

Unge bruger Facebook til at tale om psykisk sygdom

Næsten hver tredje mellem 16 og 25 år, der har eller har haft en psykisk sygdom, taler mere åbent om deres psykiske problemer på sociale medier, end de ellers gør i det daglige liv. Det viser en ny rundspørge foretaget for EN AF OS-kampagnen. Rundspørgen viser også, at det især er på Facebook, at unge med psykisk sygdom finder fællesskaber.

Vi viser vores venner frem, 'liker' og deler vores billeder. Selviscenesættelsens legeplads vil kritikere kalde Facebook, men mediet tjener også andre formål. Mange unge bruger nemlig i dag Facebook til også at dele deres psykiske problemer. Således er mere end hver tredje unge, der har eller har haft en psykisk sygdom i alderen 16 til 25 år medlem af et forum på nettet, hvor de deler deres erfaringer og oplevelser omkring deres psykiske sygdom. De fleste unge mødes i facebookgrupper, men også debatforums og blogs med fokus på psykisk sygdom er populære.

Meget tyder ligefrem på, at sociale medier kan gøre det lettere at tale om psykisk sygdom. Rundspørgen foretaget af EN AF OS-kampagnen viser nemlig også, at hele 29 procent af de unge mellem 16 og 25 år, der har en psykisk sygdom, taler mere åbent om deres psykiske problemer på sociale medier end de ellers ville gøre.

"Sociale medier gør det muligt med få klik at mødes med andre mennesker i samme situation, og det er der især mange unge, der har fundet ud af. Det kan være et stort skridt for mange at tale åbent om psykiske problemer i familien, blandt venner og på arbejdspladsen. I de virtuelle fællesskaber opstår der ofte et fortroligt rum, hvor folk føler sig trygge ved at dele ud af deres oplevelser og erfaringer om deres psykiske sygdom," siger psykolog og projektleder for EN AF OS-kampagnen Johanne Bratbo.

Over 6.000 aktive likere

Kampagnen EN AF OS har været aktiv på Facebook i lidt over et år og har netop rundet 6.000 'likere'. Mange af dem har brugt Facebook-siden til at stå frem og fortælle, at de har en psykisk sygdom.

"På vores Facebook-side er reaktionen altid skulderklap, accept og forståelse. Her er der et frirum, hvor der er plads til at være åben og ærlig, og vi ser, at det er noget, der betyder utrolig meget for vores likere. Som en del af kampagnen poster vi nyheder og informationer om psykisk sygdom, og det er meget givende at se, hvordan vi kan bidrage med viden og støtte til vores likere. Men det bedste er faktisk at se, hvordan vores likere i fælleskab lynhurtigt hjælper og støtter hinanden, hvis nogen for eksempel har et spørgsmål eller har brug for råd," siger Mads Melcke, der står for kampagnens kommunikation på Facebook.

EN AF OS's Facebook-side har også mange likere, der aldrig har haft en psykisk sygdom, men som gerne vil støtte op om budskabet omkring øget åbenhed og tolerance omkring psykisk sygdom. Siden er i dag den anden største Facebook-side omhandlende psykiatri og psykisk sygdom næst efter Bedre Psykiatris Facebook-side.



Da EN AF OS delte dette og et lignende billede på [Facebook](#), valgte over 600 Facebook-brugere at dele det med deres venner, og tilsammen blev det set af over 50.000 personer.

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.

Læs mere om kampagnen på www.en-af-os.dk og bliv ven med EN AF OS på [Facebook](#).

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

Om rundspørgen

Rundspørgen er foretaget af EN AF OS-kampagnen og er gennemført via EN AF OS-panelet, der består af knap 1000 mennesker, der alle har - eller har haft - psykisk sygdom inde på livet. 721 personer har besvaret spørgsmålene om sociale medier.

Jeg er mere åben om mine psykiske problemer/psykiske sygdom på internettet/socialt medier, end jeg ellers er.

	Meget enig		Enig		Uenig		Meget uenig		Ved ikke		Total	
16-25 år	15	10,6 %	27	19,1 %	56	39,7 %	35	24,8 %	8	5,7 %	141	100,0 %
26-35 år	21	8,5 %	36	14,6 %	94	38,2 %	76	30,9 %	19	7,7 %	246	100,0 %
36-45 år	17	7,0 %	56	23,0 %	93	38,1 %	62	25,4 %	16	6,6 %	244	100,0 %
46-55 år	4	3,1 %	24	18,6 %	55	42,6 %	39	30,2 %	7	5,4 %	129	100,0 %
56-65 år	4	7,7 %	4	7,7 %	26	50,0 %	15	28,8 %	3	5,8 %	52	100,0 %
66+ år	1	33,3 %	1	33,3 %	0	0,0 %	1	33,3 %	0	0,0 %	3	100,0 %

Hvilken type forum er du medlem af eller aktiv i på nettet? (Afgiv gerne flere svar)

	16-25 år	Procent
Facebook-gruppe med fokus på psykisk sygdom	36	41,9 %
Blog med fokus på psykisk sygdom	10	11,6 %
Debatforum med fokus på psykisk sygdom	25	29,1 %
Twitter-samtaler med fokus på psykisk sygdom	0	0,0 %
Andet	15	17,4 %
Antal besvarelser	86	100,0 %

Jeg er medlem af eller aktiv på et forum på nettet, hvor jeg deler mine erfaringer og oplevelser omkring min psykiske sygdom

	15-25 år	Procent
Ja	50	37,4 %
Nej	84	60,0 %
Ved ikke	5	3,6 %
Antal besvarelser	139	100,0 %



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

