

## Hjælp til pårørende til psykisk syge kan spare Danmark for milliarder

**Nyt forskningsprojekt målrettet en hidtil overset gruppe skal sikre, at pårørende til psykisk syge ikke selv bliver syge af at stå på sidelinjen. Studier viser, at en forholdsvis lille økonomisk indsats kan spare samfundet for milliarder – og mange pårørende fra selv at lægge sig med depression, angst eller stress.**

Psykisk sygdom rammer hvert år cirka 800.000 danskere. Det skaber en usynlig gruppe af 1,6 mio. pårørende, der i stilhed og ofte uden hjælp og støtte risikerer selv at blive syge.

Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet leder nyt forskningsprojekt til pårørende af folk med en psykisk sygdom. På kursus får de konkrete redskaber til at håndtere den stress og de mange svære følelser og tanker, der er dybt forbundet med at være tæt på én med en psykisk lidelse.

Studier fra udlandet viser, at der er op til 50 % øget risiko for at få depression, hvis du er pårørende til en med en psykisk sygdom. De pårørende har desuden dårligere fysisk sundhed og en højere dødelighed sammenlignet med normalbefolkningen. Det svarer til, at helt op til 80.000 danskere kan udvikle en depression som direkte konsekvens af at være tæt på en person, der er syg. Det kan koste det danske samfund op til 1,8 mia. kroner.

### **Opnår redskaber til at håndtere egen stress**

”Omsorgsgivende pårørende bliver ’usynlige patienter’, som kæmper med deres egen psykiske og fysiske sundhed oveni, at de yder omsorg til en person med en psykisk sygdom. I dag findes der meget lidt støtte og hjælp til at håndtere det. Det er helt vanvittigt, at vi endnu ikke gør mere for at forebygge stress, angst og depression hos pårørende, når vi nu kender til risiciene”, siger Nanja Holland Hansen, der er psykolog og leder af ph.d.-projektet.

I projektet lærer pårørende *Compassion Cultivation Training (CCT)*, der er et videnskabeligt dokumenteret meditations-program udviklet på Stanford University i USA. Kurset giver dem ifølge Nanja Holland Hansen redskaber til at kunne håndtere de mange svære følelser og tanker, der er forbundet med deres kæres sygdom. Og de lærer at spotte tegn på stress hos dem selv.

### **Projekt kan spare både menneskeligt og økonomisk**

”I USA peger forskning allerede på, at dette program hjælper omsorgspersoner i for eksempel sundhedssektoren, der arbejder med meget syge patienter. Det er derfor med stor sandsynlighed relevant at bruge programmet på pårørende til forskellige patientgrupper. Pårørende til mennesker med en psykisk sygdom er i højrisiko, og det vil spare både menneskelige og økonomiske omkostninger, at målrette forebyggelse til dem. Kigger vi kun på pengene, viser studier, at vi kan spare 1,5 mia. kroner ved at investere 315 mio. kroner. Men de menneskelige omkostninger er jo enorme”, siger Nanja Holland Hansen.

Projektet er for pårørende i København og omegn. Det er gratis at deltage.

### **For mere information kontakt**

Forskningsleder Nanja Holland Hansen – mail: [nanjahh@clin.au.dk](mailto:nanjahh@clin.au.dk) eller telefon 22 13 18 05

Eller kommunikationsmedarbejder Pia Fjorback Hejler – mail: [pia@clin.au.dk](mailto:pia@clin.au.dk) eller telefon 40 19 97 06

[Se mere om projektet her.](#)