



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!

Instruktørsamling for frivillige instruktører,
Middelfart, den 3. november 2011

”Ondt i sjælen – erfaring med psykisk
mistrivsel er et vilkår for mange”

Oplæg ved projektleder, cand.psych., Johanne
Bratbo

Projektsekretariat er placeret hos Komiteen for Sundhedsoplysning,
Classensgade 71, 5. sal, 2100 København Ø , tlf. 35475747, www.en-af-os.dk

Disposition

- Ultra kort præsentation af oplægsholder
- Tegn på psykisk mistrivsel
- Stadig flere berøres – fakta om udviklingen
- Hvordan har vi det med åbenhed og fordomme?
- Hvad kan man gøre?

Citat af filminstruktøren Rainer Werner Fassbinder:

”Angst æder sjæle op”



**Passer det, at vi er mere stressede, rådvilde og depressive?
Er psykiske lidelser ved at være en reel udfordring for
folkesundheden?**

Tegn på psykisk mistrivsel

Typiske eksempler:

- ✓ Søvnløshed
- ✓ Svigtende overblik
- ✓ Overvældende træthed
- ✓ Lavere frustrationstærskel
- ✓ Humørsvingninger
- ✓ Lavt selvværd og selvbebrejdelser
- ✓ Undvigelse af krav og udfordringer
- ✓ Afstandtagen og ufølsomhed i forhold til andres følelser
- ✓ Fysiske sygdomssymptomer (kredsløb, infektioner, etc.)
- ✓ Trang til at dulme tilstanden med alkohol, stoffer, m.m.

Vi kan alle have nogle af symptomerne fra tid til anden – men flere på én gang i længere tid – det er et faretegn!

Fordelingen i forhold til mental sundhed



Eksempel: Lyn fra en klar himmel?

- ”Carsten har arbejdet som selvstændig konsulent i mange år – og med fuld fart på hver dag. Checker emails, sms’er og telefonsvar i alle pauser – og elsker følelsen af at være på og samarbejde med kolleger i højt tempo. Han mærker godt indimellem at hjertet slår et ekstra slag, og får også nogle gange koldsved – men ikke mere end at han hurtigt ryster ubehaget af sig. En dag vågner han og kan intet overskue – det er som om der ’slukket for kontakten’! Han føler sig helt tom, forvirret og kan slet ikke klare at konen tænder for radioen. Han forsøger at finde ud af, hvad han skal lave i dag – men kan pludselig ikke længere finde ud af at tænde for sin mobil.....”

Eksempel: Når håbet svinder

- "Anne har været sygemeldt i længere tid på grund af en depression. Da hun har sin første samtale med en kommunal sagsbehandler, får hun spørgsmålet om, hvorvidt hun tror, at hun kommer i arbejde igen? Anne havde aldrig forestillet sig, at det kunne gå så galt, men ser frem til at få kræfter igen til at komme i job, men vover ikke at fortælle sagsbehandleren om sit håb. Hun er bange for at sagsbehandleren så ikke tror på, at hun ikke kan overskue ændringer lige nu. I stedet går hun fra samtalen i meget trist stemningsleje."

En dansk undersøgelse af mental sundhed bland voksne danskere fra 2010 (DSI)

– viser at der er kønsforskelle blandt de 10-20 % der trives dårligt

Status – de som scores til at have dårlig mental sundhed - angiver:	Resultatet for mænd	Resultatet for kvinder
Træffer sjældent/aldrig Venner og bekendte	12%	22%
Ofte/en gang imellem er uønsket alene	18%	25%
Sociale relationer er noget der kræver for meget af en	16%	19%

Eksempler: Hvem bryder tavsheden?

- ”Den nære familie forsøger at tilpasse sociale arrangementer efter Lone, da hun bliver syg med angst. De rykker rundt på fødselsdage, så hun kan komme. Men Lone har brug for forståelse for, at hvis hun kommer forbi en time, så er det sådan, og hvis hun ikke kommer, er det fordi hun ikke kan magte mere, selvom familien gør så meget for at tilpasse sig hende. Når det er ekstra svært – griber hun ofte til at ringe op og fortælle at hun har fået et maveonde eller en forkølelse, så hun desværre ikke kan komme alligevel. ”
- ”Jens har haft depressioner i over 10 år og været i kontakt med psykiatrien, men han har aldrig fået fortalt sine voksne børn, hvordan det står til med ham, og hvorfor han har så svært ved at tilkendegive glæde ved livet og for dem, når de er sammen. Jo længere tid der går, desto sværere synes han at det er at være åben, og frygter at de vil se ned på ham som svag.”

Fakta om udbredelsen af psykiske lidelser

Vi taler om en reel folkesundhedsudfordring:

Antallet af personer med psykiske lidelser er voksende. Udviklingen betyder for mange en eksklusion fra samfundslivet i forskellig grad.

Tildeling af førtidspension på grund af psykiske lidelser udgjorde i 2009 50% (Arbejdsmarkedsstyrelsen)

Psykiatrifonden angiver, at mindst:

- 200.000 danskere til enhver tid lider af depression
- 200.000 af angst
- 200.000 af misbrug.

Herudover er der et stort antal mennesker

- ca. 40.000, der er ramt af svære psykoser (f.eks. skizofreni), og
- 50.000 af demens.

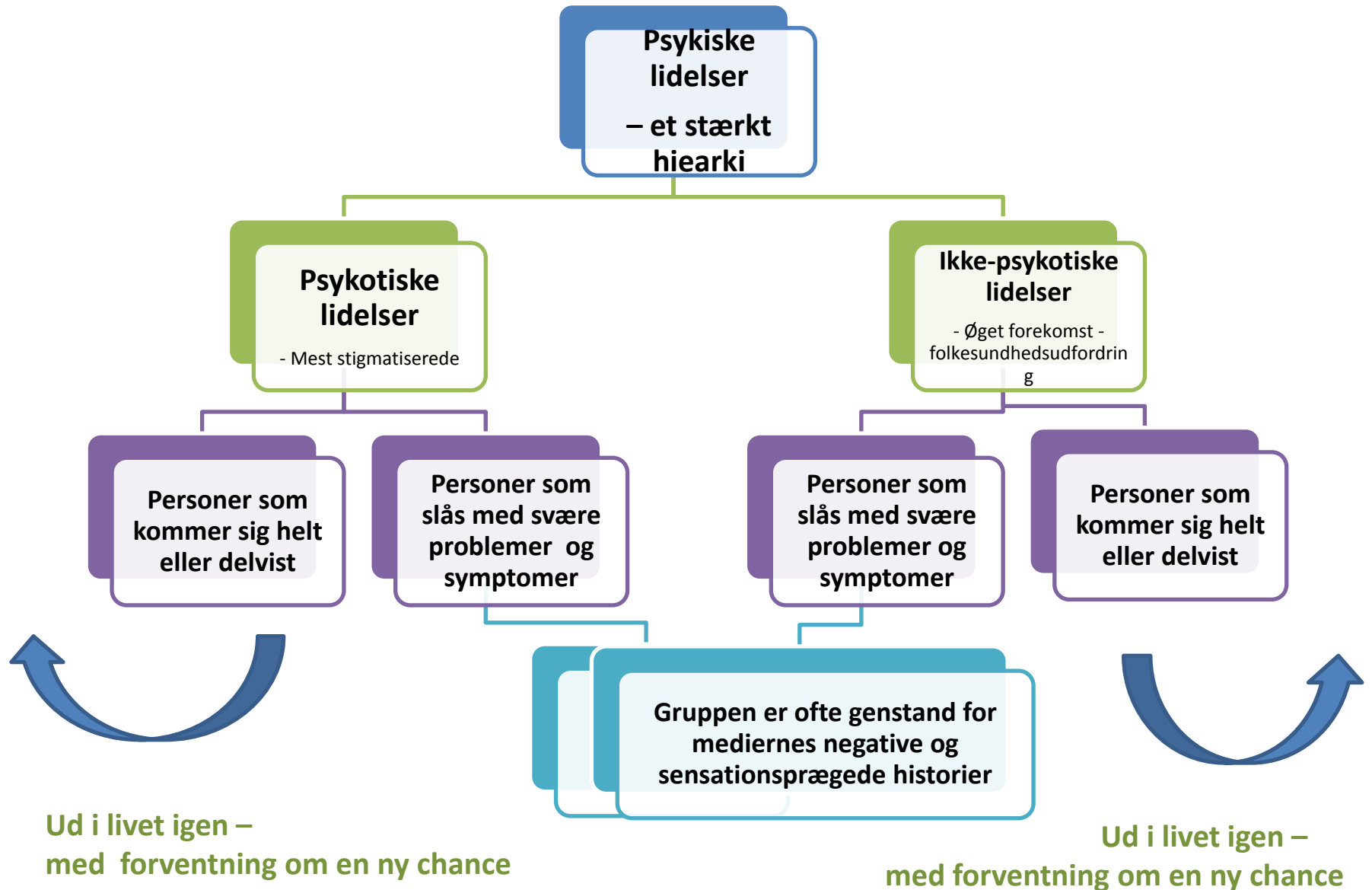
Flere kendte personer har fortalt om deres depressioner:

Henning Jensen, Jesper Christensen, Jytte Hilden, Martin Krasnik, Per Kirkeby, Jacob Haugaard, Poul Nyrop (tab) – og senest er Stine Bosse afbildet i avisartikel under titlen

”De nye nedslidte”

Stress-tilstande angives som udløsende faktor hos mange

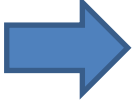
Hierakisering optræder alle vegne – ikke mindst i forhold til psykiske lidelser



...flere fakta....

- 15 % får depressive symptomer - tilbagevendende depressioner eller vedvarende tristhed.
- 20 % får angstsymptomer - fobier, panikangst eller vedvarende angst.
- 20 % får misbrugsproblemer - alkohol, medicin, stoffer.
- 15 % over 65 år bliver demente.

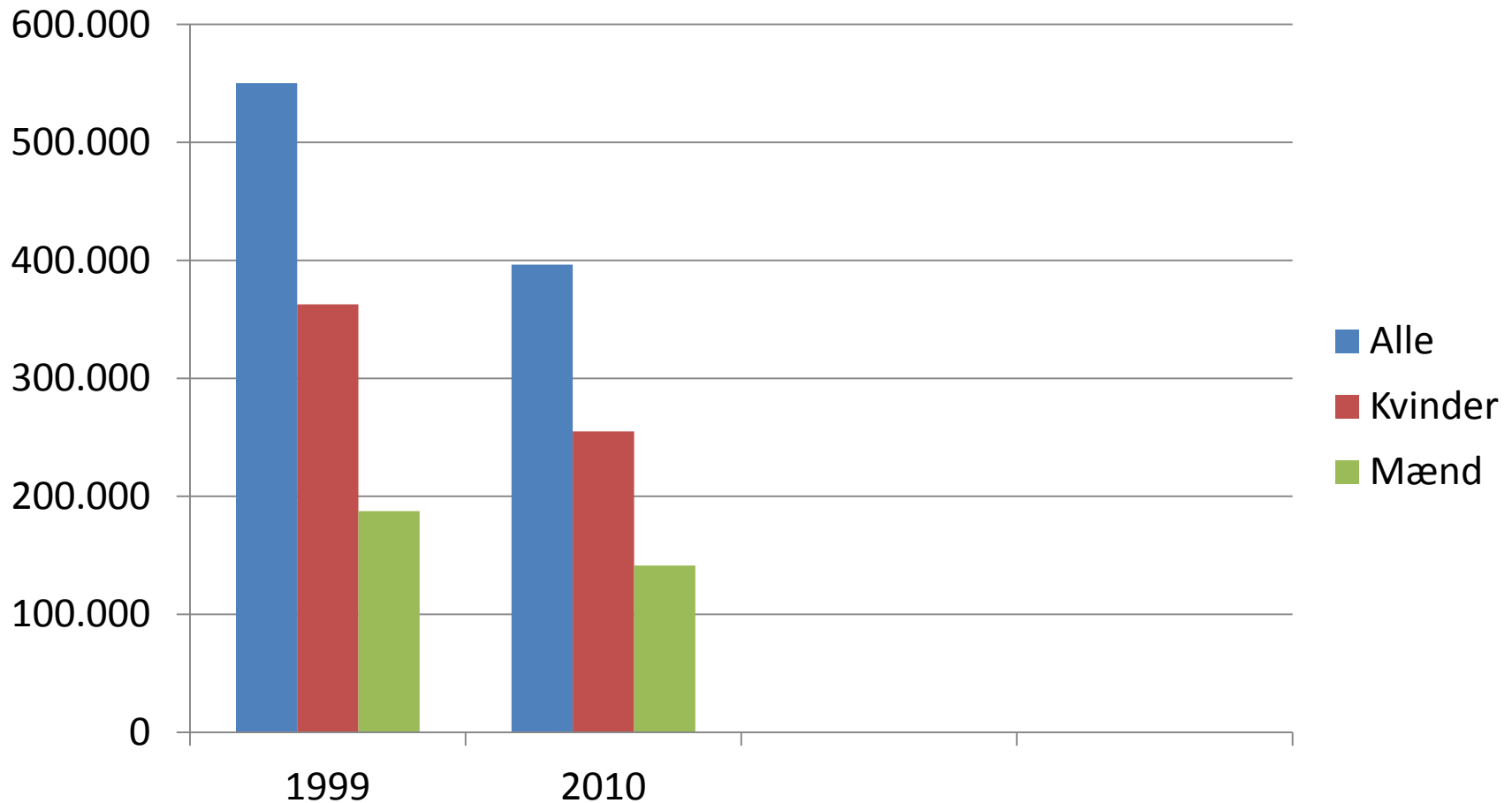
Mange har flere af de nævnte symptomer samtidig

- Ca. 700 danskere begår hvert år selvmord - og 10 gange så mange forsøger
- **Udgifterne til angst- og depressionsmedicin er vokset støt år for år** 

Samlet set anslås at

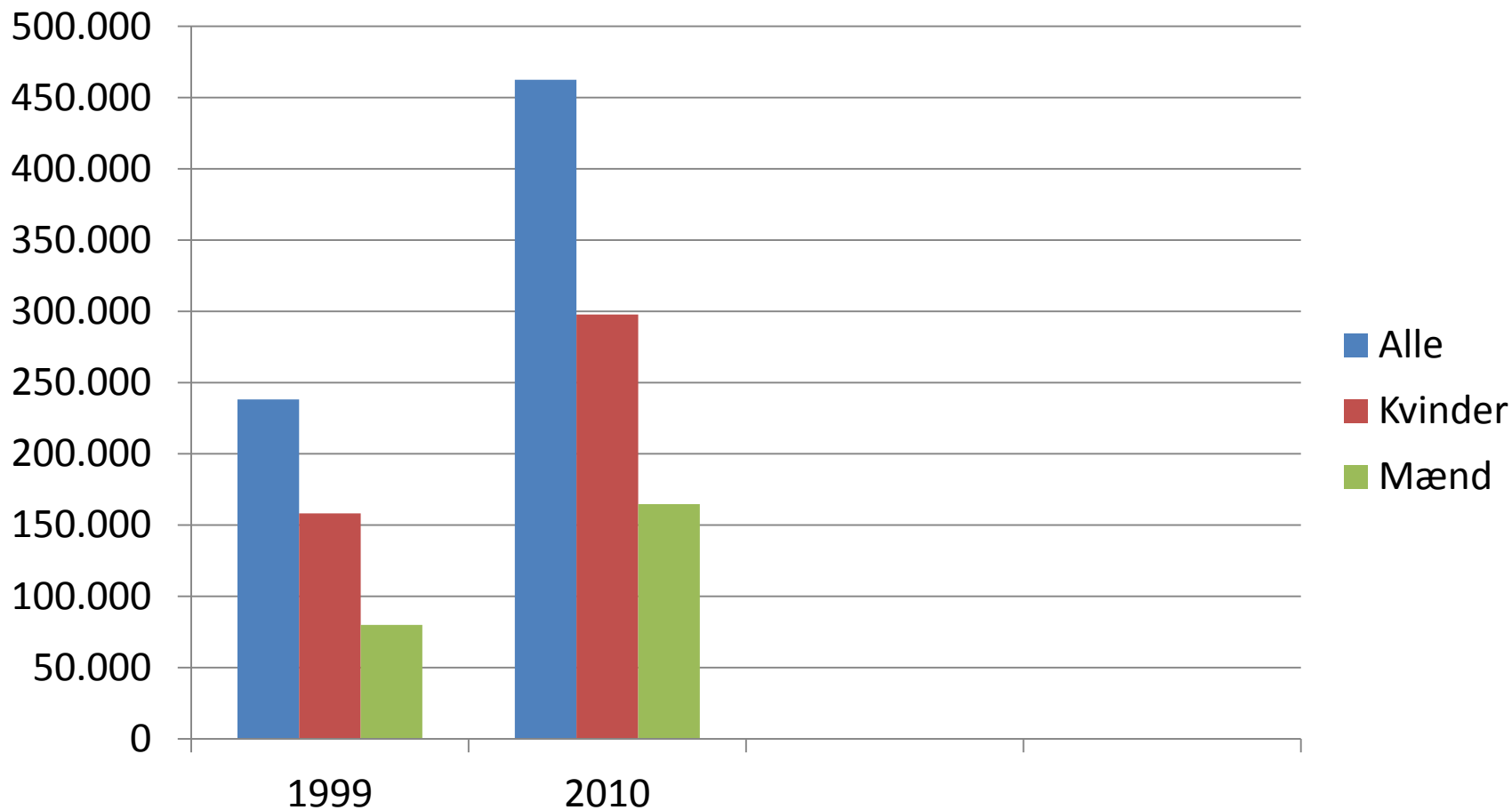
- **Ca. 25% af befolkningen i løbet af et helt liv rammes af en psykisk lidelse**
- **Hver anden dansk familie kommer i kontakt med behandlingssystemet**

Forbruget af Benzodiazepiner o.lign. - knapt 400.000 danskere får i dag medicin



Forbruget af antidepressive lægemidler er fortsat stødt voksende.

Næsten ½ million danskere får i dag medicinen



Kilde: www.medstat.dk

Hvorfor oplever flere af os psykisk mistrivsel?

- 1. Arbejdslivet – er blevet for krævende (68%)**
- 2. Det sociale liv – er blevet for krævende (47%)**
- 3. Vi søger hurtigere hjælp (45%)**
- 4. Vi er mindre robuste (19%)**
- 5. Andet (?)**

Kilde: PsykiatriFonden, september 2011



Det er naturligt at undre sig over andres uforståelige adfærd

Men det kan blive et problem, hvis rygmarvs-reaktionen er afstand, fordomme og diskrimination

Tolerance på grund af kendskab?

- **Det kan ramme os alle:** 97% angiver at de er meget enige/enige i udsagnet om at psykisk sygdom kan ramme alle!
- **Befolkningens kendskab** til psykiske lidelser er forholdsvist stort – størstedelen kender en person med psykisk lidelse i deres omgangskreds, boligområde eller arbejdsplads
- **Parathed til kontakt** – ca. 9 ud af 10 er villige til at omgås en person med psykisk lidelse i deres omgangskreds, arbejdsplads eller nabolag
- **Åbenhed:** 86% erklærer sig meget enig/enig i at de vil foretrække at en kollega er åben om sin psykiske sygdom – endnu flere, når det handler om familie og ven

Eksempel: Tvivl og fordom

- ”Lise har fået diagnosen ADHD og er i byen med veninderne. De møder en bekendt, Rikke, som hele tiden er snakkende og højtråbende. Veninderne bliver irriterede. Lise foreslår, at Rikke måske er nervøs og har det svært med andre mennesker, måske har hun en psykisk sygdom? Veninderne protesterer: ”Rikke er altså ikke dum – hun fik en god studentereksamen!” Lise møder tit fordommen om, at hvis man har en psykisk sygdom, så er man nok dum eller mindre begavet.”

Myter på arbejdsmarkedet – trives fortsat

- En gang psykisk syg – altid psykisk syg, dvs. ustabil arbejdskraft
- Det er kun svage medarbejdere som får stress og udvikler depressioner
- Der er ikke plads til psykisk svage på jobbet og ikke råd til medarbejdere, hvor særlig tilpasning er nødvendig
- Personer der har haft psykiske lidelser, kan ikke (igen) tildeles selvstændige og ansvarsfulde opgaver
- Syge med en psykisk lidelse skal have tid og ro til at komme sig
- Psykisk syge er unormale og bør indlægges
- Arbejdspladsen kan ikke løse den syges problemer på hjemmefronten

Eksempel: Altid patient?

- "Irene har før været indlagt på lukket psykiatrisk afdeling. Da hun bliver indlagt for 3. gang møder medarbejderne på afdelingen hende med ordene: "hvor er det trist at du er tilbage!" Men Irene oplever ikke selv indlæggelsen som de andre hun har haft. Hun er kommet videre og så denne indlæggelse som et skridt på vejen til at blive rask – fordi hun denne gang selv opdagede symptomerne, før hun fik det rigtig dårligt, og kunne bede om hjælp."

Eksempel: Identitetstab

- ”Lægen Gitte gik ned med en depression og var sygemeldt fra sit arbejde på en hospitalsafdeling. Da hun kom tilbage oplevede hun, at hendes leder ikke længere havde tillid til Gittes vurderinger af, hvad de gav hende glæde og energi. Lederen og kolleger havde deres egne forestillinger om, hvad der var godt for hende. Gittes egen viden om sig selv og hendes tilstand galt ikke længere, og hun følte, at hendes faglige evner blev overskygget af hendes sygdom.”

Fordomme påvirker adfærden

- **Hellere fysisk end psykisk lidelse:**

Mange mener stadig, at det er mere accepteret at have en fysisk end en psykisk sygdom.

Flere vælger ved sygdom hellere at angive en fysisk frem for psykisk lidelse.

Generelt er flere mere forbeholdne overfor at have en kollega med en psykisk end en fysisk lidelse

Flere vælger at angive en fysisk begrundelse frem for en psykisk i forbindelse med afbud til sociale sammenkomster (1 ud af 4 adspurgte)

- **Åbenhed – kun den ene vej?**

Mange ser gerne at venner og kolleger er åbne omkring deres psykiske lidelse – men angiver i langt mindre grad parathed til at være åbne om egen situation

Frygt for andres fordomme og forskelsbehandling betyder at mange vil *skjule* en psykisk lidelse – 4 ud af 10 angiver dette – og én ud af fem i forhold til partner, nære venner og familie

- **Manglen på konkret viden – én ud af 10 kan** ikke nævne blot en psykisk lidelse, og kun fire ud af 10 kan nævne tre eller flere

Eksempel: Mere end én diagnose!

- ”Arne holder rigtig meget af grillmad og is – og han har sat meget til livs i sine voksne år, og vægten har udviklet sig stødt stigende. Han får stadig flere fysiske symptomer, der kunne tyde på at kroppen mistrives, og lægen stiller en klar diagnose: type 2 diabetes – der vil kræve insulinbehandling resten af livet, og en helt anden kost i hverdagen, ellers vil sygdommen udvikle sig livstruende.

Han går af skræk og rædsel i gang med nye vaner – og forsager alt det han før forbandt med hygge og nydelse. Vægten falder, men det gør humøret også. Alle siger til ham, at det er så dejligt at se ham slankere og sundere, men ingen kan åbenbart se, at han psykisk ikke trives for han forsøger stadig udadtil at være en glade ungar, der altid er god for en fræk vittighed.

Da tiden nærmer sig julefrokosttid i familie og vennekreds – melder han fra fordi han kan ikke overskue at skulle sidde ved et traditionelt julebord og ikke måtte spise ret meget af det han elsker. Og han orker slet ikke at fortælle omgivelserne, at han oveni sin diabetes nu også har fået en regulær depression.”

Balancegang mellem accept og bagatellisering?



Psykiske lidelser optræder stadig oftere som slang i dagligsproget:

- Jeg er altså noget 'depri' idag
- Sagen er helt skizofren
- Den film er sindsygt spændende
- Der er altid fuld gang i ham – sådan rigtig ADHD-agtigt
- Computen må lige have 'det hvide snit' for at kunne starte op igen

Hvad kan vi gøre ved det?

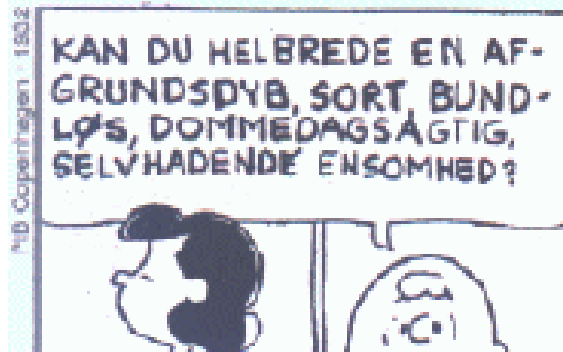
- ✓ **JA** – der er en del som søger professionel hjælp for problemer, som de måske burde overveje selv at klare sammen med netværket – som har råd til ”psykologisk wellness”

OG

- ✓ **NEJ** – rigtig mange, som slås med forskellige grader af psykiske lidelser og mistrivsel – får i dag ikke den hjælp, som de behøver, og som kunne fremme bedring og/eller helbredelse – både tilbud og økonomi sætter grænser



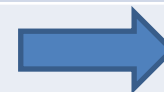
af Charles Schulz



Hvem kan hjælpe med hvad – for hvad?

Søgningen til psykologbehandling under sygesikringen

Hændelse / Antal personer	2003	2008	2010 (jan-nov)
1. Røveri-, volds- og voldtægtsofre	3.939	3.689	4.260
2. Trafik- og ulykkesofre	1.731	1.612	1.611
3. Pårørende til alvorligt psykisk syge personer	4.190	4.476	6.247
4. Personer ramt af alvorlig invaliderende sygdom	6.864	8.678	10.884
5. Pårørende til personer ramt af alvorlig invalideret personer	5.271	6.019	8.187
6. Pårørende ved dødsfald	10.399	8.788	10.544
7. Personer der har forsøgt selvmord	1.450	1.059	1.092
8. Kvinder der har fået foretaget provokeret abort pga misdannelse	311	227	306
9. Personer under 18 der har været udsat for incest - fra 2005	Ikke adgang	1.317	1.740
10. Personer med let moderat depression (18-37 år) pr.1.4.2008	Ikke adgang	9.767	25.928



Synliggørelse af bedringsmuligheder

- Behov for at få formidlet budskabet om at mange kan komme sig af psykiske lidelser – og opnå hel eller delvis recovery (Vendepunkter) – også med diagnosen skizofreni
- Spredde viden om at mere effektive behandlingsmuligheder kan hjælpe personer med depression og angst (jf. referenceprogrammer fra Sundhedsstyrelsen)
- Øget fokus på betydningen af et godt psykisk arbejdsmiljø som forebygger psykisk nedslidning og stress
- Være med til at ændre tendensen til i systemerne – og hos en selv – til primært at fokusere på symptomer og funktionsvanskeligheder – men også at få en dialog om bedringsmuligheder og hjælp til copingstrategier
- Øget inddragelse af frivillige kræfter – så de som har egne erfaringer får mulighed for at bidrage til andres bedring

Almene behov – værd at satse på?

Elementer i recovery – og bedring i forhold til psykiske lidelser

- Mening med livet og tilværelsen
- Mestring og egne evner
- Andre personer som har bistået og stillet op
- Materielle vilkår – et liv med værdighed

Elementer til fremme af godt psykisk arbejdsmiljø

- Mening med arbejdet – at gøre en forskel
- Brug af kompetencer
- Gode kolleger
- En løn som matcher krav og ydelser

Fagpersoner der arbejder med stress får også selv stress – viden er ikke nok

Mening med livet og tilværelsen – store individuelle forskelle

Eksempelvis:

- At være eller blive troende
- At opfatte sin sygdom som en skæbne og udviklingsmulighed
- At blive frivillig som led i at fremme en vigtig sag
- At stifte familie
- At vælge at leve alene
- At få et kæledyr
- At satse på at komme i arbejde igen
- At opleve førtidspensionen som en chance for at leve i fred



Eksempel: Åbenhed gav mening

- ”Jytte har arbejdet som social- og sundhedsassistent i omsorgsjobs i mange år, men må sygemeldes på grund af stress som ende i en depression, fordi hun for længe overser symptomer på mistriksel. Hun har altid tænkt – hvis hun skal være ærlig – at det med at være deprimeret er noget pjat, og at det er fordi man har svært ved at tage sig sammen og tage ansvar. Nu oplever hun på egen krop, hvad det vil sige at være så træt og trist om morgenen, at hun må bruge 3 timer hver dag på at få sig gjort i stand og få klaret opvasken fra i går. Det er en stor udfordring for hendes nærmeste, at se hende så langsom og opgivende – men hun beslutter sig for at tale åbent om hvordan hun har det – og får også mod på at lave noget frivilligt arbejde. Det bringer noget af selvværdet tilbage – og hun tænker over, at hun lærer noget vigtigt om sig selv – at man skal være forsigtig med at fordømme andre, hvis man ikke kender dem.”

Mestring og egne evner

- Hvordan har jeg tidligere tacklet problemer i mit liv?
- Er det første gang, jeg oplever at skulle starte forfra? Har jeg truffet valg før uden at tænke på, at det var det jeg gjorde?
- Hvad lærte jeg hjemmefra – når tingene brændte på? At trække mig, stikke af, eller forsøge at løse problemerne?
- Har jeg viljen til at ville komme mig eller få styr på min situation – også hvis det bliver svært i perioder igen?
- Har jeg evnen til at sætte mig ind i hvad det kræver?
- Hvad har jeg klaret før, uden at være afhængig af andre?
- Er jeg tilbøjelig til at tro at det altid går meget lettere for andre?

Eksempel: Bryd tavsheden!

- ”Birgitte skal giftes og beder sin storebror om at føre hende op i kirken. Det er en udfordring, for Birgitte har lidt af angst i mange år – men er begyndt at få det bedre i sit liv. Stor er hendes skuffelse, da broderen få dage inden sender en sms på mobilen med besked om at han ikke kan komme. Hun bliver rigtig ked af det – og denne gang også godt gal på ham.

En veninde spørger forsigtigt, om hun har tænkt over, at hendes bror måske ikke vil svigte – men kan have det svært med at være sammen med mange mennesker, men ikke kan finde ud af at få det sagt?

Birgitte får den tanke, at hendes bror måske også lider af angst ligesom hun selv – og beslutter at hun vil tale med ham om det – for hun har jo selv forsøgt at skjule sine problemer for sine søskende og sit netværk i mange år.”

Andre personer som har bistået og stillet op



- Eksempelvis:
- Professionelle behandlere
- Familie og venner
- Kolleger og ledere
- Frivillige i tilbud – eks. **instruktørerne i "Lær at leve med kronisk sygdom"**

Materielle livsvilkår – et liv med værdighed

Forventninger til livet materielt kan være meget forskellige, og sygdom kan derfor også få stor betydning for trivslen, når ens indkomstforhold ændres.

Hvordan vi tackler situationen er individuelt – og dog er der nogle vigtige fællesnævnerne:

- **Langvarig usikkerhed** på, hvordan ens forsørgelsesgrundlag bliver fremover (sygedagpenge/kontanthjælp, etc.) kan hæmme bedring
- **Stor uoverensstemmelse** mellem de reelle udgifter som man har, og de ydelser man kan få – kan hæmme også ens sociale råderum
- **Tilkendelse af førtidspension** ses af nogle som en falliterklæring - og af andre som en afklaring af eksistensgrundlag, hvorfra man så kan begynde at 'vokse' igen

Hvad kan man gøre?

De 5 gode råd:

1. Søg viden, så du kan skille
fordom fra fakta
2. Vis tolerance og
tålmodighed
3. Se personen – og lad
diagnosen i baggrunden
4. Vis interesse og spørg om
personen har brug for
hjælp
5. Vær dig selv, og indrøm
hvis det er svært i
situationen



**Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!**

Se også: www.en-af-os.dk eller facebook siden EN AF OS