner i en normal hospitalsramme eller derhjemme.

Også i kommunerne har digitale løsninger været anvendt fx i bostøtte, som ifølge de kommunale ledere, har resulteret i en række positive gevinster for borgerne i form af eksempelvis en mere fleksibel adgang til bostøtte, fordi bostøttemedarbejderen hurtigere kan respondere via video eller telefon frem for at skulle møde fysisk op på borgerens bopæl. Tid, som almindeligvis har været anvendt på transport, kan i online bostøtte i stedet benyttes på selve kerneydelsen. Online bostøtten opleves af lederne (i højere grad end fysisk bostøtte) at hjælpe borgerne til at leve et selvstændigt liv, da borgeren i højere grad selv må udføre de praktiske opgaver, fordi bostøttemedarbejderen ikke er fysisk til stede. Endelig er det ikke alle borgere, der – ifølge lederne – bryder sig om at få besøg fra kommunen i deres hjem. Online bostøtte opleves, ifølge lederne, af nogle borgere som mindre intimiderende. Online bostøtte giver et større råderum til at manøvrere i eget liv.<sup>17</sup>

#### Behov for bedre udstyr

IT-udstyr, digitale løsninger og personalets digitale kompetencer er ikke tidssvarende. Mange steder er IT-systemerne og internetforbindelserne ikke gearret til at håndtere digital behandling i så stor stil, som det nu er nødvendigt. Samtidig er det en udfordring at skabe sikre forbindelser, der beskytter persondata. Der er også et stort behov for at efteruddanne personalet til at behandle digitalt.

Der er store menneskelige og økonomiske gevinster at hente ved mere digital behandling i psykiatrien. Der er evidens for, at mange digitale værktøjer forebygger psykisk sygdom og forværringer i psykisk sygdom. Forebyggelse reducerer behovet for indlæggelse, som er den mest omkostningstunge behandling i psykiatrien.

---

<sup>17</sup> [Kommunale nyskabelser under covid-19-krisen \(vive.dk\)](https://www.vive.dk/nyheder/kommunale-nyskabelser-under-covid-19-krisen)

Samtidig kan digitale løsninger være med til at udbrede viden fagfolk imellem. Trods gode intentioner har det vist sig svært at udbrede og implementere Afdeling M Sct. Hans Hospitals gode resultater med behandling af patienter med dobbeltdiagnoser (psykisk sygdom og misbrug) til andre fysiske lokationer i Danmark. Digitale værktøjer kan lette en sådan implementering og bruges i vidensdeling og efteruddannelse af personalet.

Fysisk kontakt, behandling og støtte fx i socialpsykiatrien er fortsat vigtig, og digital behandling og kontakt kan ikke stå alene, men skal tilbydes i et mix til de rette patienter.

Det er vigtigt, at den digitale udvikling samles, så dobbeltarbejde og ressourcespild undgås. Et forbillede på, hvordan det kan gøres effektivt, er Telepsykiatrisk Center i Odense, hvor man nu udbyder et landsdækkende tilbud til mennesker med angst og depression.

#### **Anbefalinger til bedre digital behandling af flere**

- Digitale konsultationer, værktøjer og programmer udgør et stort uudnyttet potentiale i behandlingen af psykiske lidelser. Digital støtte og behandling er dog ikke for alle, og det skal derfor vurderes fra patient til patient, hvilken løsning, der er den rigtige.
- Der bør skabes en central webportal over digitale løsninger og tilbud for hele det psykiatriske område, så det bliver så let som muligt for både behandlere og patienter at få overblik over behandlingstilbud og værktøjer. Denne portal skal kommunikeres proaktivt til patienter og behandlere, så flest muligt får nytte af den.
- Der skal lægges en national strategi for udviklingen af digitale evidensbaserede behandlingsprogrammer på dansk på alle større psykiatriske diagnoser samt en plan for implementering og systematisk evaluering. Telepsykiatrisk Center i Odense kan være et forbillede. Som før nævnt udbyder man her et landsdækkende tilbud til mennesker med angst og depression.
- IT-setuppet i psykiatrien skal løses med sikre forbindelser og evidensbaserede værktøjer, og sundhedspersonalet skal uddannes heri.
- Der bør skabes et virtuelt mentalt sundhedshospital, ideelt set som en underdel af sundhed.dk. Her kan patienter med fx social angst og psykoser udvikle sociale færdigheder og mestringsstrategier, som sikrer dem hurtig og god hjælp og sparer ressourcer i psykiatrien.
- Der bør udvikles flere forskningsnetværk, som det Forskningsnetværk for Internet- og App-interventioner, FIA, der er blevet oprettet i Region Hovedstaden, så det bliver nemmere at samarbejde på tværs af landet i udviklingen af ny og bedre behandling.

#### **4. Sektorovergange – bedre samarbejde til gavn for patienterne**

Der er ofte udfordringer, når patienten skal gå fra behandling i regionerne til den kommunale socialpsykiatri. Nogle patienter oplever sig tabt mellem to stole eller, at de selv eller deres pårørende skal være ansvarlige for koordinationen.

Under pandemien og nedlukningerne har sammenhængen mellem regioners og kommuners tilbud været sværere at fastholde på grund af aflysning eller omlægning af behandling og støtte i hjemmet. Eksperterne på rundbordsmøderne mener, at mange patienter er gået under radaren og har behov for, at kommunerne proaktivt henvender sig for at igangsætte eller forny behandling og støtte. Fysiske tilbud som bostøtte og gruppeterapi bør genindføres med det samme. Hvis det er i områder med højt smittetryk, kan det være ved hjælp af Corona passet.

Medarbejderne i psykiatrien har under pandemien været kreative og gjort en kæmpe indsats for at sikre bedst mulig behandling, men det tværfaglige samarbejde har brug for nye rammer, før det for alvor kommer patienterne til gode.

Eksperterne peger på, at samarbejdet glider lettere der, hvor både region og kommuner har et godt samarbejde med patienten i centrum som prioritet, fremfor hver især alene at tænke i opgaver indenfor deres egen sektor. Derfor bør pengene i højere grad følge patienten fremfor at gives til hver sektor, så behandling og støtte tilrettelægges ud fra patientens behov. Desuden har medarbejderne på hospitaler og i kommuner behov for en større fælles forståelse af hinandens arbejde om patienten.

Det er erfaringen, at sektorsamarbejdet glider lettere, når møderne mellem medarbejdere på hospitaler og i kommunerne er digitale. Samarbejdet bliver mere fleksibelt med korte, hyppigere digitale møder, når behovet er der. Alle sparer tid ved at deltage i digitale møder fremfor i fysiske. Den tid kan omsættes til tid med patienterne.

Mange patienter oplever at havne i 'ingenmandsland' når støtteforløb fra psykiatrien og kommunen løber ud. Her kan en systematisk interaktion med civilsamfundsorganisationerne være en mulighed for at skabe en støttende opfølgning rundt om borgeren og kontakt til fx kommunen.

### **Anbefalinger til bedre sektorsamarbejde til gavn for patienterne**

- Der er behov for, at socialpsykiatrien proaktivt identificerer og opsøger borgere med psykiske problemer og aktivt benytter Coronapasset, hvis der er behov for det på grund af højt smittetryk, for at genåbne fysiske tilbud som fx gruppeterapi.
- Der skal skabes en helhedsplan for alle sektorer med patienten i centrum med fokus på at give patienterne den hjælp, den enkelte har brug for, frem for at tænke i den enkelte sektors opgaver og tilbud.
  - Planen bør have mere fokus på forebyggelse af sygdomsforværringer, så senere og dyrere behandling undgås.
- Der bør skabes et samlet overblik over de samarbejds løsninger, der allerede er afprøvet og evidens for, således at alle sektorer kan drage nytte af dem.
- Den kommende 10-årsplan for psykiatrien skal indeholde en socialpsykiatriplan med nationale standarder for, hvordan kommunal behandling skal foregå.
- Kommunernes styringslogikker indenfor socialpsykiatri bør analyseres, så de kan optimeres for at give borgerne en bedre støtte. Det skal undersøges, hvilken effekt de forskellige tilbud har på patienternes psykiske tilstand og livskvalitet, og hvordan de skal tilrettelægges for at opnå bedst mulig effekt.
- Der skal etableres fælles tværsektoriel kompetenceudvikling af medarbejderne i regioner og kommuner, tilpasset længerevarende tværsektorielle patientforløb.

- Flere og bedre digitale konferencer mellem medarbejdere i sektorerne vil være med til at udbrede og øge kompetencerne blandt både fagpersonale og det administrative niveau.
- Det ambulante ansvar for patienter med svært samtidigt misbrug og psykisk lidelse, bør i højere grad ligge samlet i regionalt regi, indtil patienten er tilstrækkeligt stabiliseret
- Der bør udvikles en app, som gør det nemmere for patienterne at overgå fra en sektor til en anden. Her kan der være et overblik over kontaktpersoner og tilbud, så det bliver overskueligt for patienten at modtage den hjælp, der er behov for.
- Civilsamfundet som fx patientforeninger bør inddrages aktivt som ressource ift. psykisk syge fx som støtte efter afsluttede forløb og/eller som bindeled til kommunerne.