

Nytår og jul kan være en svær tid for mennesker med psykisk sygdom

Juletiden rummer ofte nogle ekstra udfordringer for personer, der har eller har haft en psykisk sygdom. Det viser en helt aktuel rundspørge foretaget af landskampagnen EN AF OS, hvor næsten to ud af tre oplever, at julen er en særlig hård tid på året. Men perioden efter julen kan også være tung. Fire ud af ti oplever et stort forventningspres for at være i feststemning til nytårsaften. Derfor er det vigtigt, at familie og venner viser forståelse for, at måden at markere nytåret på kan kræve lidt ekstra omtanke.

For mange danskere er julen en glædelig tid, hvor familien samles. Men for personer, der har eller har haft en psykisk sygdom, er juletiden ofte en svær periode. Det viser en helt ny rundspørge fra EN AF OS-kampagnen blandt 1152 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom. Undersøgelsen viser, at næsten to ud af tre føler, at det er sværere at leve med sin sygdom i juleperioden.

Men perioden *efter* juleaften kan også være sværere at komme igennem, viser undersøgelsen. Mere end hver femte vil enten helst fejre nytåret alene eller helt undlade at fejre det. Det er særligt det store forventningspres til nytårsaften, der kan være svært. Fire ud af ti føler, at der er et stort pres for at være i feststemning.

Pårørendes forståelse betyder meget

I rundspørgen blev der også spurgt om, hvad familie og venner kan gøre for, at nytårsaften bliver en god oplevelse. De adspurgte peger især på, at det at vise forståelse for, at aftenen kan være en udfordring, vil være en stor hjælp. Samtidig peger næsten halvdelen på, at det vil være rart med en invitation til nytår, hvis de ikke selv har overskuddet til at være med til at arrangere det.

”December måned er ofte en travl tid for mange af os og med mange forventninger fra omgivelserne om samvær og hygge. Juletiden kræver et stort overskud, som det kan være svært at leve op til, hvis man er i en periode i sit liv, hvor man er ramt af en psykisk lidelse eller på vej til at komme sig. Samtidig følger nytåret lige i hælene på at hele juleræset er overstået, og her kan mange føle sig presset til at være i feststemning, selv om de måske har mere brug for en stille periode. Der er faktisk en del, som ønsker at holde en god nytårsaften med familien eller vennerne, og derfor er det vigtigt, at ens omgivelser er opmærksomme på at sende en invitation, hvis personen ikke selv står for et arrangement, men uden at invitationen skaber et unødigt forventningspres. Og så er det godt, hvis familie og venner viser forståelse for, hvis at personen på selve dagen alligevel ikke har overskud nok til at deltage, uden at det spolerer aftenen for alle,” siger Johanne Bratbo.

Seks gode råd til pårørende til nytår

- 1) Vis forståelse for, at nytårsaften kan være udfordrende.
- 2) Send en invitation til nytår, hvis personen, der har en psykisk sygdom, ikke selv har overskuddet til at invitere.
- 3) Inviter i god tid. Fortæl hvad der skal ske, hvem der ellers er inviteret.
- 4) Vis forståelse, hvis personen ikke har lyst til at indtage alkohol.
- 5) Hjælp med det praktiske
- 6) Vis forståelse, hvis der kommer et afbud. Også selvom afbuddet kommer kort forinden.

For yderligere information kontakt:

- Johanne Bratbo, projektleder for EN AF OS-kampagnen, tlf. 35 47 57 47 og mobil 40 89 27 29 eller mail: jb@en-af-os.dk

Mere om landskampagnen EN AF OS

Landskampagnen EN AF OS vil igennem fem år sætte fokus på afstigmatisering af psykisk sygdom. Det skal være lettere at have og leve med en psykisk sygdom – og det skal være lettere at blive rask og komme sig efter en psykisk sygdom. Landskampagnen vil sætte fokus på det stigma, dvs. den negative kategorisering, som skaber fordomme, der ofte er forbundet med psykisk sygdom. Det skal bl.a. ske ved, at danskerne får mere viden om psykisk sygdom og de fordomme – bevidste eller ubevidste – der hersker om psykisk sygdom. Håbet med kampagnen er derfor at bidrage til, at danskerne bliver mindre usikre, nervøse, forbeholdne og afstandstagende – og i stedet mere åbne og imødekommende over for personer med psykisk sygdom.

Kampagnen er iværksat af en række partnere, der omfatter Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, regionerne, KL, Socialministeriet, PsykiatriFonden, PsykiatriNetværket og TrygFonden.

Læs mere om kampagnen på www.en-af-os.dk og på www.facebook.com/en-af-os

Panelundersøgelse er foretaget af EN AF OS-kampagnen fra d. 5. december 2014 til d. 9. december blandt 1152 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvad er din holdning til juletiden?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det er eller var betydeligt sværere at leve med min psykiske sygdom i juletiden.	30,5%	345
Det er eller var lidt sværere at leve med min psykiske sygdom i juletiden.	35,7%	404
Juletiden er eller var hverken lettere eller sværere end andre tider.	24,3%	275
Det er eller var lidt lettere at leve med min psykiske sygdom i juletiden.	4,8%	54
Det er eller var betydeligt lettere at leve med min psykiske sygdom i juletiden.	1,9%	21
Ved ikke.	2,9%	33
<i>Besvaret spørgsmål</i>		1132

Hvordan ville du foretrække at fejre nytår, hvis du selv kunne bestemme?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Jeg foretrækker at fejre nytår med min nære familie (børn/ægtefælle/søskende/forældre).	23,8%	266
Jeg foretrækker at fejre nytår med min øvrige familie (inkl. onkler/tanter/nevøer/niecer/etc.).	1,0%	11
Jeg foretrækker at fejre nytår med mine venner.	41,3%	462
Jeg foretrækker at fejre nytår alene.	5,4%	60
Jeg foretrækker ikke at fejre nytår.	10,3%	115
Jeg foretrækker at rejse væk for ikke at fejre nytår.	7,0%	78
Ved ikke.	5,4%	60
Andet (angiv venligst)	5,9%	66
<i>Besvaret spørgsmål</i>		1118

Hvad betyder nytårsaften for dig? (vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det er en mulighed for at starte på en frisk.	13,8%	154
Det er et stort forventningspres for at være i feststemning.	39,5%	441
Det er en hård aften for mig psykisk.	27,0%	302
Det minder eller mindede mig om, at jeg har eller havde det svært.	25,6%	286
Det er en festlig begivenhed, der kan give mig overskud.	11,6%	130
Det er en god anledning til at samles med venner og/eller familie.	30,4%	340
Det er en anledning til at tænke tilbage på året, der er gået.	31,5%	352
Det er en anledning til at glæde mig til kommende begivenheder.	14,2%	159

Det er en anledning til at håbe på nye muligheder.	30,5%	341
Nytårsaften betyder ikke noget for mig.	25,2%	281
Ved ikke.	2,2%	25
Andet (angiv venligst)	5,6%	62
<i>Besvaret spørgsmål</i>		1117

Hvad kan familie og pårørende gøre for, at nytårsaften bliver en god oplevelse? (vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Spørge til, hvordan jeg har det.	18,5%	206
Lade være med at spørge til, hvordan jeg har det.	11,2%	124
Vise forståelse, hvis jeg melder afbud.	40,4%	449
Invitere mig til nytår, hvis jeg ikke selv har overskud til at indbyde.	46,5%	517
Vise forståelse for, at nytårsaften kan være udfordrende for mig (eks. mange mennesker, støj, være oppe sent mm.).	56,7%	631
Være mere opmærksomme på mine behov.	23,5%	261
Ved ikke.	11,4%	127
Andet (angiv venligst)	5,7%	63
<i>Besvaret spørgsmål</i>		1112