

### ISPS-DK NYHEDSBREV

#### Fra redaktionen

Så er det blevet tid til sidste nummer af nyhedsbrevet i 2014, andet år af nyhedsbrevets levetid.

Det er en glæde for os i redaktionen at udgive nyhedsbrevet, men vi savner bidrag fra medlemmerne og i lyset af et af indlæggene i dette nummer – Det gør godt at skrive – vil vi særlig kraftigt opfordre til at I går til tasterne: Det er ikke alene godt for ISPS men også for Jer selv! Og det er ganske vist, som I vil se!

Og hermed vil vi ønske Jer en rigtig glædelig jul og et godt og skrivelystent nytår.



- ✓ Jens Roved, ergoterapeutstuderende, suppleant i bestyrelsen for ISPS-DK
- ✓ Lisbeth Sommerbeck, psykolog
- ✓ Anne Marie Trauelsen, læge, ph.d. studerende, medlem af bestyrelsen for ISPS-DK

*December 2014*

#### Indhold:

Fra redaktionen

Selvransagelse i psykiatrien

Det gør godt at skrive

ISPS-DK og Deadline

Boganbefaling

Rapport om psykoseforståelse

Seneste ISPS arrangementer

Kommende ISPS arrangementer

Kontakt os:  
Retningslinjer for indlæg

Og til sidst et lille smil



## SELVRANSAGELSE ER EN SVÆR DISCIPLIN FOR PSYKIATRIEN

Kronik – Information, 25. marts, 2014

Af *Jonathan Led Larsen*, psykolog og journalist

Psykiatrien har haft nogle rigtige møgsager gennem det seneste år. Blandt andet overforbruget af stærk medicin med døden til følge og en skrækpsykiater, som gennem årtier har udskrevet eksorbitante mængder medicin, mens fagfæller og Sundhedsstyrelsen har vendt det blinde øje til. Manglen på selvkritik er særlig bemærkelsesværdig, fordi psykiatrien historisk set har haft flere troværdighedskriser.

Blandt de mest spektakulære fejl står det såkaldte hvide snit – en meget voldsom form for hjernekirurgi, der ofte efterlod patienten i en mere eller mindre vegetativ tilstand. De første indgreb blev udført i 1935, men 'behandlingen' toppede først i USA omkring 1950. Opfinderen af det hvide snit blev endda belønnet med Nobelprisen i medicin i 1949, til trods for at der var en jævnt stigende kritik af den voldsomme lemlæstelse, som indgrebet medførte. I Danmark blev der udført omkring 4.500 hvide snit, hvilket er væsentligt flere pr. indbygger end i f.eks. USA. De blev udført systematisk og med offentlig støtte, og der var ingen åben kritik eller diskussion i faglige kredse. Debatten kom først i 1970'erne, og først i 1982 blev en reel evaluering af følgerne af de mange overgreb sat i gang af Folketingets Ombudsmand.

### Gemte bivirkninger

Heldigvis kom der alternativer til det hvide snit. I 1950'erne dukkede de første typer af antipsykotisk medicin op. Men også her var der en tendens til at glorificere løsningen og ignorere problemerne. Med introduktionen af den første generation af antipsykotisk medicin fulgte nemlig også en ny række bivirkninger. Et eksempel er såkaldt *tardiv dyskinesi* (TD), tydelige, ofte kroniske motoriske forstyrrelser, som følger med især (men ikke kun) tidlige udgaver af stærk psykofarmaka.

Selv om man kunne have håbet, at psykiatrien havde lært af fadæsen med det hvide snit, var der fortsat tale om en stærk modstand mod at erkende, at TD var en bivirkning ved antipsykotisk medicin. En artikel i *Journal of Health and Social Behavior* fra 1986 refererer således en analyse, der viser, at amerikanske psykiatere fortsat holdt informationer om mulige bivirkninger tilbage, og at processen med at acceptere TD som bivirkning havde været langsom og præget af modstand.

Og i 1986 var der vel at mærke gået 28 år, siden de første beviser på sammenhængen mellem TD og antipsykotisk medicin blev påvist.

Med sådanne historier i bagagen er der grund til at være ydmyg og lydhør over for kritik. Og faktisk står psykiatrien i en situation, der kalder på netop disse kvaliteter. Her tænkes ikke på den megen snak om antidepressiva, men på den langt stærkere medicintype, som kaldes antipsykotisk medicin.

### Kvæler livslysten

Når en sindslidelse som skizofreni diagnosticeres, er der især to grupper af symptomer, man kigger på. Den ene gruppe er de såkaldt positive symptomer. Ikke positive i den forstand, at de er gode, men fordi de henviser til oplevelser, der ligger ud over det normale. Det kan være at høre stemmer, se syner, have oplevelser af at blive styret af andre eller af, at andre kan høre ens tanker. Det er tit meget ubehageligt – især hvis stemmerne f.eks. er kritiserende eller kommanderende. Men selv om disse såkaldt positive symptomer er de mest åbenlyse, er de faktisk ikke de mest centrale i forhold til sandsynligheden for, at patienten bliver rask.

Det er derimod de såkaldt negative symptomer. Negative symptomer henviser til det, som patienter ofte oplever at have mistet. Det beskrives som tilstande af følelsesmæssig tomhed, mangel på initiativ og forventningsglæde, tab af interesser og social tilbagetrækning.

De negative symptomer er mindre iøjnefaldende end de positive symptomer, men betyder meget for prognosen. Der er en vis logik i, at en fortsat nysgerrighed og lyst til at give sig i kast med omgivelserne er meget hjælpsomt, når det handler om at blive selvhjulpne, lære nye ting og forstå sig selv bedre.

Den typiske målsætning for medicinsk behandling er at mindske de positive symptomer. Desværre hjælper medicinen ikke på mangelsymptomerne. For at få et godt og aktivt liv er det simpelthen ikke nok at få styr på de positive symptomer. Det er lysten til at kaste sig ud i livet, få venner, begynde på en uddannelse, forelske sig og arbejde, der er brug for at finde frem. Og det kan antipsykotisk medicin ikke hjælpe med. I nogle tilfælde tværtimod.

## Gavnlig nedtrapning

I 2013 nåede hollandske forskere frem til en opsigtsvækkende konklusion. Forskerne fulgte patienter med skizofreni igennem syv år, og det viste sig, at de patienter, som fik mulighed for enten at trappe ned til en meget lav dosis eller trappe helt ud af medicin, på sigt fik det bedst. Efter en periode på syv år, var der dobbelt så mange i nedtrappingsgruppen, som levede op til undersøgelsens krav til at være i bedring, end der var i standarddosisgruppen.

Et forskningsresultat er selvfølgelig ikke nok til, at alt skal laves om. Selv om resultaterne er udgivet i det velrenommerede tidsskrift JAMA Psychiatry skal andre gerne kunne nå frem til lignende resultater, før vi helt kan tro på det. Men det er ikke desto mindre tankevækkende læsning.

Tanker vakte det i hvert fald hos direktøren for National Institute of Mental Health (NIMH). NIMH er verdens største aktør inden for forskning i psykiske lidelser. NIMH er et af de 27 institutter under det amerikanske sundhedsvæsen og betyder nogenlunde det samme for forskningen i sindslidelser, som NASA gør for den globale rumfart.

Direktøren for NIMH, Thomas Insel, skrev i august 2013 på sin blog, at der var grund til at dvæle ved disse resultater. Han pegede på, at selv om antipsykotisk medicin kan virke gavnligt i den akutte fase, er der behov for at være varsom i forhold til det langsigtede perspektiv. For nogle patienter kan medicin være en hindring på vejen til at komme sig på lang sigt, mener han.

## Psykoterapeutisk alternativ

Men er medicin ikke hjørnestenen i behandlingen af skizofreni? Det er det i hvert fald i den nuværende praksis, men der begynder at tegne sig et alternativ. En spritny artikel i det meget velansete medicinske tidsskrift The Lancet ser på en gruppe patienter, som af egen drift har valgt ikke at tage antipsykotisk medicin, og som i stedet er blevet tilbudt psykoterapi.

Artiklens konklusion er, at det er forsvarligt at tilbyde psykoterapi til patienter, der ikke ønsker medicinsk behandling, og at effekten nogenlunde svarer til den, medicin har. I indledningen til artiklen forklarer de således, at deres udgangspunkt er en gryende erkendelse af, at fordelene ved antipsykotisk medicinering er blevet overdrevet, mens bivirkningerne er blevet underdrevet. For psykiatrien er det en stor faglig udfordring. For hvem har bedst hjælp af lav dosis eller udtrapning, hvem har behov for fast medicin, og hvordan finder vi ressourcerne til at følge folk tæt nok til, at balancen kan findes?

Og hvordan etablerer vi den rette vifte af tilbud, så langt flere har mulighed for at få social og psykologisk funderet behandling?

Men den største udfordring handler måske om psykiatriens evne til selvindsigt og villighed til selvansøgelse. Det er ikke en skam at blive klogere. Faktisk er det en skam ikke at blive det.

Kronikken er sakset af *Lisbeth Sommerbeck*

---

## Det gør godt at skrive

Jens Roved bidrog med følgende anmeldelse af en artikel på den internationale e-mail liste og har siden oversat den til dansk for nyhedsbrevet.

Dette er en meget interessant artikel med vidtrækkende implikationer for også psykiatrisk helbredelse.

Fordelene ved skrivning rækker langt ud over at opbygge dit ordforråd.

Uanset kvaliteten af din prosa, fører selve aktiviteten 'at skrive' i sig selv med sig stærke fysiske og mentale sundhedsmæssige fordele, ligesom langsigtede forbedringer i humør, stressniveauer og depressive symptomer.

I en undersøgelse fra 2005 om [de følelsesmæssige og fysiske sundhedsmæssige fordele](#) af ekspressiv skrivning, fandt forskerne, at kun 15 til 20 minutters aktiv skrivning tre til fem gange i løbet af de fire-måneders undersøgelse var nok til at gøre en forskel. De deltagere som skrev om traumatiske, stressende eller følelsesmæssige begivenheder, var signifikant mere tilbøjelige til at have færre sygdomme og være mindre påvirket af traumer end de som skrev om neutrale emner. Deltagerne brugte i sidste ende mindre tid på hospitalet, havde færre sygedage, havde lavere blodtryk og bedre leverfunktion end deres modparter. I tillæg foreslår forfatterne til undersøgelsen at ekspressive skriveaktiviteter kan anvendes som et terapeutisk værktøj for de som overlever og bærer rundt på traumatiske oplevelser såvel som i psykiatriske behandlingsforløb.

Det viser sig tillige, at skrive-aktiviteter kan medføre, at fysiske sår heler hurtigere. I 2013 overvågede [forskere fra New Zealand](#), hvordan sår fra medicinsk nødvendige biopsier på 49 raske voksne i aldersgruppen 64-97 år heledes ved henholdsvis skriveaktiviteter og i en kontrolgruppe. I gruppen - som skrev om deres tanker og følelser eller daglige aktiviteter i blot 20 minutter, tre dage i træk, to uger før biopsien blev udført - var 76% fuldstændig helet elleve dage senere mod 42% i kontrolgruppen. Undersøgelsen konkluderede, at det at skrive om smertefulde eller følelsesmæssige begivenheder hjalp deltagerne til at få mening ud af traumatiske oplevelser og reducere oplevelsen af angst og stress, hvilket sænker stresshormoner såsom cortisol og forbedrer søvnen.

Selv de, som lider af bestemte sygdomme kan forbedre deres sundhed gennem skrive aktiviteter. Undersøgelser har vist, at personer med [astma og rheumatoid arthritis](#), som er involveret i skriveaktiviteter, har færre angreb end dem, der ikke skriver; [AIDS-patienter](#), som skriver, har højere T-celletal; og [kræftpatienter](#), der skriver, har mere optimistiske fremtidsperspektiver og oplever forbedret livskvalitet både fysisk og psykisk.

Så hvad er det ved det at skrive, der gør det så godt for dig?

James W. Pennebaker har i årevis forsket på det at skrive for at helbrede ved 'University of Texas' i Austin. "*Når folk får mulighed for at skrive om følelsesmæssige omvæltninger, oplever de ofte forbedringer i helbredstilstanden,*" skriver Pennebaker. "*De går til lægen mindre. De har forandringer i immunfunktionen.*"

Hvorfor? Pennebaker mener at udførelsen af ekspressive skriveaktiviteter giver folk mulighed for at



## INTERNATIONALT SELSKAB FOR PSYKOLOGISK BEHANDLING OG SOCIAL STØTTE VED PSYKOSER

---

tage et skridt tilbage og evaluere deres liv. I stedet for at hænge usundt fast i en traumatisk begivenhed, kan de ved at bearbejde den skriftligt fokusere på at bevæge sig fremad. Ved at gøre dette falder stressniveauet, og sundhedstilstand og velbefindende øges.

Du behøver ikke at være professionel romanforfatter eller konstant at reflektere over dit livs mest traumatiske øjeblikke for at opnå disse fantastiske fordele. Selv det at [blogge](#) eller skrive dagbøger giver resultater på en lang række områder såsom hukommelse, søvn, immuncelleaktivitet, m.m. En undersøgelse viste, at blogging kan udløse dopamin frigivelse, svarende til effekten af at løbe eller lytte til musik.

Fra langsigtede sundhedsmæssige forbedringer til kortsigtede gavnlige effekter som [forbedret søvn](#), er det officielt: De, som skriver, gør noget rigtigt.

Tilføjelse v. *Lisbeth Sommerbeck*:

Endnu en grund til den gavnlige effekt af ekspressiv skrivning er sandsynligvis, at den kræver, at man forholder sig empatisk forstående til sig selv for at kunne formidle sine tanker og følelser så klart, at det kan forstås af andre; og da empatisk forståelse topper hitlisten over terapeutens bidrag til fællesfaktorerne i psykoterapi, altså de faktorer, der skal være til stede i en hvilken som helst form for psykoterapi, for at den kan have positiv effekt, er der ikke noget at sige til, at det er terapeutisk at skrive.

---

### ISPS-DK og Deadline

Nedenfor følger kopi af korrespondance mellem Bent Rosenbaum, på vegne af ISPS-DK, og redaktionen for DR2 nyhedsudsendelsen Deadline.

Kære Deadline Redaktion.

Vedr. Debatten om tvangsmedicinering i psykiatrien med Özlem Cekic og Henrik Day Poulsen torsdag den 25. September, 2014.

Som formand for ISPS-DK (International Society for Psychological and Social Approaches to Psychosis, den danske afdeling) vil jeg gerne hermed opfordre redaktionen til fremover at gøre brug af psykiatrisk ekspertise, der repræsenterer en mere bred og nuanceret forståelse end den i udsendelsen fremførte.

Psykiatrien rummer mange forskellige videnskabeligt baserede synspunkter vedrørende årsagsforhold og behandling, når det drejer sig om psykotiske tilstande. I udsendelsen præsenteredes kun ét synspunkt: At psykoser skyldes en ubalance i hjernens kemi og at medicin er nødvendig, evt. indgivet med tvang, for at rette op på denne ubalance og føre til mulig helbredelse.



## INTERNATIONALT SELSKAB FOR PSYKOLOGISK BEHANDLING OG SOCIAL STØTTE VED PSYKOSER

---

Megen forskning tyder imidlertid på at f. eks. traumer også er af stor betydning som årsagsfaktor i udviklingen af psykotiske tilstande. Psykoterapi og sociale interventioner som primær behandling har stor effekt i den samlede behandling, og en psykoterapeutisk holdning og forståelse har betydning i den akutte psykiatris mange vanskelige situationer.

Jeg står naturligvis gerne til rådighed med dokumentation for ovenstående og med yderligere oplysninger, hvis redaktionen ønsker det.

Med venlige hilsner på bestyrelsens vegne og tak for et i øvrigt udmærket program

Bent Rosenbaum  
Overlæge, dr.med., Psykoterapeutisk Klinik, Psykiatrisk Center København  
Adj. Professor, Institut for Psykologi, Københavns Universitet

-----

Kære Bent Rosenbaum.

Mange tak for din henvendelse vedrørende Deadline den 25. september, hvor psykiatriordfører for SF, Özlem Cekic, og ledende overlæge Henrik Day Poulsen diskuterer brugen af tvang i psykiatrisk behandling i Danmark.

Den psykiatriske behandling i Danmark er et emne, Deadline jævnligt vender tilbage til. Jeg er helt enig med dig i, at Henrik Day Poulsens udlægning af sygdomsårsager og behandling kun er ét synspunkt. Jeg vil vende en efterfølgende dækning af debatten med redaktionen og gemmer din mail. Hvis du har mulighed for at sende et telefonnummer, hvor vi kan kontakte dig, ville det være en hjælp.

Venlig hilsen

Louise Puck

---

### Boganbefaling

"The Center Cannot Hold: My Journey Through Madness" af Elyn R. Saks.

Denne selvbiografi fører os fra forfatterens psykologiske vanskeligheder i barndommen og teenageårene til hendes voksne livs 'full-blown' psykotiske episoder. Hendes forvirring er beskrevet med fantastisk klarhed; og hendes modstand mod anerkendelsen af psykosen med en fantastisk indsigt. Især den manglende anerkendelse kan være så svær at forstå som kliniker hvor det er tydeligt at personens verden falder sammen, og at der må gøres noget! Udover beskrivelsen af medicinens effekt på tanker og adfærd, beskrives flere langvarige psykoterapeutiske forløb med de tilhørende komplekse relationer. Sideløbende med alle vanskelighederne, beskriver forfatteren sin akademiske karriere med afsæt i universitetsuddannelser fra Oxford og Yale. Igen en vigtig indsigt i betydningen af at være en ligeværdig spiller i samfundet og dets sociale fællesskab. Bogen er utroligt velskrevet, underholdende og alt i alt god Juleferielæsning!

Anne Marie Trauelsen

### Rapport: *"Understanding Psychosis and Schizophrenia"*

Mange vigtige aktører indenfor psykosebehandling har bidraget til *British Psychological Society's* nyligt udkomne rapport om psykoseforståelse. Listen indeholder Richard Bentall, Philippa Garety, Elizabeth Kuipers, Rufus May, Tony Morrison, Til Wykes, og mange flere. Overskriften er »Årsager og behandling af skizofreni og andre psykoser«, og rapporten giver et overblik over den aktuelle viden om, hvorfor nogle mennesker hører stemmer, oplever paranoia eller har andre erfaringer som favnes af psykosebegrebet – derudover giver den mange kvalificerede bud på hvad som kan hjælpe.

I løbet af de seneste år er der gjort enorme fremskridt i forståelsen af psykologien bag, hvad der tidligere har været tænkt som overvejende biologiske problemer; en sygdom. Der er skrevet meget om de biologiske aspekter, og forfatternes hensigt med denne rapport er at genoprette balancen ved at fokusere på de psykologiske og sociale aspekter. Det gælder både med hensyn til, hvordan vi forstår disse erfaringer og ikke mindst, hvad der kan hjælpe, når oplevelserne bliver smertefulde. Forfatterne ønsker, at rapporten vil bidrage til en grundlæggende ændring – der jo allerede er i gang i – om hvordan vi som samfund opfatter og behandler mennesker med psykose og skizofreni. For eksempel håber de, at psykiatrien i fremtiden ikke længere vil insistere på, at patienterne accepterer én bestemt grund til deres problemer, nemlig at de har en sygdom der skal behandles primært ved medicin. Rapporten er tænkt som en ressource for mennesker, der arbejder i psykiatrien, patienter og deres venner og familie. Den indeholder også vigtige oplysninger for psykiatriens beslutningstagere, herunder politikere, samt for journalister.

*Roland Westerlund*

---



### Seneste ISPS arrangementer

International Early Psychosis Association (IEPA) afholdt deres 9. internationale konference om tidlig psykose "To the New Horizon" i Tokyo i november:

Oplæggene spændte vidt, fra hjerneskanninger til netværksteori og traume-intervention. Flere af hovedtalerne nævnte den stigende evidens der er for overlap mellem psykiske lidelser, både hvad angår årsager og sygdomsforløb. Jan Scott, professor fra Psykologisk Medicin, Newcastle universitet, fungerede som repræsentant for forskningsfeltet vedrørende bipolar lidelse. Hun udtrykte et ønske om at skabe tidlig interventioner for bipolar lidelse, lig de verdensudbrede interventioner der findes for non-afektive psykoser. Hun anmodede om bistand til oprettelsen af disse, både med hensyn til forskning og behandling. Pat McGorry og Merete Nordentoft (begge med i konference komiteen) nævnte at de vil stræbe efter at inkludere bidrag vedrørende bipolar lidelse på kommende konferencer.

Link til IEPA konferencen: <http://iepaconference.org/>



Konferencens kulturelle åbningsceremoni





Japansk have, Kyoto

*Anne Marie Trauelsen*

---

### **Kommende ISPS arrangementer**

Når det gælder kommende ISPS-møder i 2015, så arbejder vi på to arrangementer i maj, bl.a. med Paul Lysaker, og der er også et ønske om at få David Garfield til at holde noget i august. Ingen af arrangementerne er på plads. Det er endvidere ønskeligt at arrangere en paneldebat eller lignende omkring børne- og ungepsykiatrien vs. voksenpsykiatrien når det gælder forskellige syn på psykosebegrebet, behandling, mv. Forslag eller idéer til ISPS-arrangementer er velkomne.

*Ronald Westerlund*

---

---

### Kontakt os

Jens Nordvang Roved, jens@roved.dk  
Anne Marie Traulsen, marietraulsen@gmail.com  
Lisbeth Sommerbeck, lisbethsommerbeck@privat.dk

Indlæg til nyhedsbrevet bedes sendt som vedhæftet fil til én af redaktørerne med kopi til de to andre. Vi beder om at al kontakt forgår pr. e-mail.

Layout: Allan Fohlmann, psykolog

---

... og til sidst et lille smil

