



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom.

Erfaring med psykisk sygdom under corona-krisen

Undersøgelse i EN AF OS-panelet
April 2020



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom.

Baggrundsdata

Undersøgelsen er gennemført i EN AF OS-panelet, som består af personer, der alle har eller har haft psykisk sygdom.

Undersøgelsen er gennemført i april 2020 i anledning af corona-krisen med 680 respondenter.

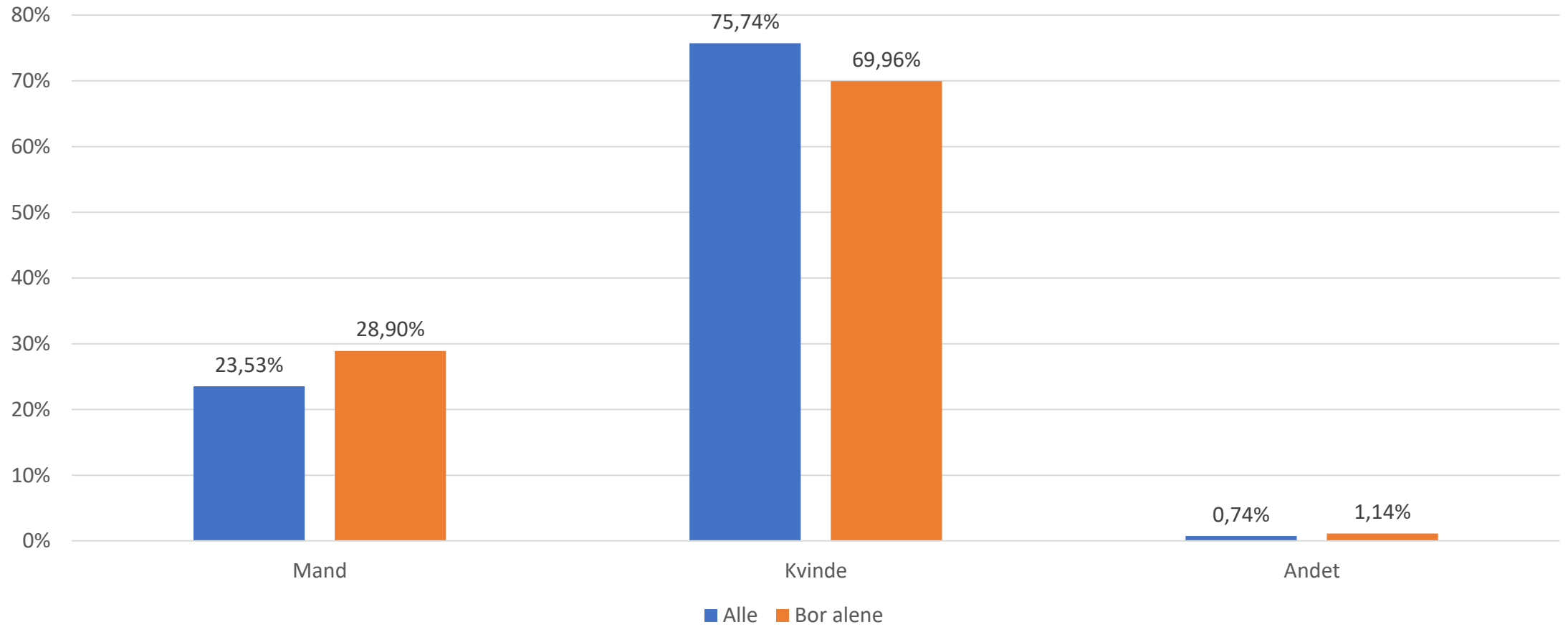
Formålet med undersøgelsen er en temperaturmåling på, hvordan de ændrede vilkår i hverdagen kan påvirke én, når man har en psykisk lidelse.

39% af respondenterne har angivet, at de bor alene, og i gennemgangen af undersøgelsen er på relevante steder gengivet denne gruppes svar.

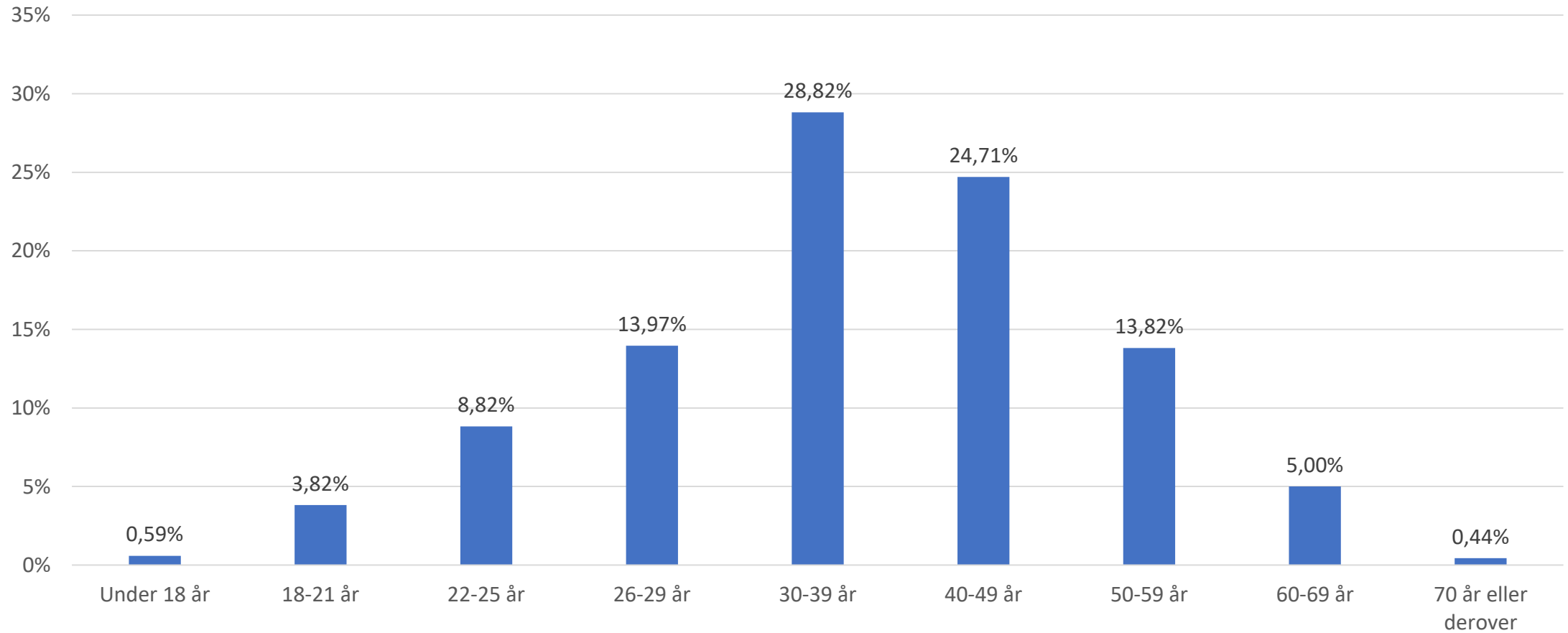
Hovedfund i undersøgelsen

- Der er en repræsentativ spredning på diagnoser, og forekomsten af mænd, der bor alene, er lidt højere end den samlede gruppe.
- Der er flest respondenter i aldersgruppen 30-49 år.
- I gruppen, der bor alene, er der lidt færre, der er i arbejde, og lidt flere, der er på efterløn/førtidspension.
- Kun ganske få har oplevet selv at være smittet med covid-19.
- Ca. 2/3 oplever, at deres daglige rytme smuldrer i krisen, og næsten $\frac{3}{4}$ tilkendegiver savn efter udgående sociale aktiviteter.
- Samtidig angiver 2/3 også, at de er begyndt at reflektere mere over tilværelsen og dens handlemuligheder. Over halvdelen angiver, at de vil være mere opmærksomme på deres sociale relationer, og 1/3 har udviklet nye rutiner og vaner, som de vil holde fast i.
- Blandt de, der bor alene, er forstyrret søvnrytme og hudsult et større problem end den samlede gruppe.
- Over halvdelen oplever, at krisen må give andre en bedre forståelse af ensomhed.
- Ca. 1/3 har haft behov for at opsøge professionel hjælp til (forværring af) af deres psykiske lidelse som følge af krisen – og lidt flere i gruppen, der bor alene. Over halvdelen har været i kontakt med professionel bistand. Under 10% har benyttet sig af frivillige tilbud.
- 536 har kommenteret på spørgsmålet om, hvad der har overrasket dem mest.

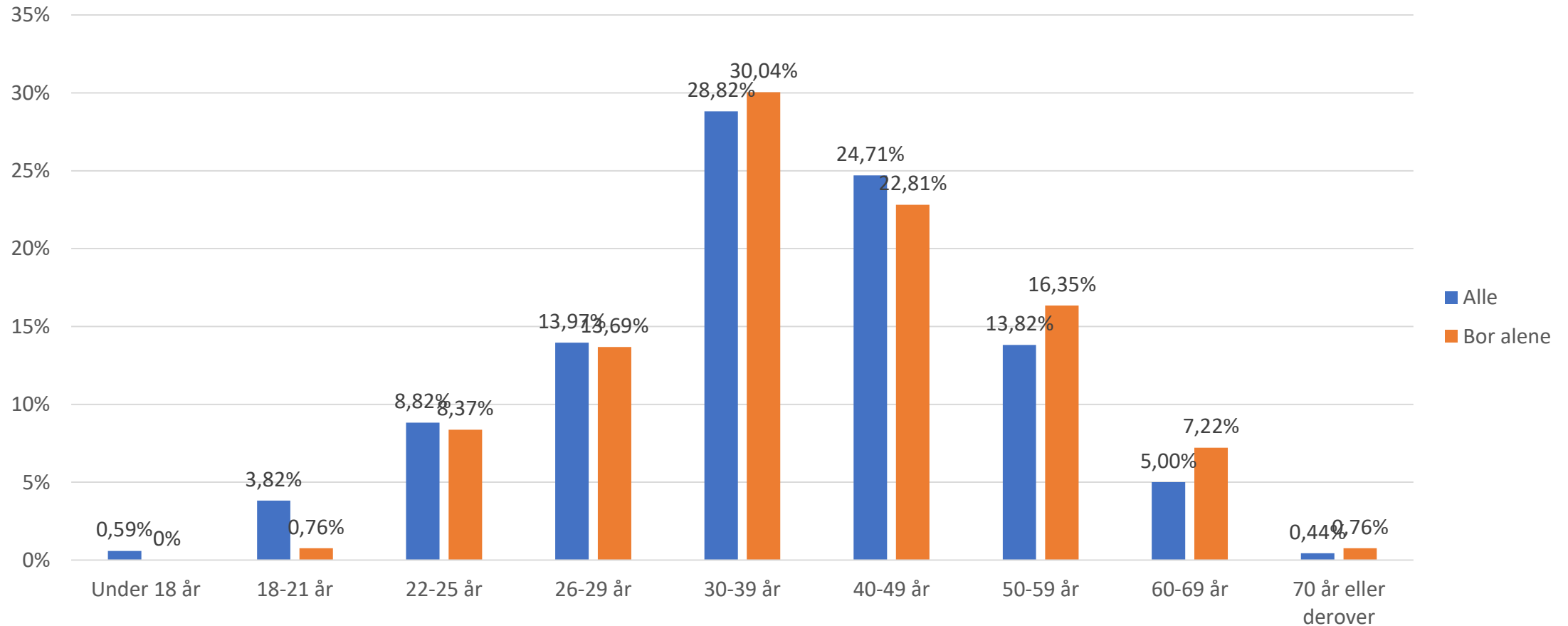
Køn



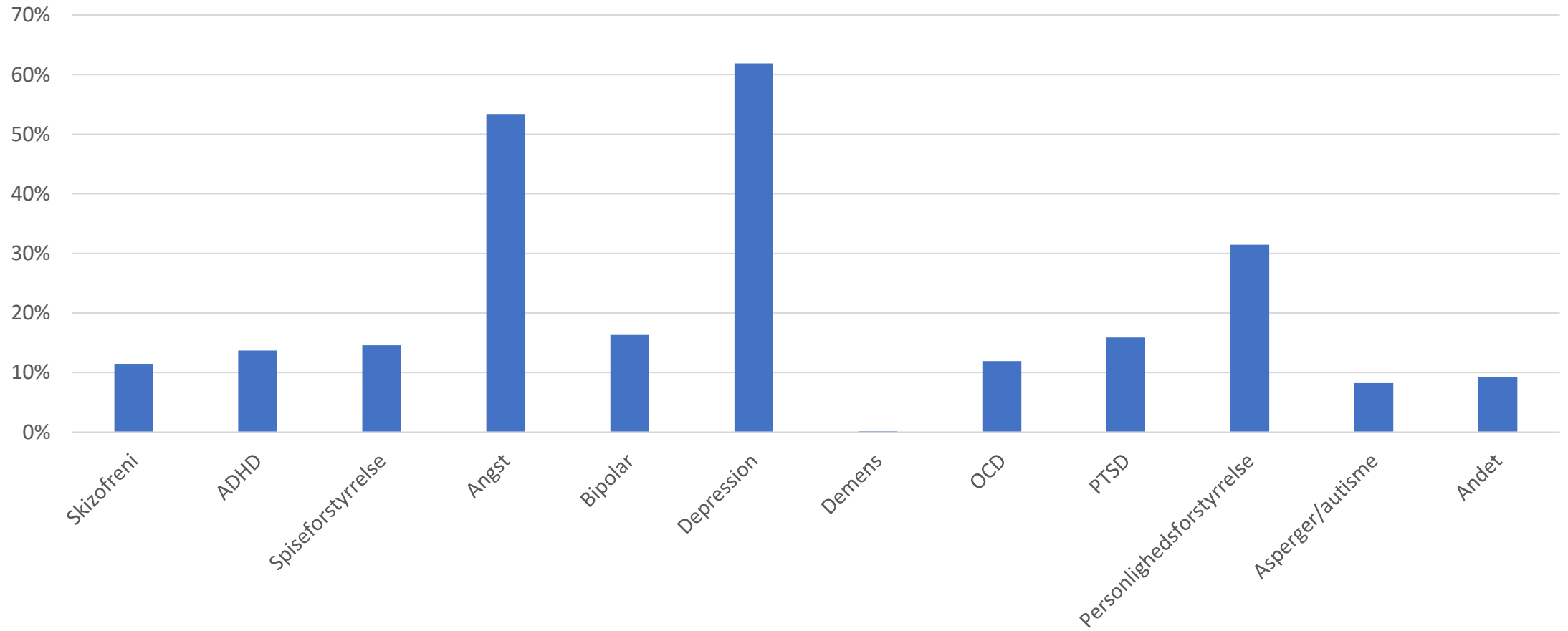
Aldersfordeling



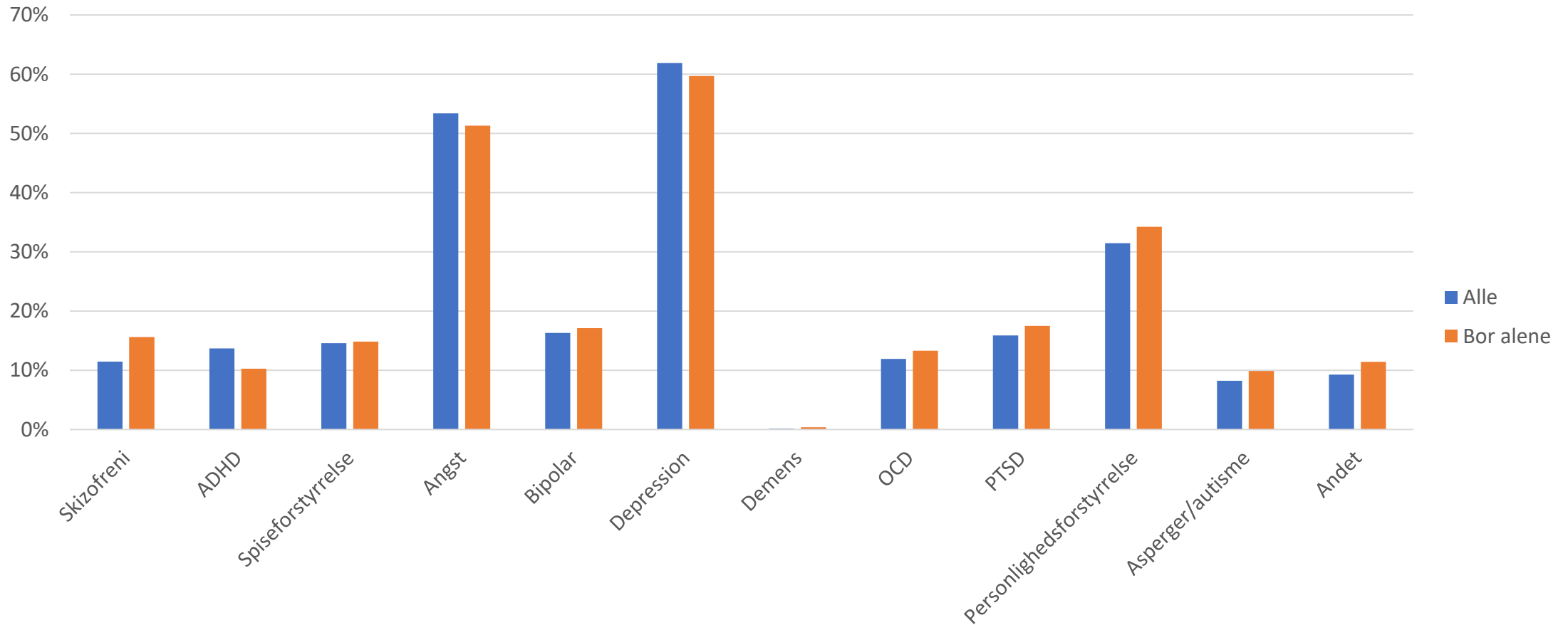
Aldersfordeling – alle respondenter ift. gruppen der bor alene



Diagnose

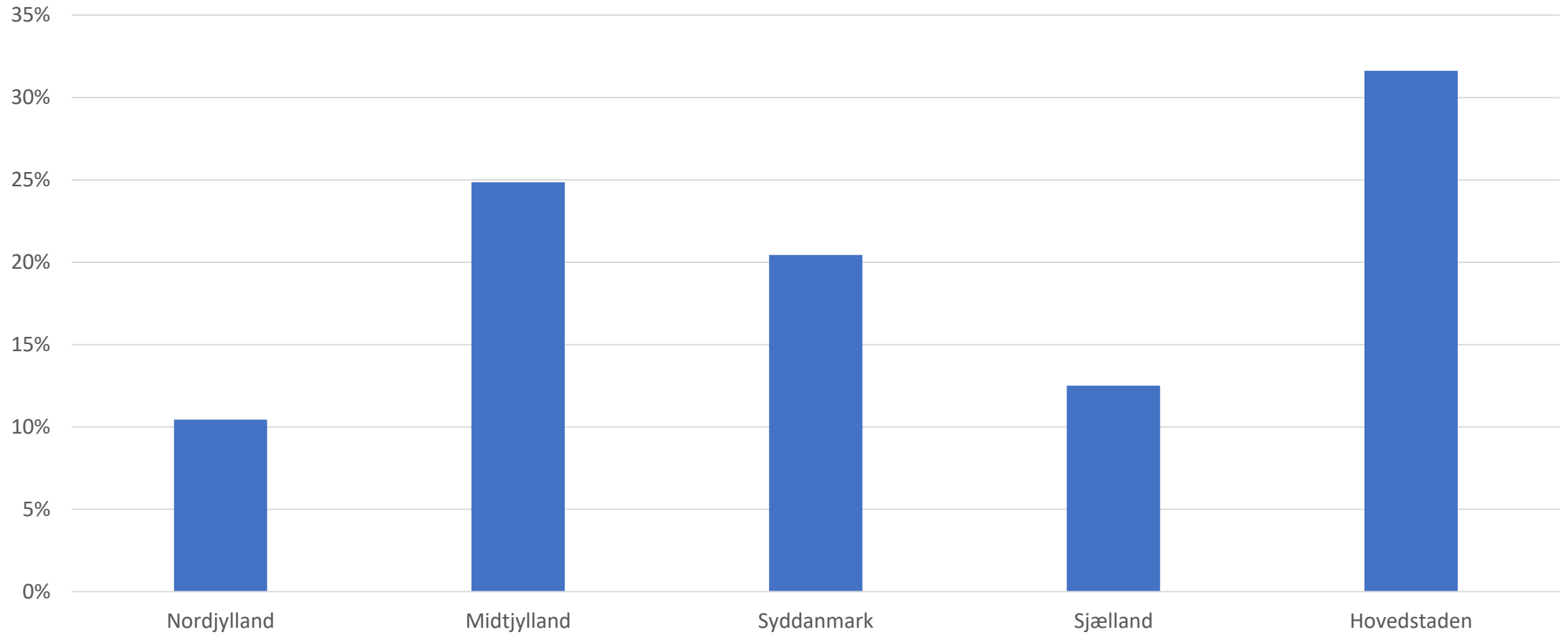


Diagnose

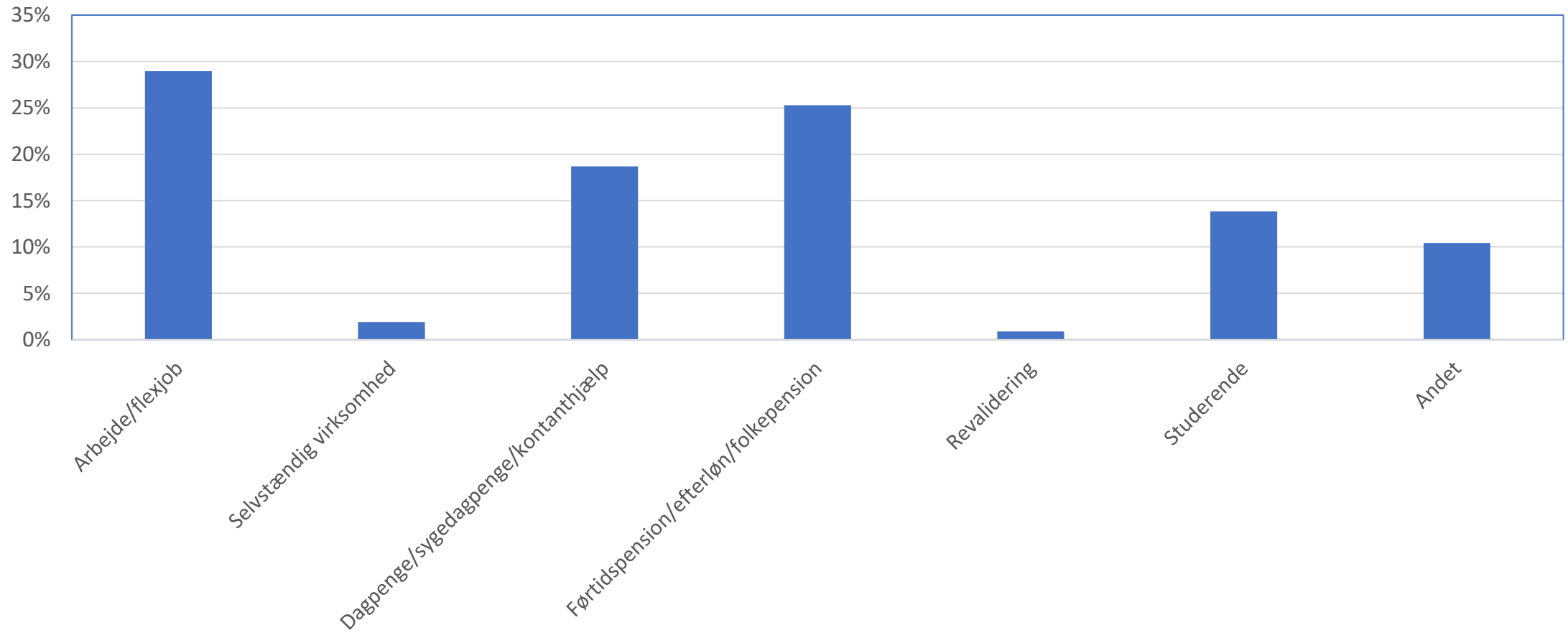


Diagnosefordelingen er repræsentativ ift. forekomst, men det fremgår også, at der er flere, der lever alene med skizofreni, borderline, OCD og PTSD.

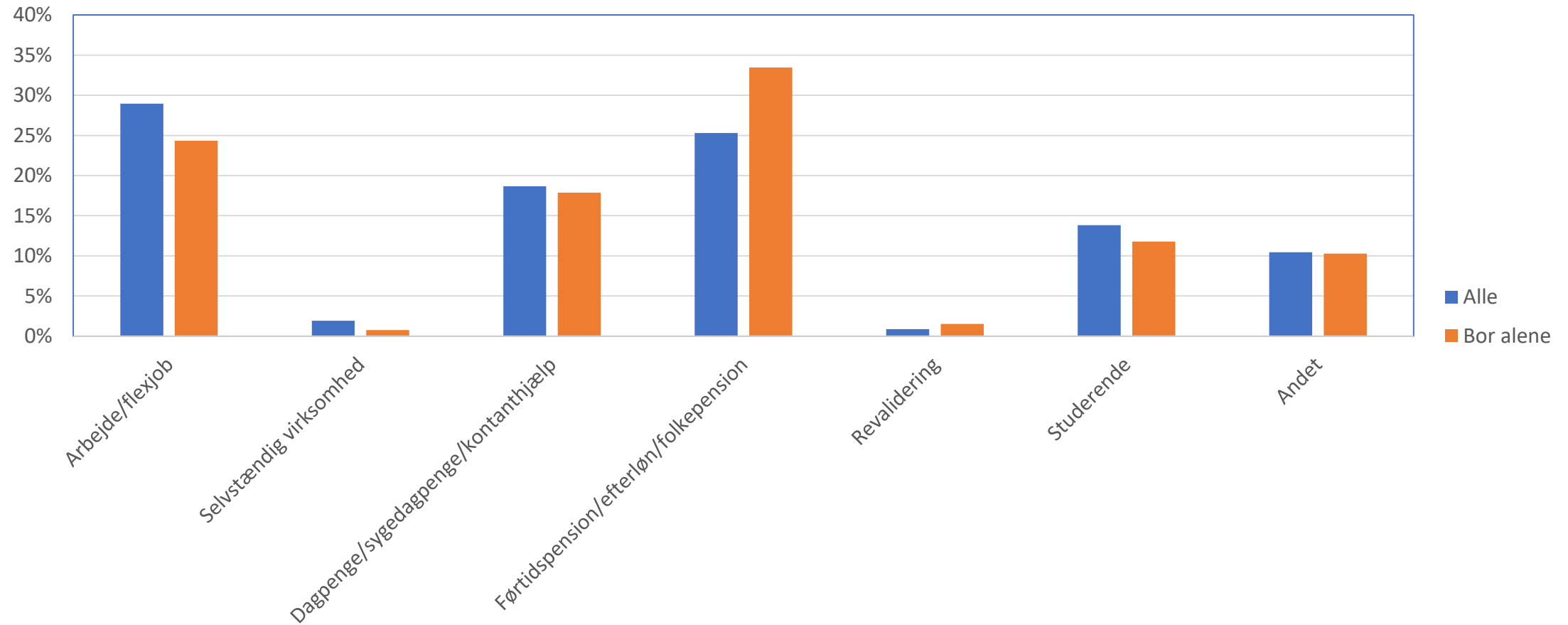
Region



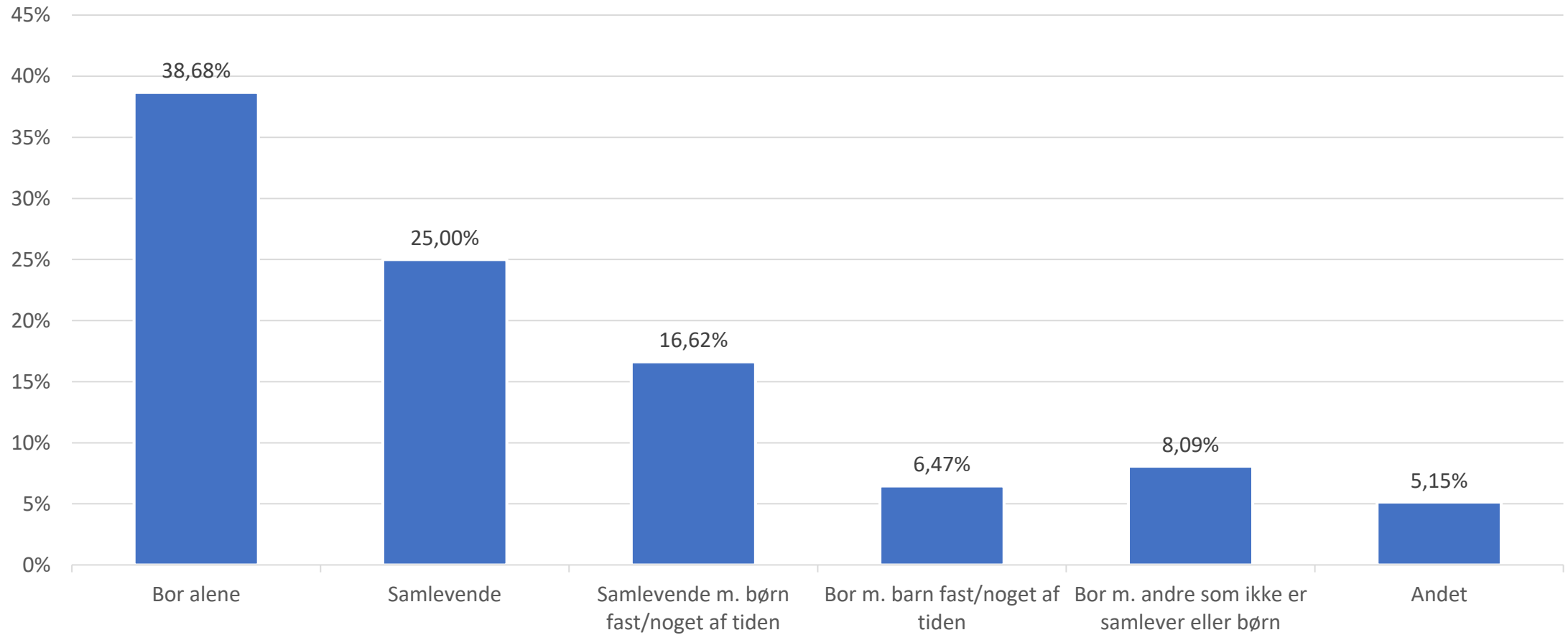
Forsørgelsessituation



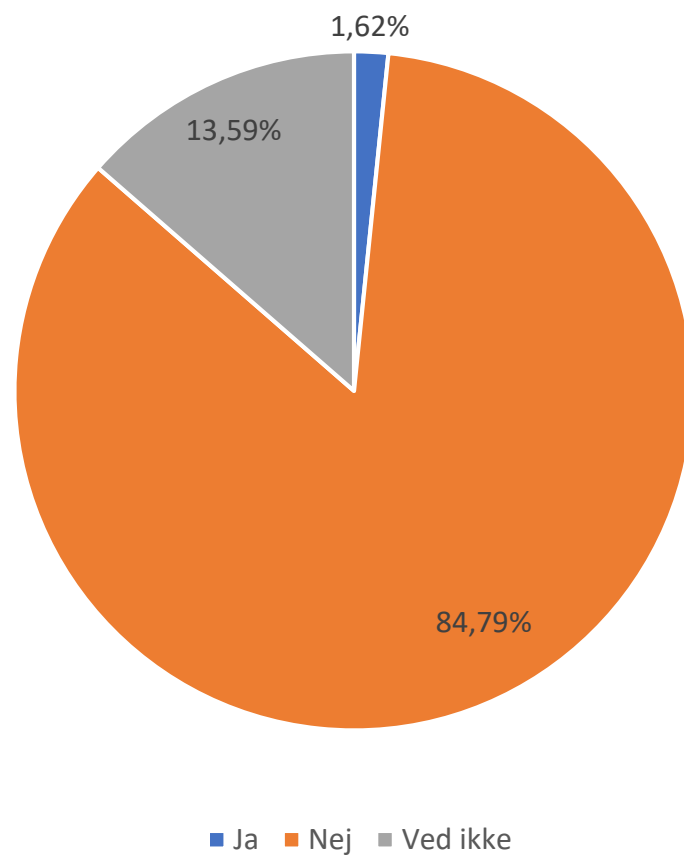
Forsørgelsessituation



Boligsituation

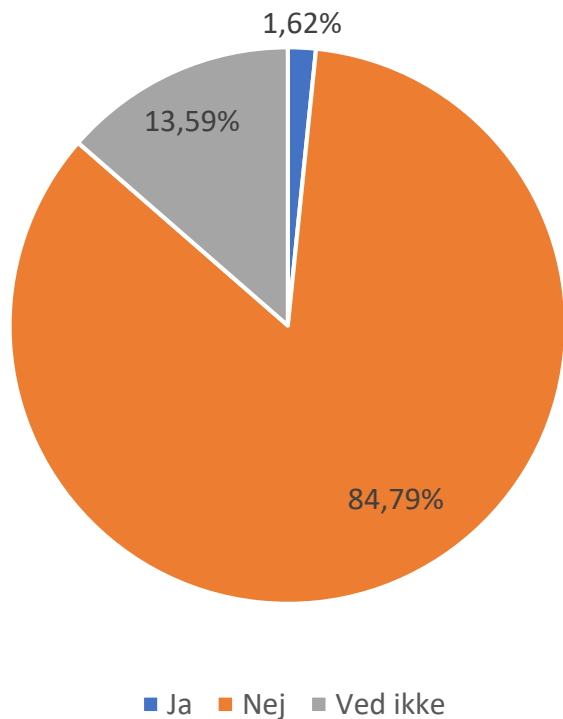


Har du oplevet at være smittet og syg af covid-19?

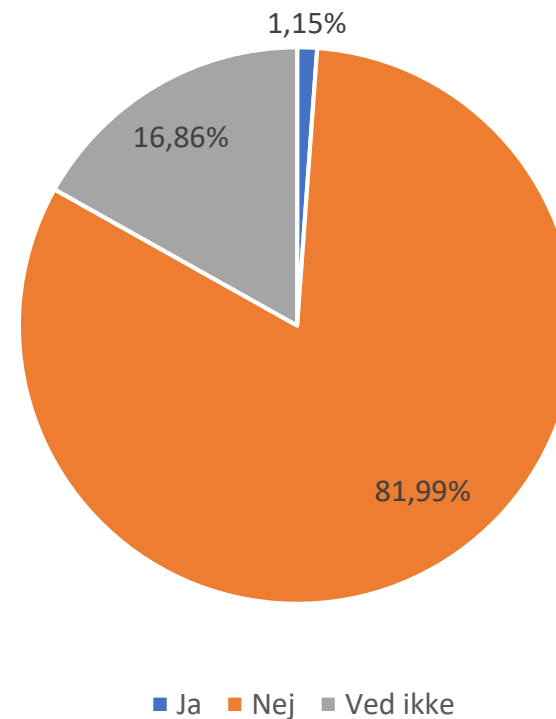


Har du oplevet at være smittet og syg af covid-19?

Alle

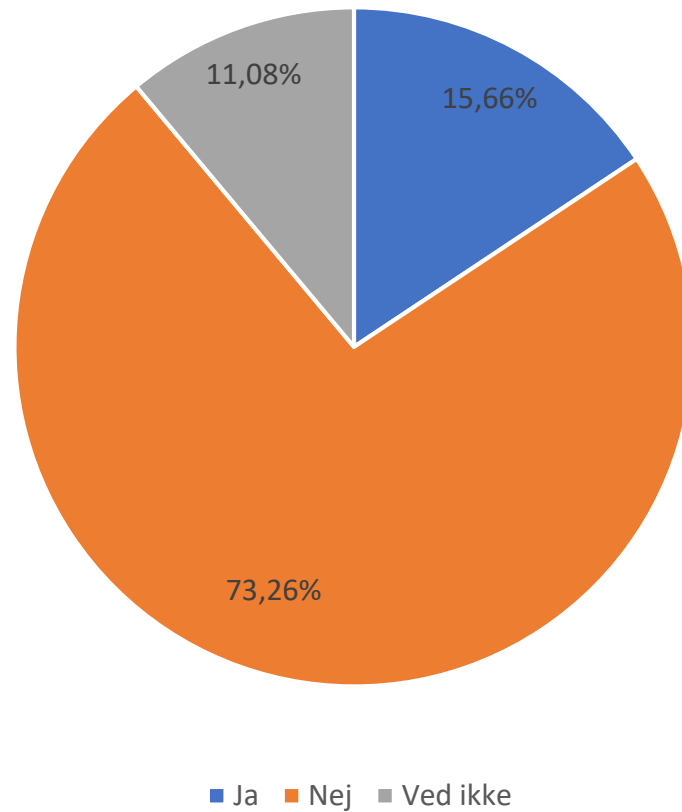


Bor alene



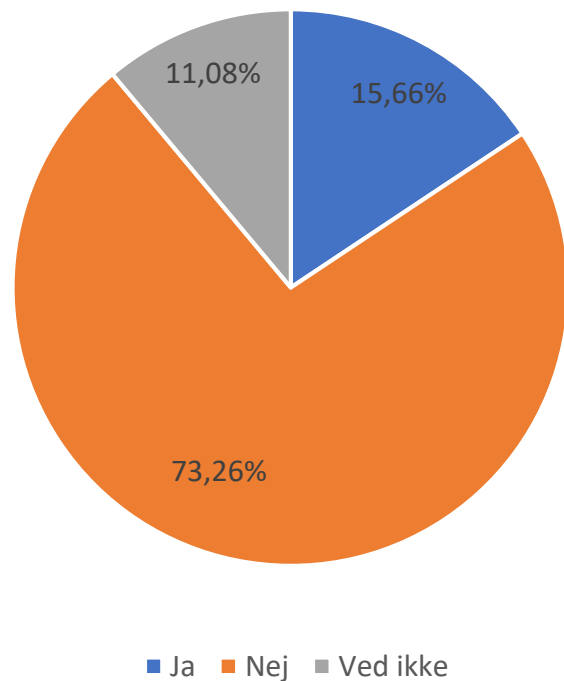
11 respondenter har selv været smittet.

Har nogen i din familie eller omgangskreds været smittet og syge med covid-19?

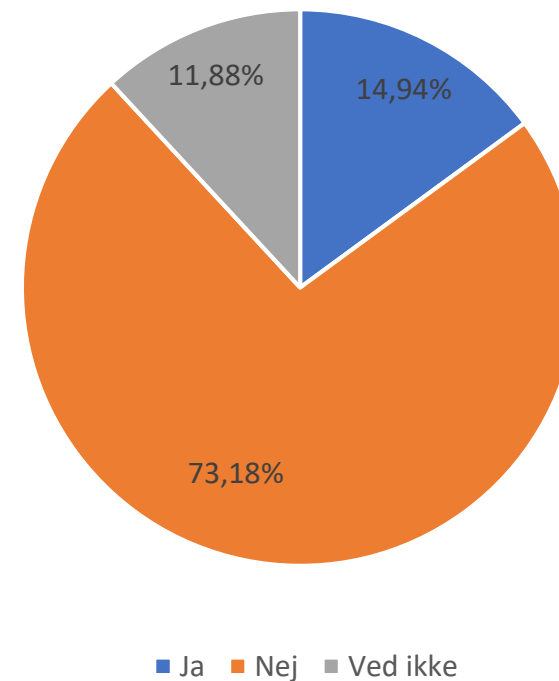


Har nogen i din familie eller omgangskreds været smittet og syge med covid-19?

Alle

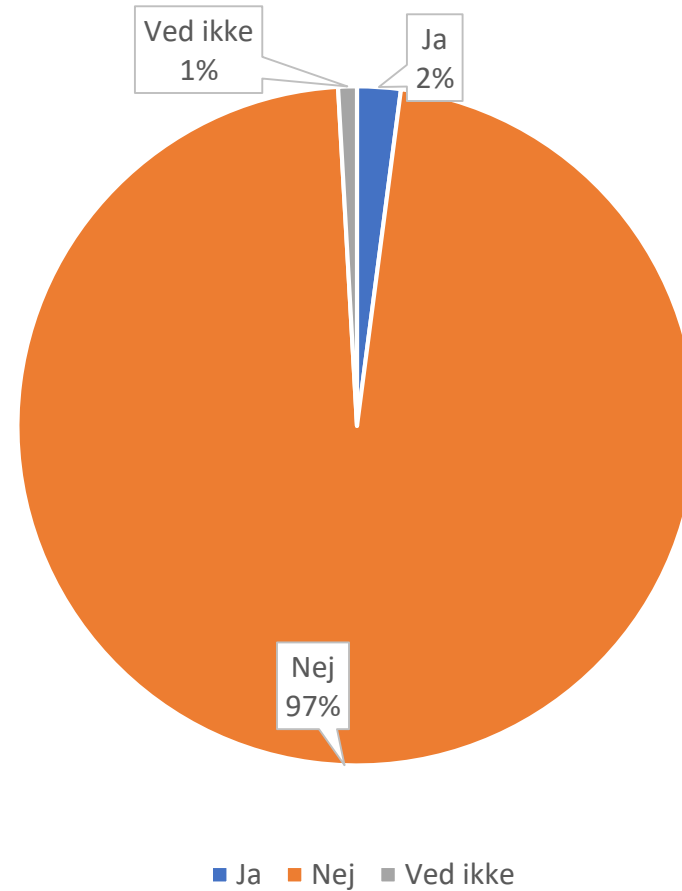


Bor alene

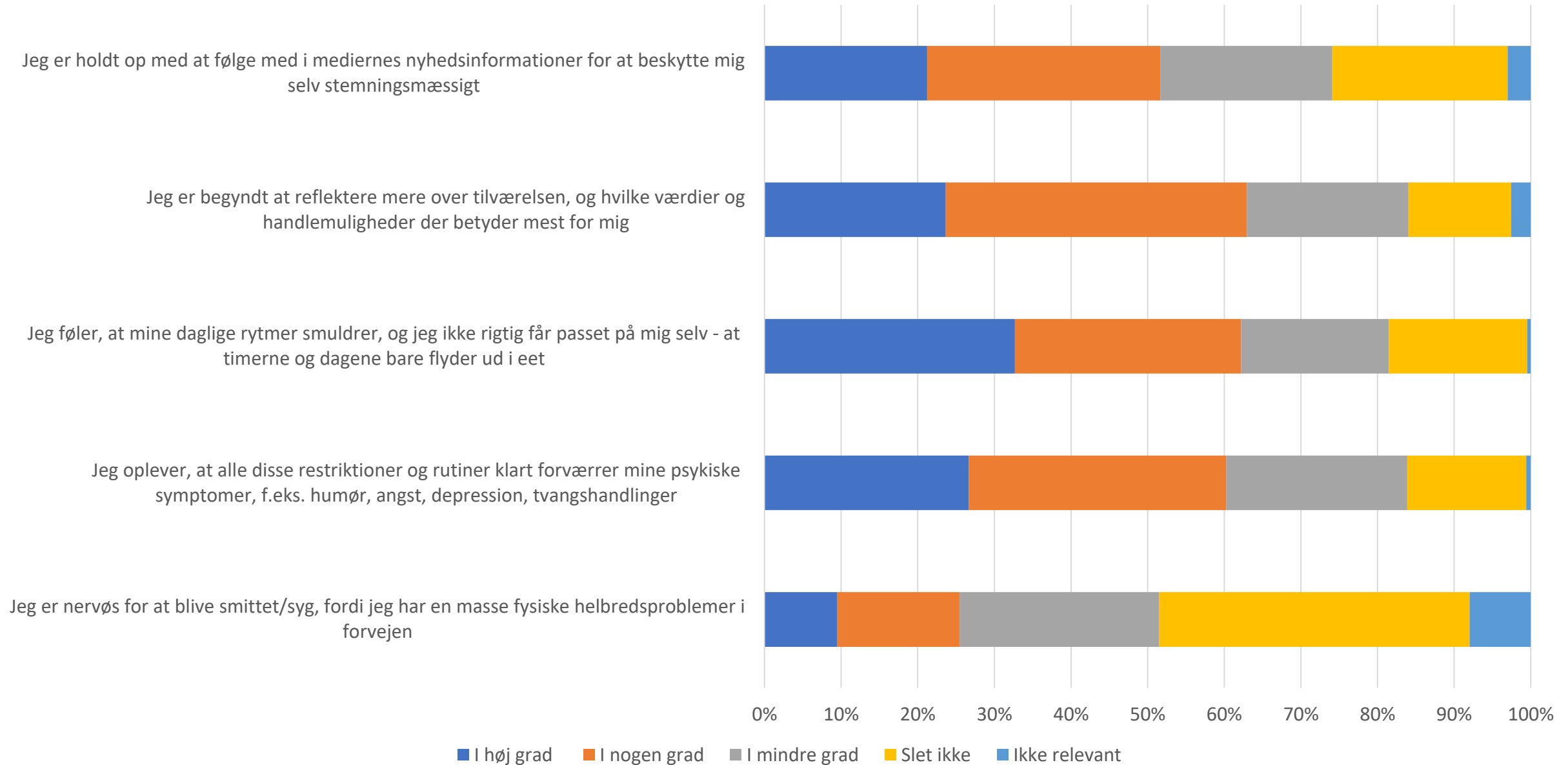


I den samlede gruppe har 106 respondenter oplevet, at en person i deres familie eller omgangskreds har været smittet med covid-19.

Har du oplevet dødsfald i familie eller omgangskreds pga. covid-19?

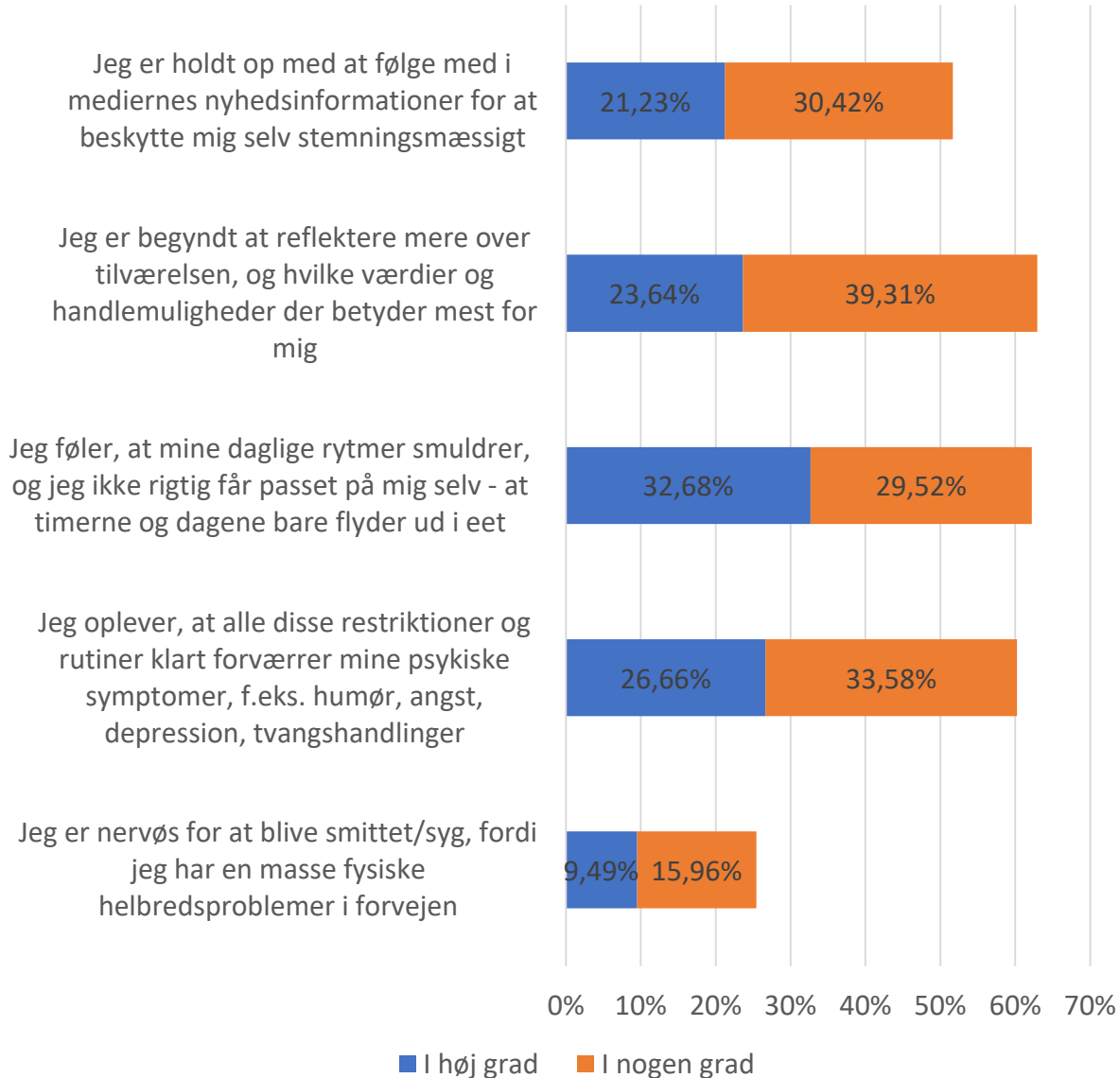


Hvordan er din psykiske trivsel blevet påvirket? (1)

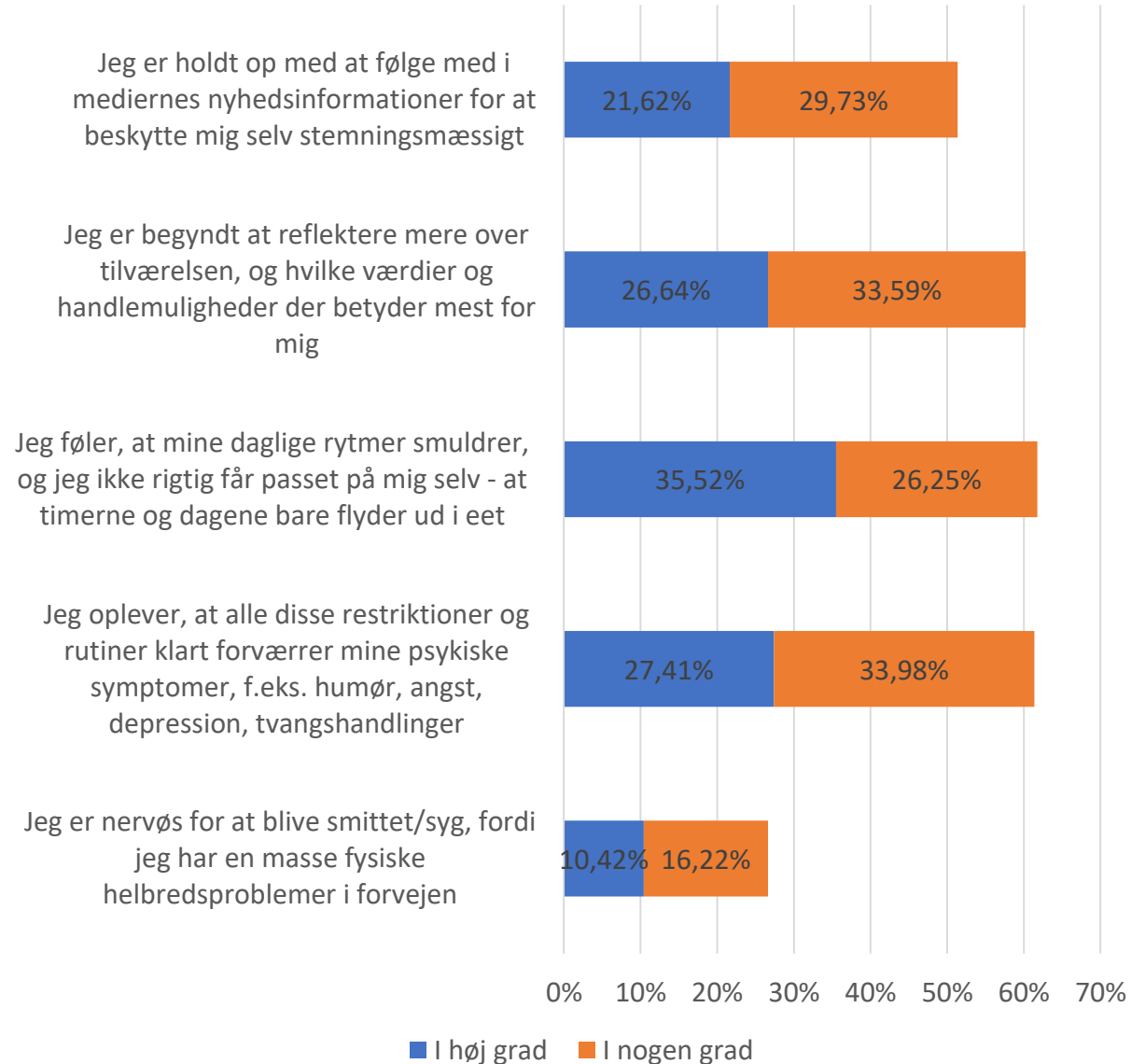


Hvordan er din psykiske trivsel blevet påvirket? (1)

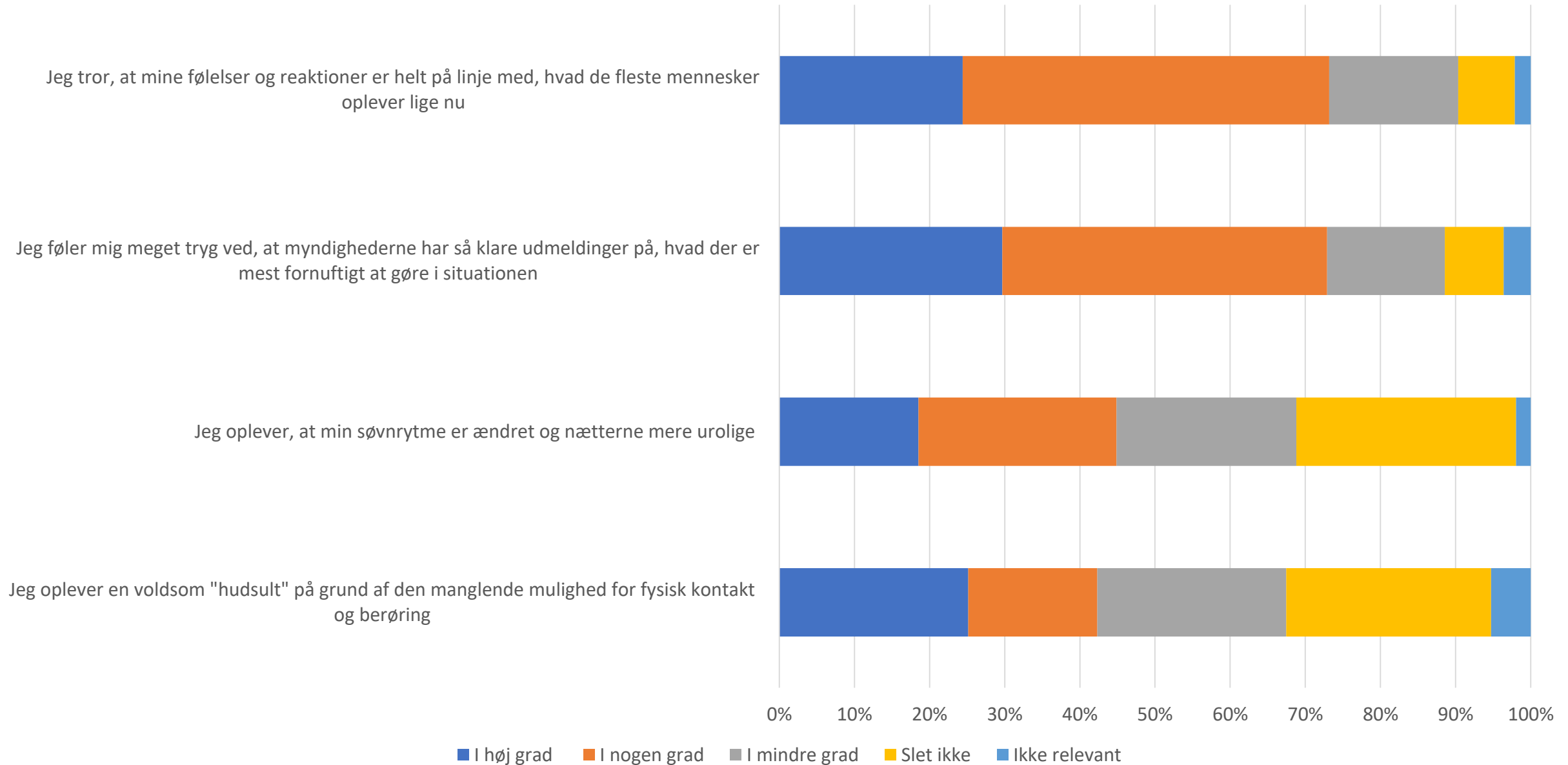
Alle



Bor alene

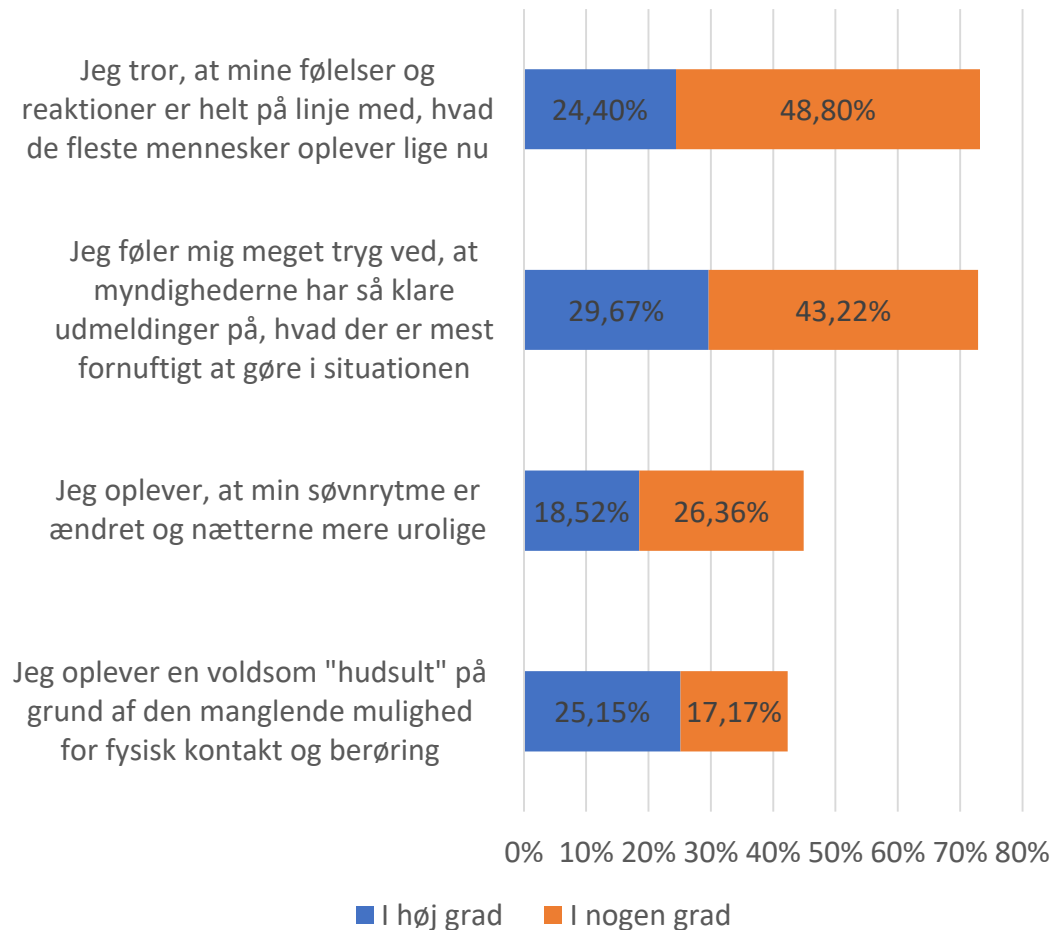


Hvordan er din psykiske trivsel blevet påvirket? (2)

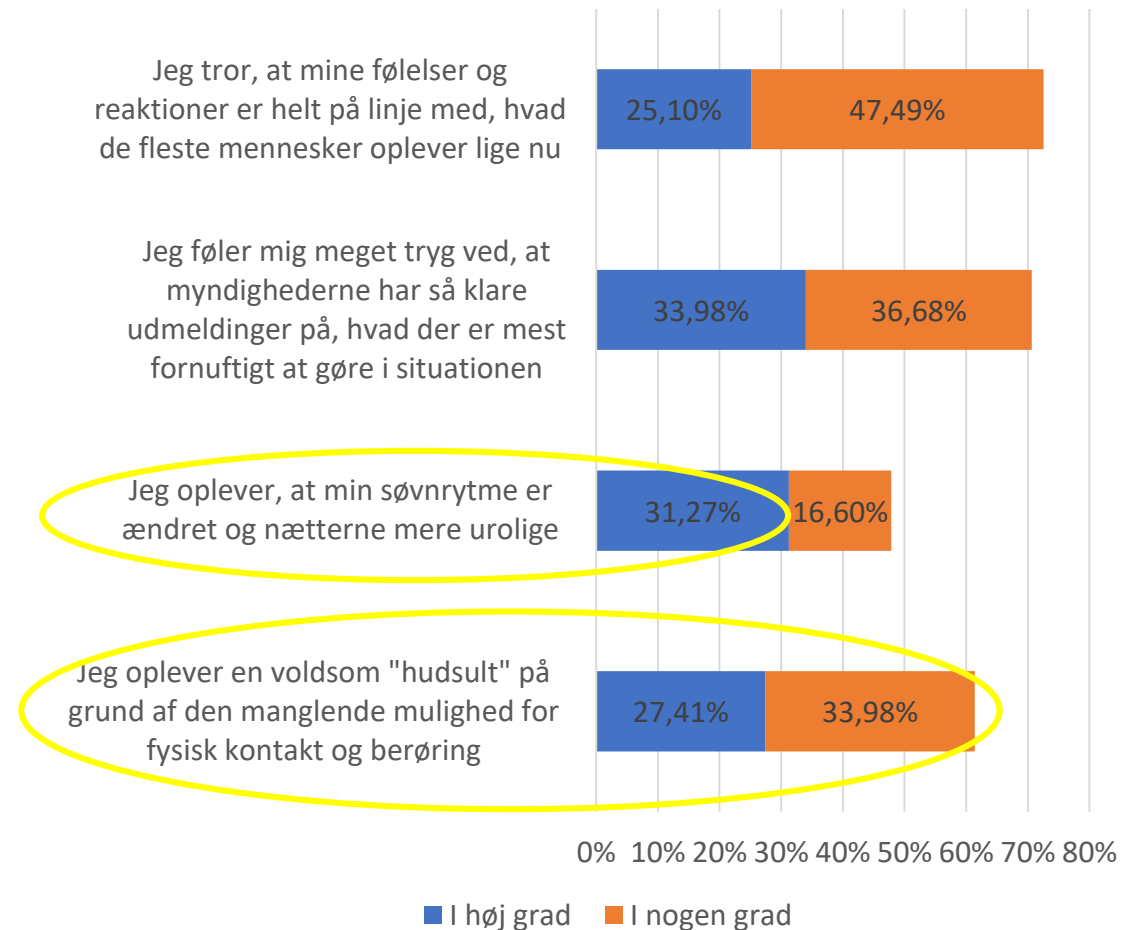


Hvordan er din psykiske trivsel blevet påvirket? (2)

Alle



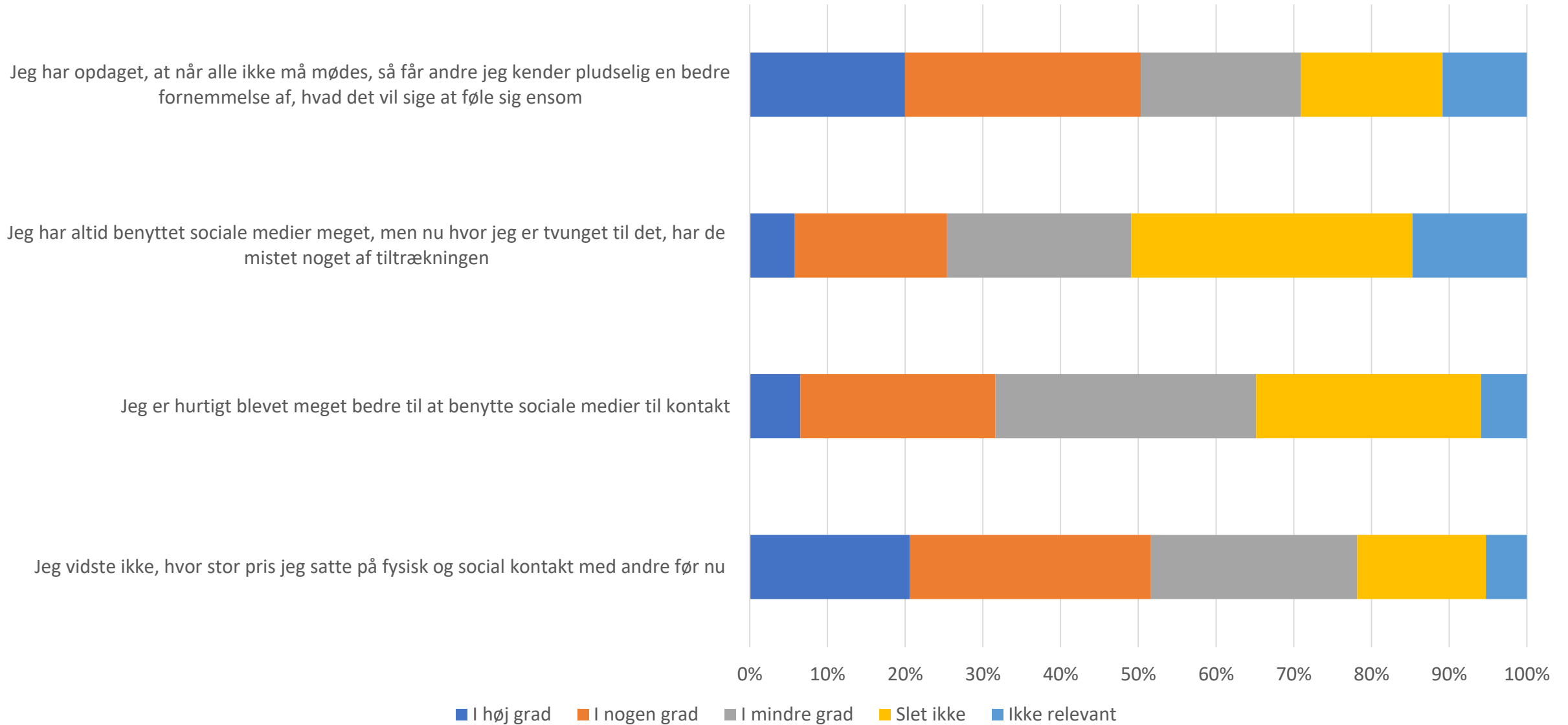
Bor alene



Personlige kommentarer om psykisk trivsel

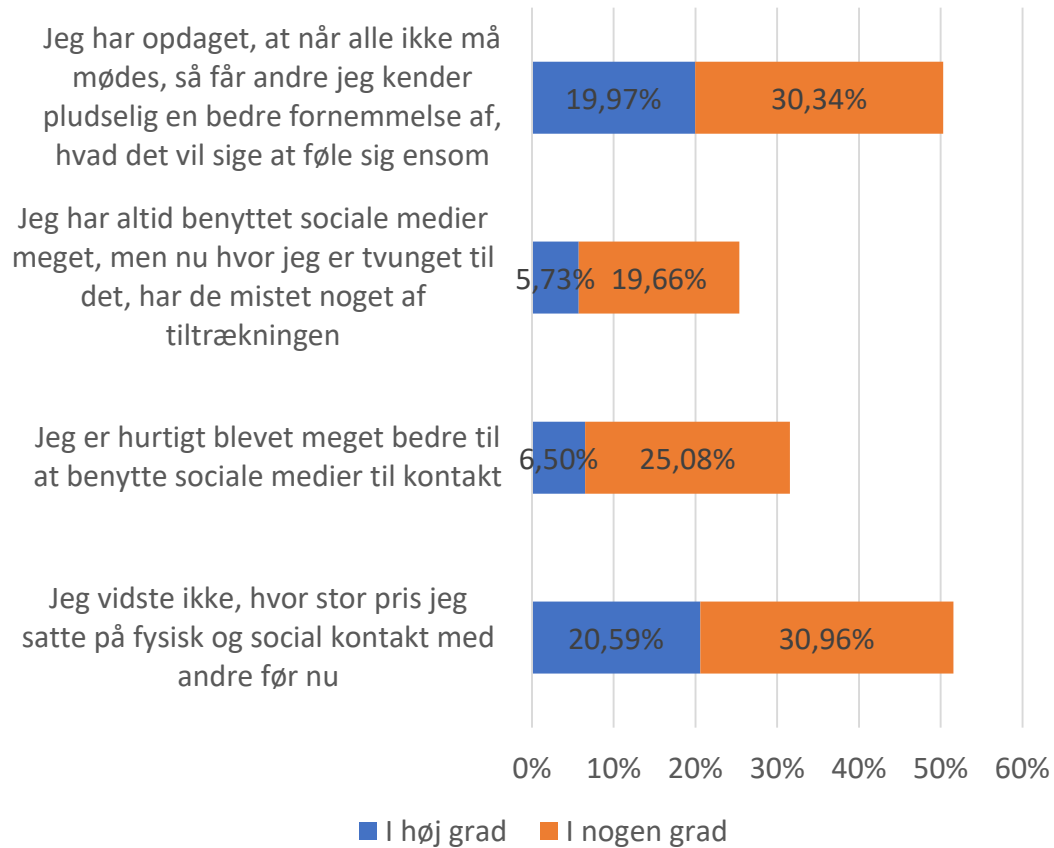
- *Min socialangst bliver lidt forstærket for tiden, da jeg ikke kan eksponere mig selv på samme måde og dermed modbevise angsttankerne*
- *Jeg føler mig mere normal, da alle andres liv er kommet til at ligne mit.*
- *Jeg er blevet smidt direkte ind i min OCD igen, da den handler om sygdomsangst, hvor jeg hele tiden sprittede af, og være bange for at være sammen med andre osv. Og det er meget hårdt at få at vide, at mine OCD handlinger pludselig er den måde man skal leve på. Det, på en måde, at få fortalt at min OCD har ret. Det er meget svært at håndtere.*
- *Dejligt verden er gået i stå. Fred for kommune, pres, forventninger. Det gør mig godt.*
- *Jeg var ret ensom før coronakrisen og havde meget hudsult nu synes jeg bare det er forværret efter corona kom til*
- *Min koncentration er helt klart påvirket; som studerende med ADHD er det svært at sidde hjemme i stuen og være til forelæsning + det er hårdt at bruge så lang tid på computeren + det er en udfordring, at vi altid er to hjemme, der begge har studium og nogle gange har digitale øvelsestimer samtidigt; koncentrationsbesværet er hårdt*

Hvordan er din sociale trivsel blevet påvirket? (1)

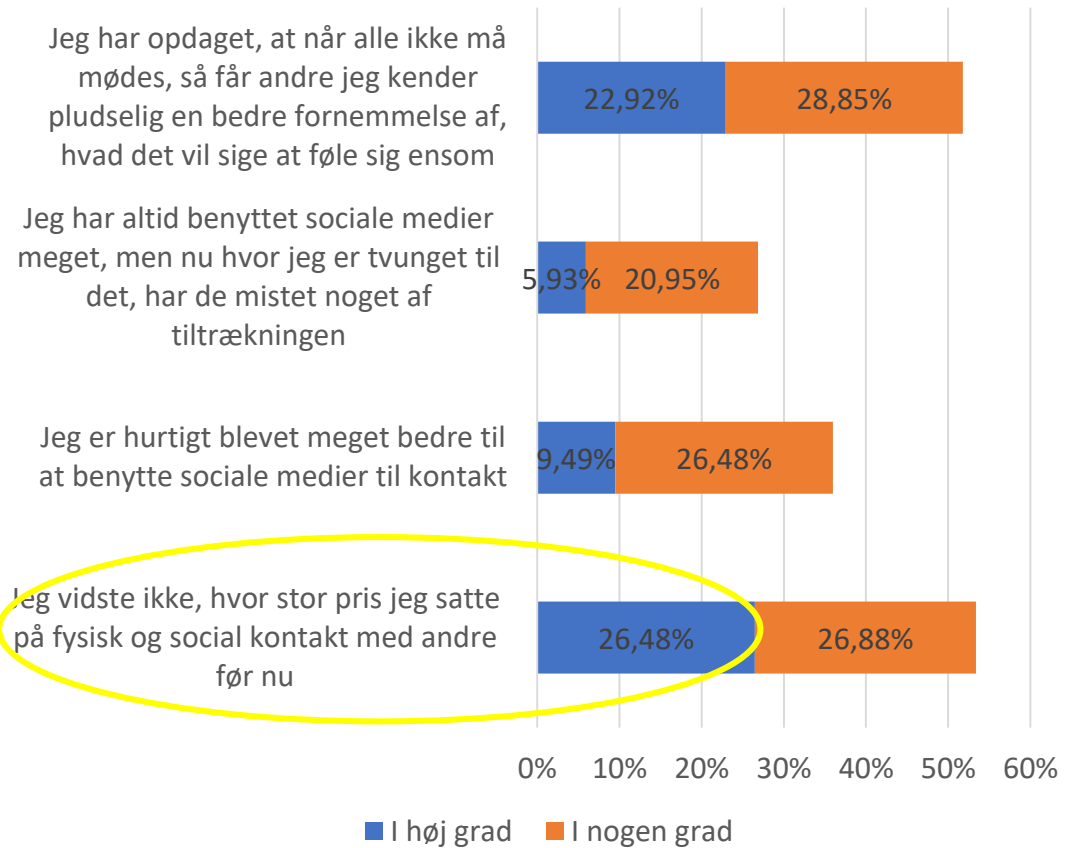


Hvordan er din sociale trivsel blevet påvirket? (1)

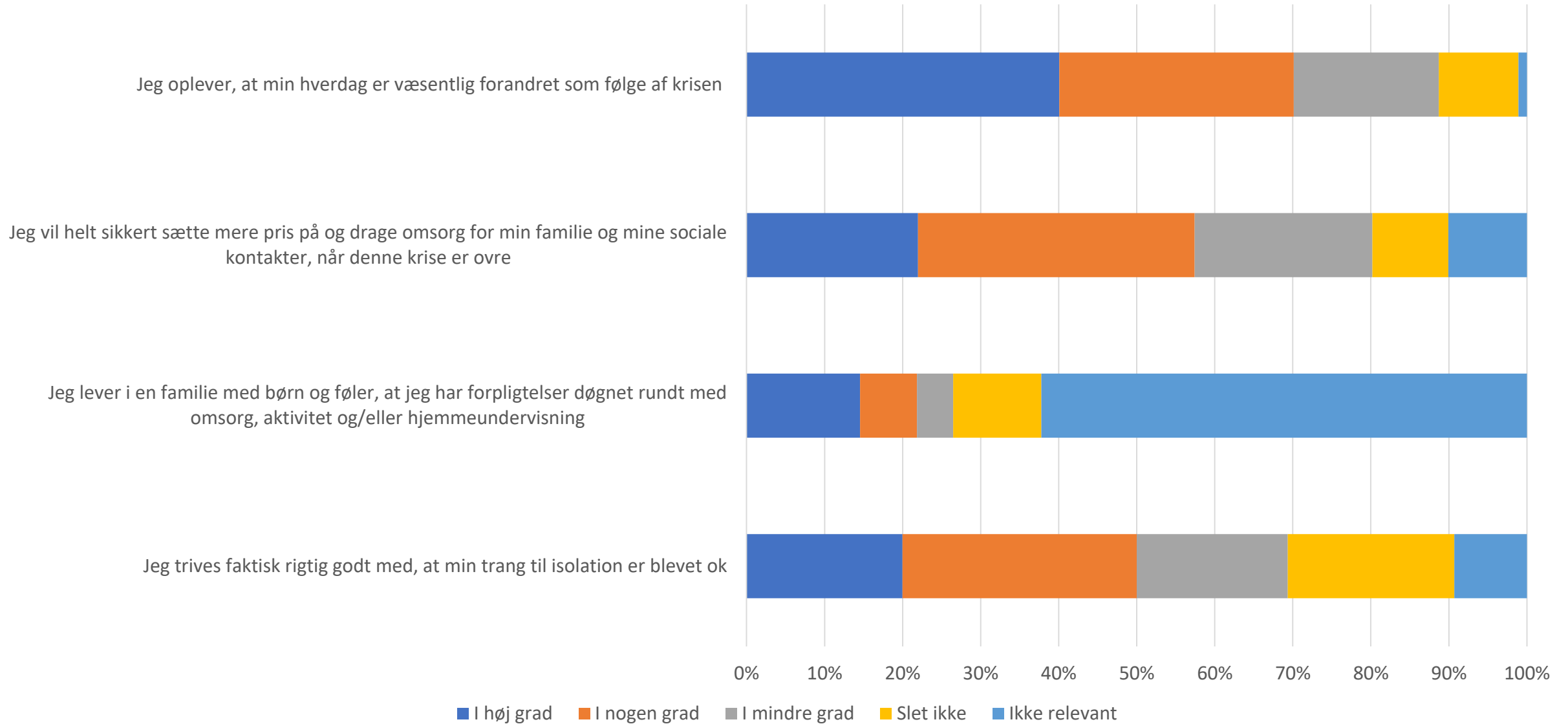
Alle



Bor alene

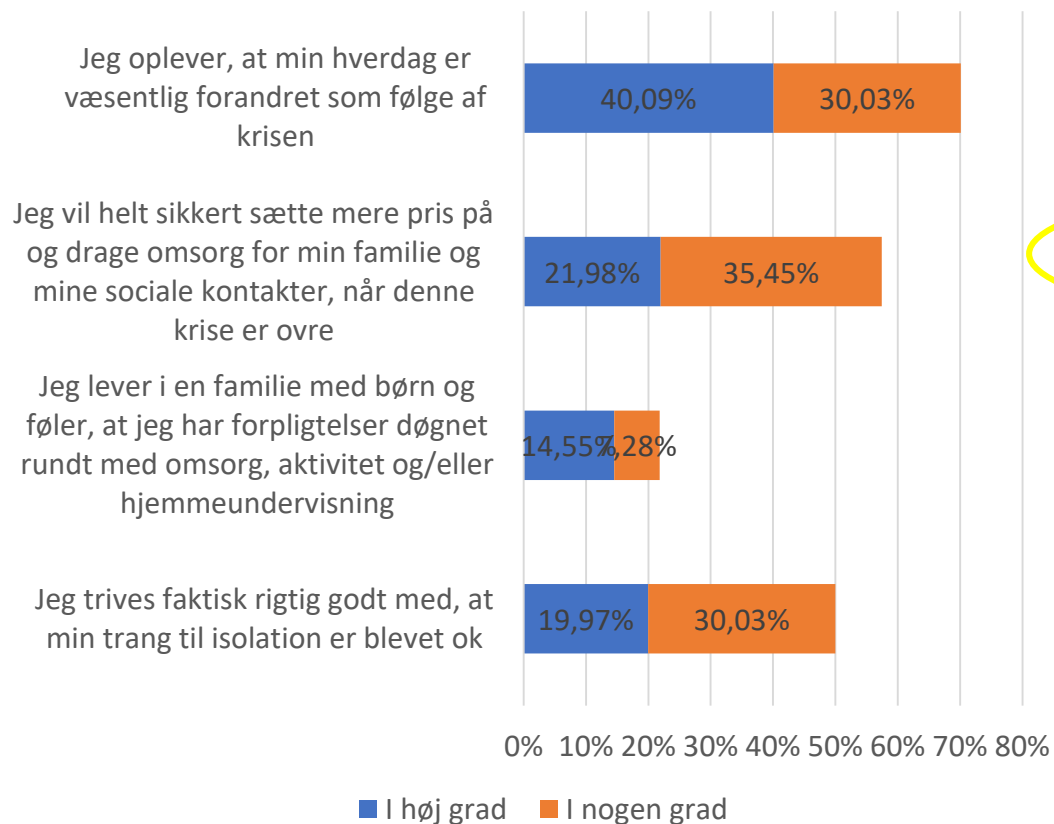


Hvordan er din sociale trivsel blevet påvirket? (2)

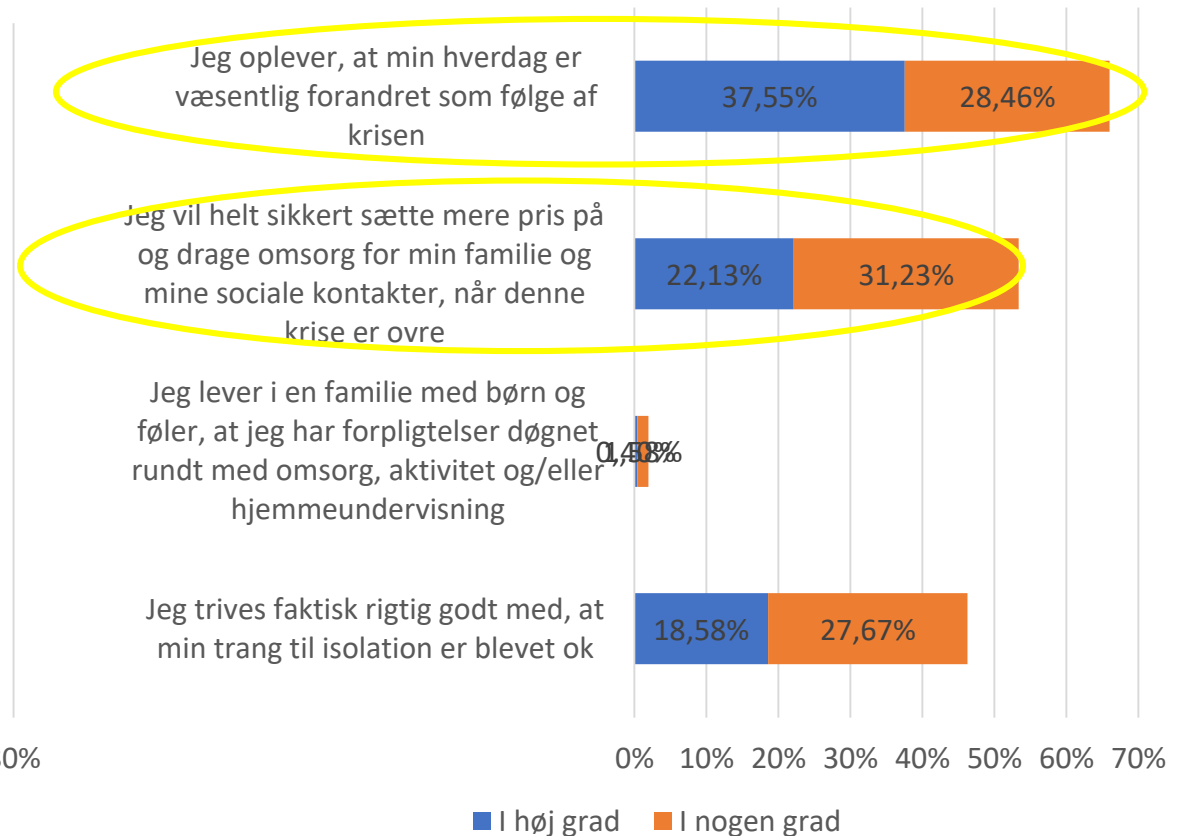


Hvordan er din sociale trivsel blevet påvirket? (2)

Alle



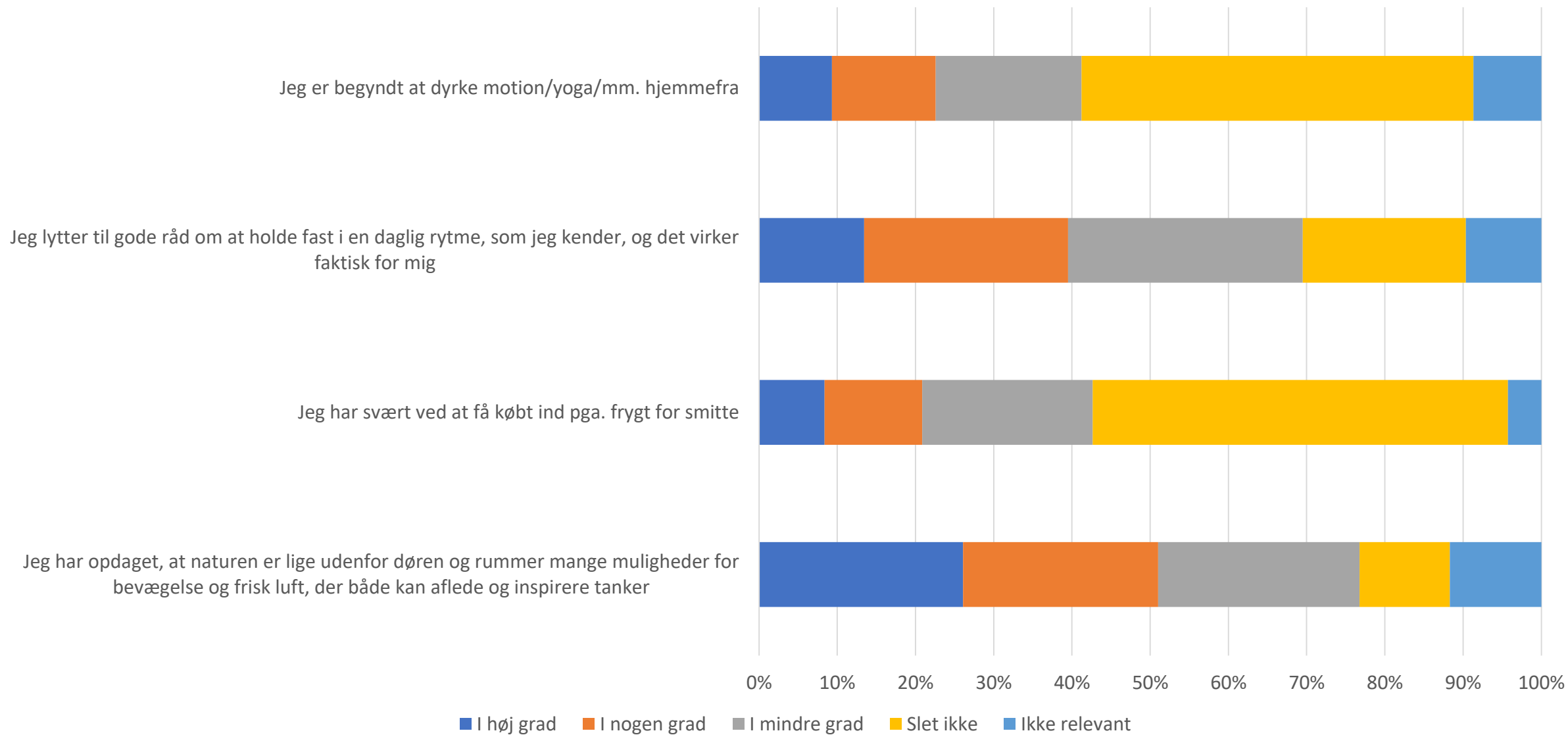
Bor alene



Personlige kommentarer om social trivsel

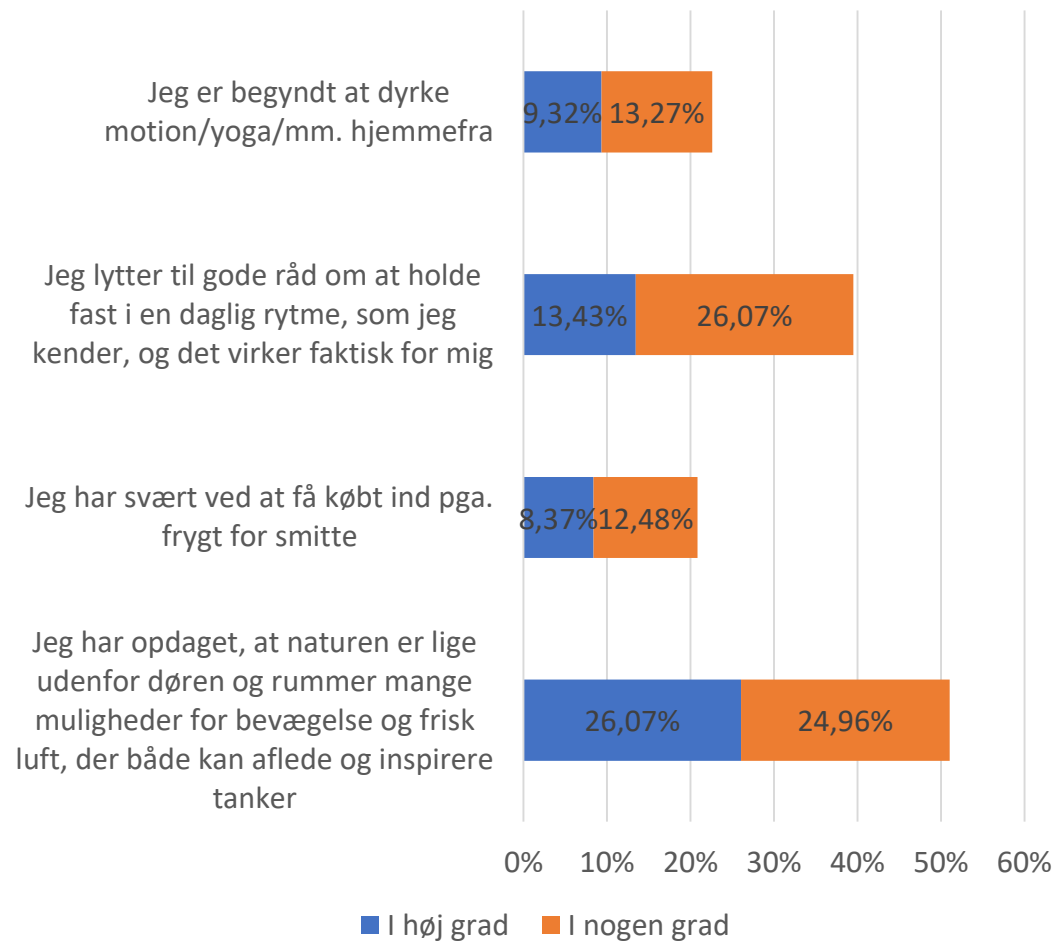
- *Jeg synes, det er en lille smule svært, gerne at ville holde kontakten til mine venner telefonisk, når jeg slet ikke har overskuddet til at være der for dem. Jeg er næsten mindre åben omkring, hvor svært jeg synes livet er, end jeg plejer at være, fordi jeg også føler, at "alle har det svært", og jeg vil ikke belemre andre.*
- *Manglende energi, manglende glæde, græder meget*
- *Jeg vidste godt, hvor meget jeg har brug for kontakt med andre mennesker. Det er kun blevet bekræftet.*
- *Jeg kender ikke rigtig nogen der bor alene, så jeg har ikke en oplevelse af at folk lærer om ensomhed af krisen. Jeg har det rigtig godt med at der er tommere i det offentlige rum. Det største problem ved krisen er at jeg ikke må dyrke min sport i fritiden.*

Hvordan er dine handlemuligheder/aktiviteter blevet påvirket? (1)

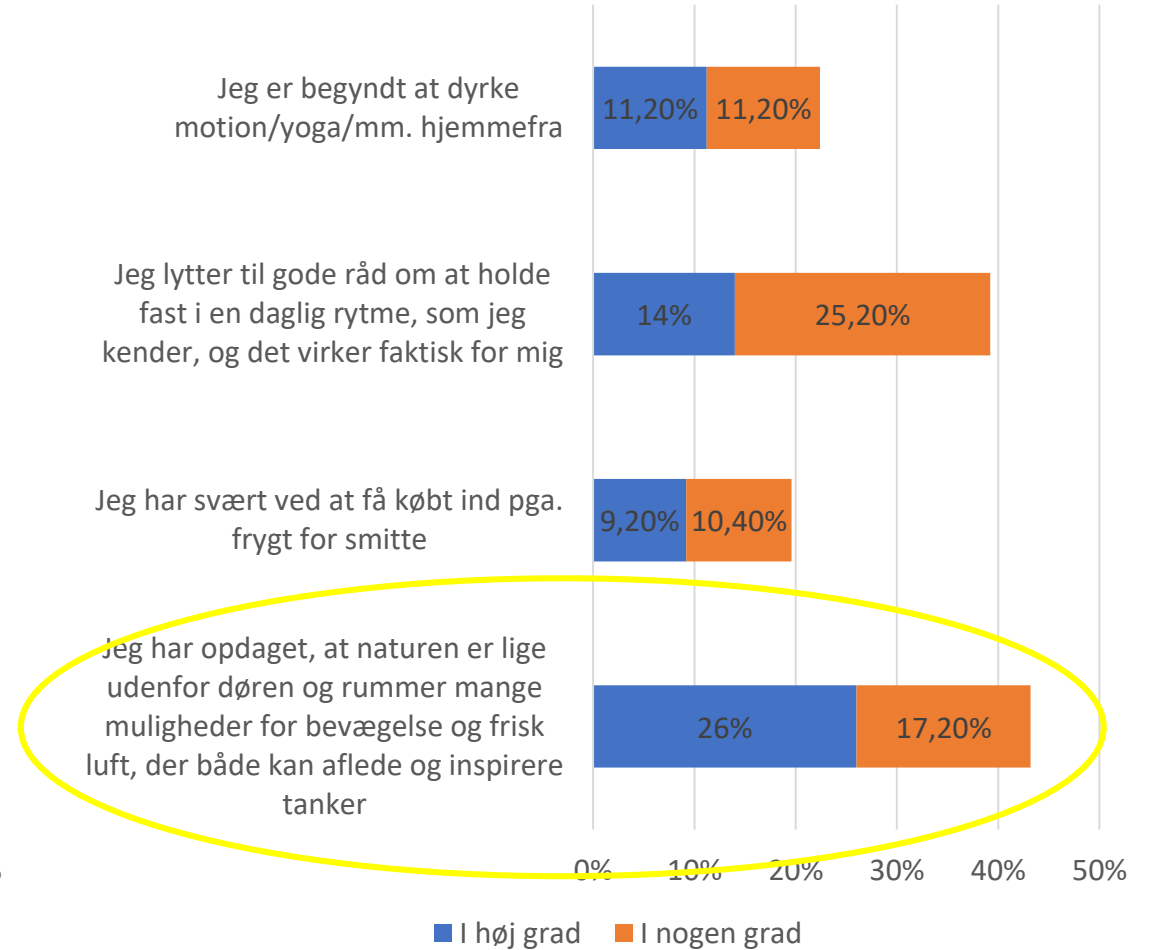


Hvordan er dine handlemuligheder/aktiviteter blevet påvirket? (1)

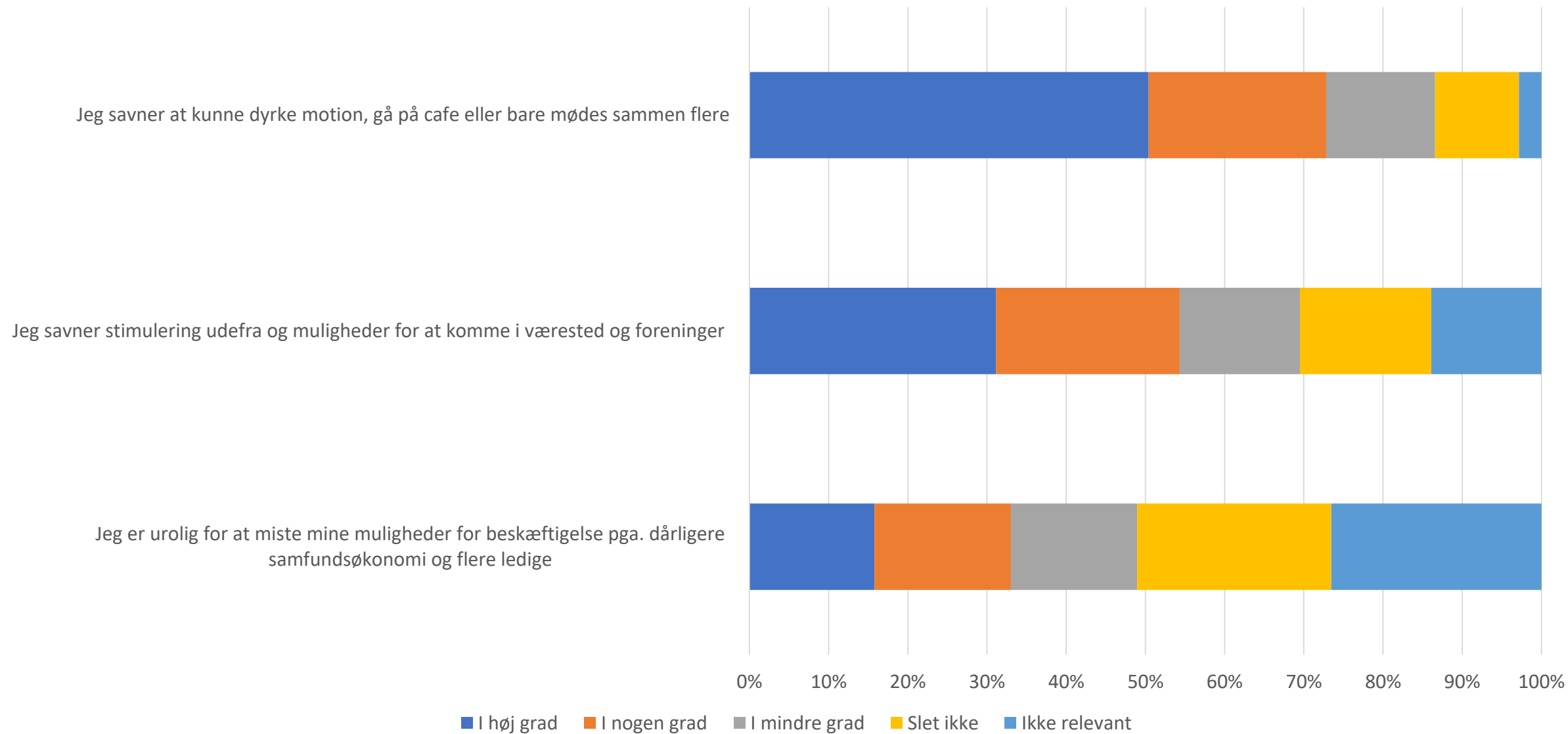
Alle



Bor alene

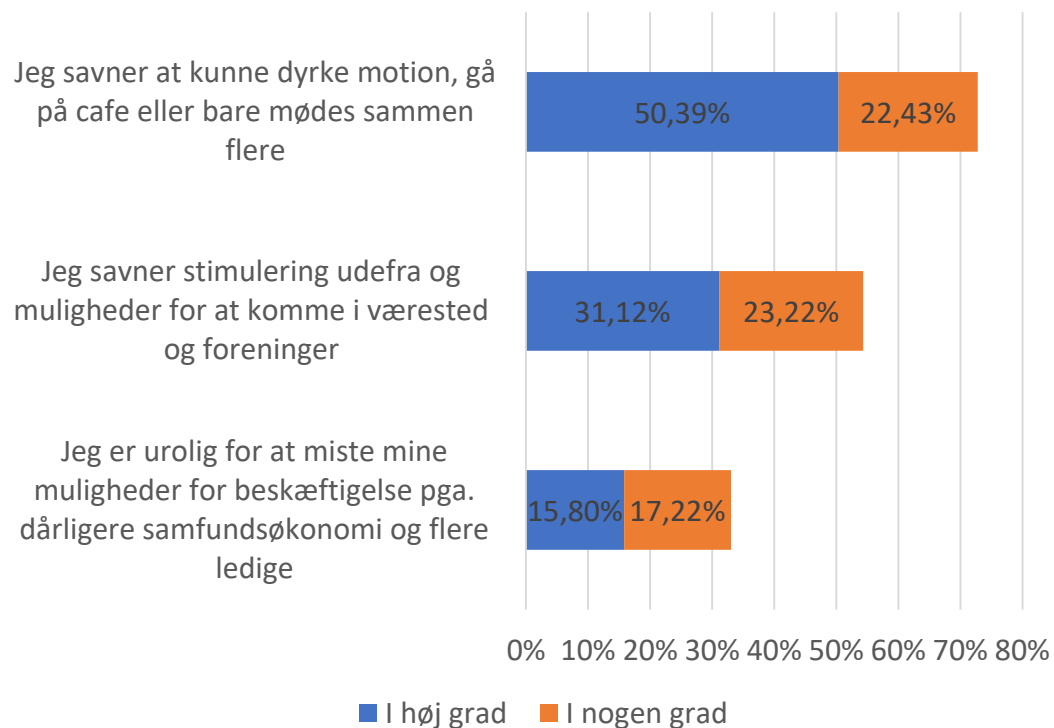


Hvordan er dine handlemuligheder/aktiviteter blevet påvirket? (2)

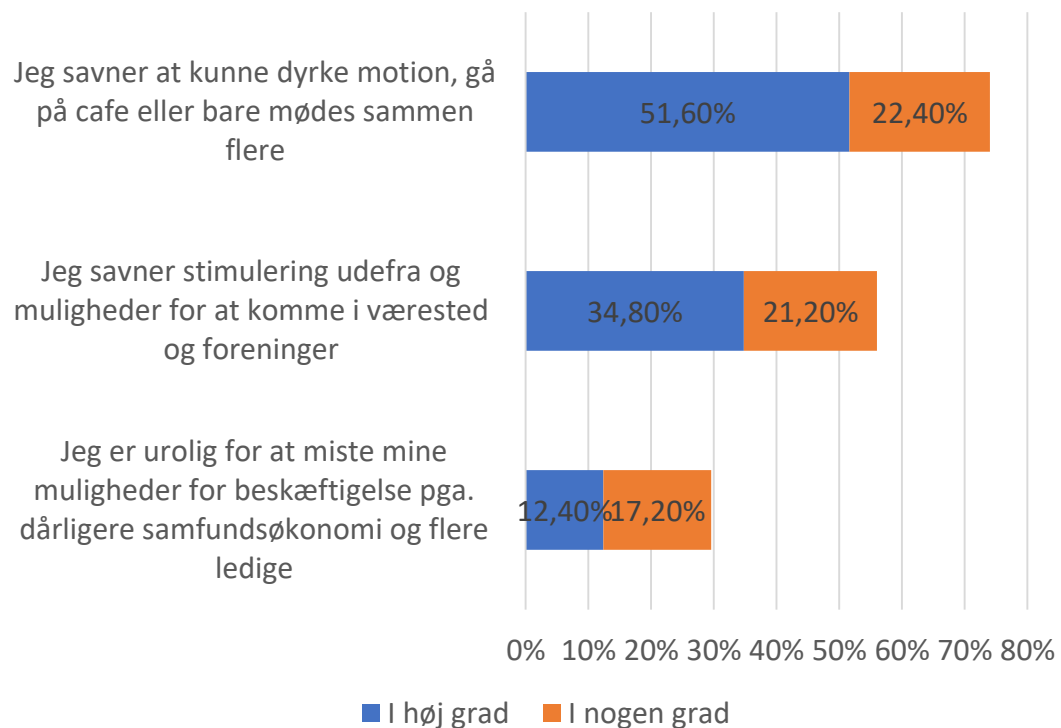


Hvordan er dine handlemuligheder/aktiviteter blevet påvirket? (2)

Alle



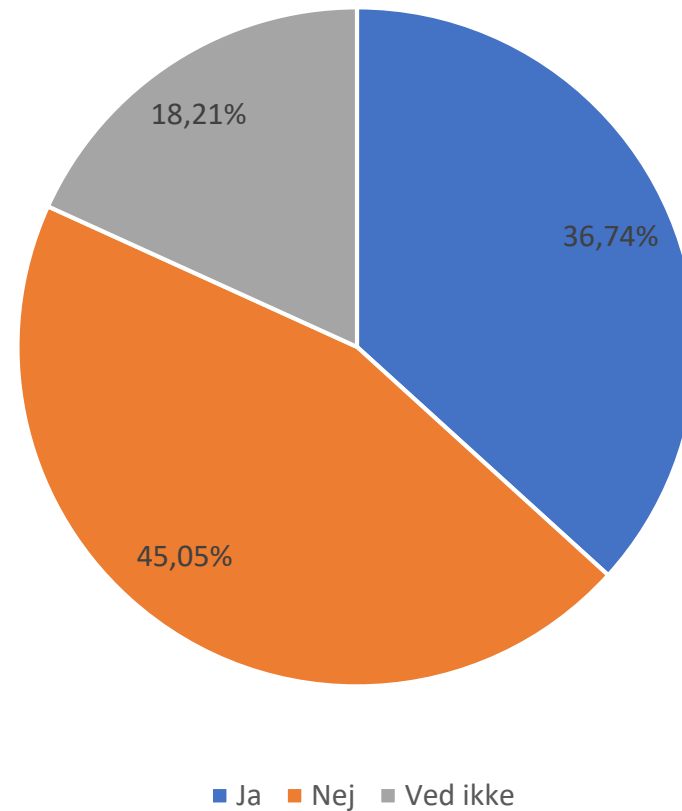
Bor alene



Personlige kommentar om påvirkning af handlemuligheder

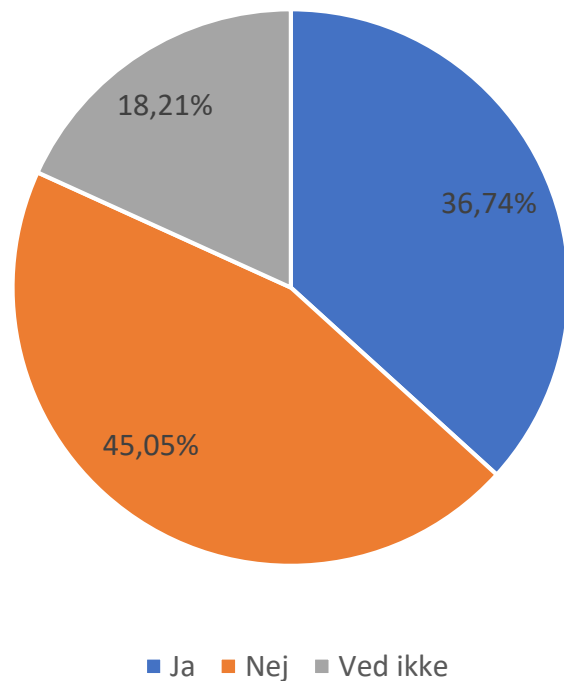
- *Jeg har svært ved at få købt ind pga min normale angst (herunder agorafobi) som er blevet forværret under krisen*
- *Jeg har svært ved at handle ind på grund af alle de nye regler, når jeg er i butikken - ikke fordi jeg er bange for smitte. Bange for at andre skal blive vrede hvis jeg ikke får holdt afstand. Kan ikke overskue at holde øje med hvor andre mennesker er i forhold til mig, samtidig med at jeg skal finde varerne m.m.*
- *Jeg er mere aktiv efter nedlukningen. Jeg går mere - Ca 25% målt på skridttæller*
- *Har svært ved at få handlet ind, pga manglende besøg af bostøtte*

Er der erfaringer, rutiner og vaner, som du har udviklet under karantænen, som du forventer, at du gerne vil holde fast i fremover?

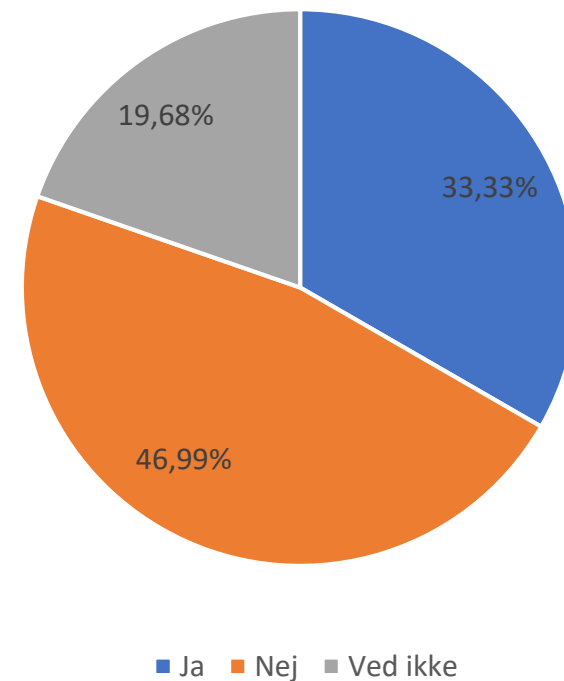


Er der erfaringer, rutiner og vaner, som du har udviklet under karantænen, som du forventer, at du gerne vil holde fast i fremover?

Alle



Bor alene

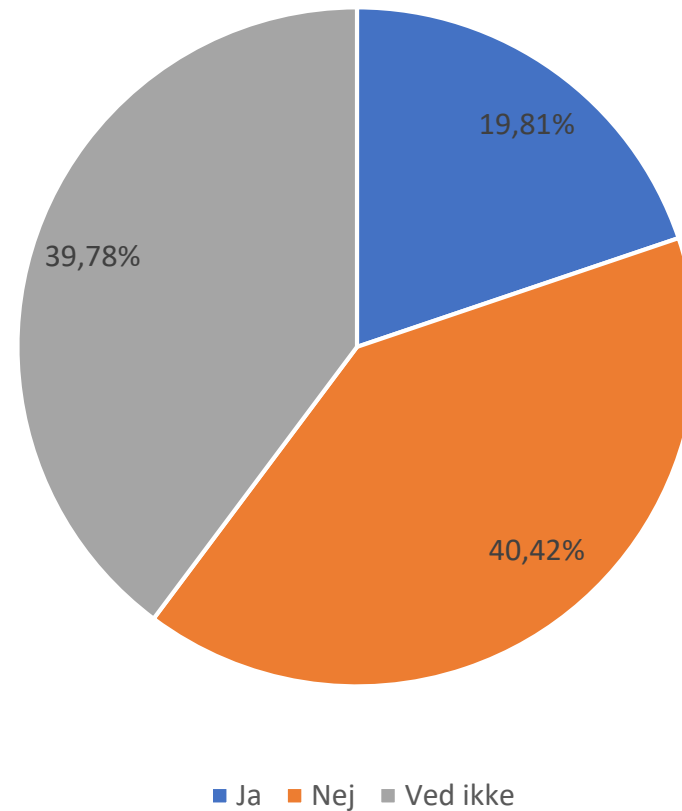


Det er bemærkelsesværdigt, at over en tredjedel svarer, at der er nye rutiner og vaner, som de vil holde fast i.

Personlige kommentarer om nye vaner og rutiner

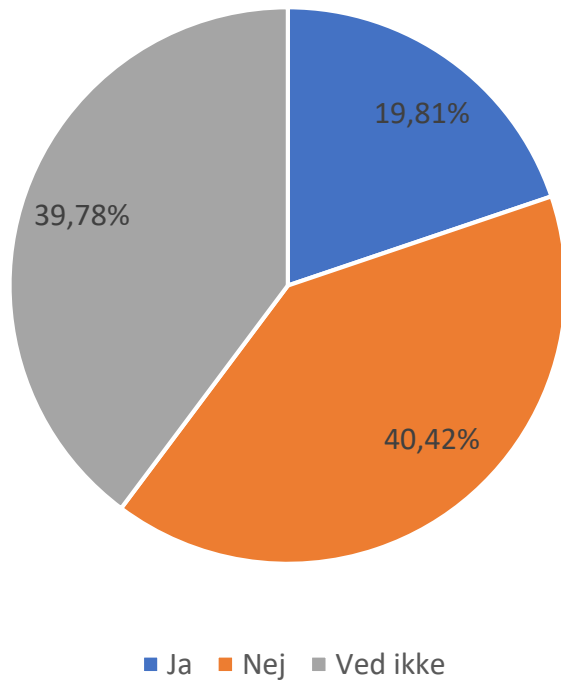
- *Selvomsorg som at smøre krem på*
- *At sige nej til sociale begivenheder en gang i mellem, for at tilbringe mere tid hjemme. Jeg har opdaget hvor godt det er for mig at være i isolation, i hvert fald nu når jeg bor sammen med familie*
- *Jeg har ikke bil, og skal bruge offentlig transport for at komme til butikker, jeg har fundet ud af at det er rart at få dagligvarer leveret, i stedet for selv at skulle slæbe dem med i toget. Når jeg får det leveret, kan jeg også handle til en uge af gangen.*
- *At møde samme tid er godt for min psyke, telefon samtaler er ikke farlige, jeg har behov for tid til mig selv, arbejde hjemme er godt for koncentrationen + effektivt.*
- *Jeg har som studerende fundet ud af, at arbejde hjemme fra fungerer rigtig godt for mig, da jeg får meget større fleksibilitet og mulighed for at tage hensyn til mine dårlige dage. Så næste skoleår er jeg tilmeldt min HF halvt som fjernundervisning og halvt som almindelig undervisning på skolen.*
- *Bruger mere krudt på morgenmaden til mig selv og min søn. Det håber jeg at kunne holde fast i, når vi skal til og ud af døren igen.*

Er der erfaringer, som du har gjort dig, som andre ligestillede kunne have glæde af at kende?

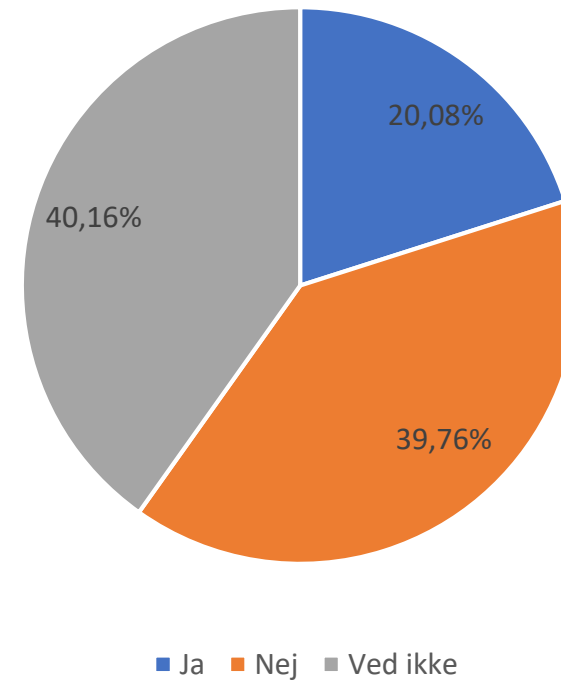


Er der erfaringer, som du har gjort dig, som andre ligestillede kunne have glæde af at kende?

Alle



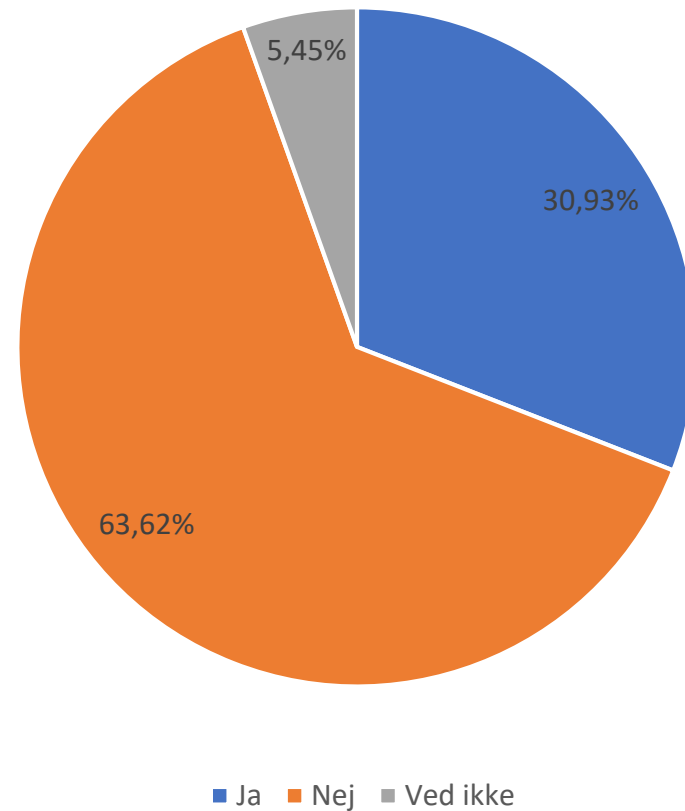
Bor alene



Personlige kommentarer om erfaringer som andre kan have glæde af

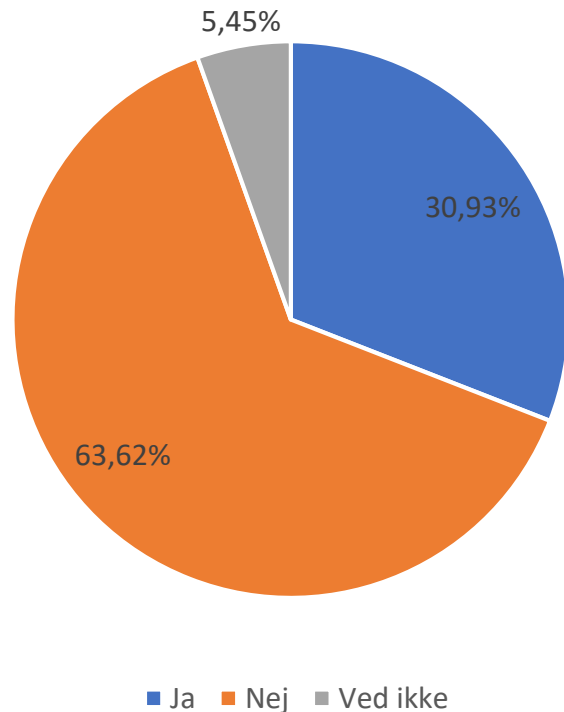
- *Tal med nogen. Telefon, messenger, FaceTime - gør det hver dag. Hold fast i dagsvaner, rytmer og rutiner. Stå op samme tid, morgen, gå i bad, personlig pleje - selvom du ikke skal noget.*
- *Kæledyr er en udmærket erstatning for fysisk kontakt. Personligt tror jeg at det har betydet utrolig meget for mig at have en kat der sover på skødet.*
- *Sørg for at reducere skærmtid. Generelt, også når der ikke er pandemi, men særligt nu. Særligt vi, der er psykisk udsatte, bliver fanget af computeren og internettet; løsriv dig! Sæt begrænsninger!*
- *Investerede i en elcykel for ikke at risikere smitte i en bus. Jeg HADER at køre i bus og har ikke været klar over hvor ødelæggende de to timers daglig buspendling var i forhold til den uro jeg før oplevede i hverdagen. Det er ikke altid godt bare at tage sig sammen hvis du har problemer med f.eks offentlig transport.*
- *Ud i luften og sug lyset og lydene til dig. Gerne kombineret med en rask gåtur. Motion og luft giver adspredelse til tankerne.*
- *Lav et dagsskema for næste dag, det mindsker uroen når der ikke er en ydre struktur*

Har du haft behov for at opsøge hjælp eller behandling for (forværring af) dine psykiske symptomer som følgevirkning af corona-krisen?

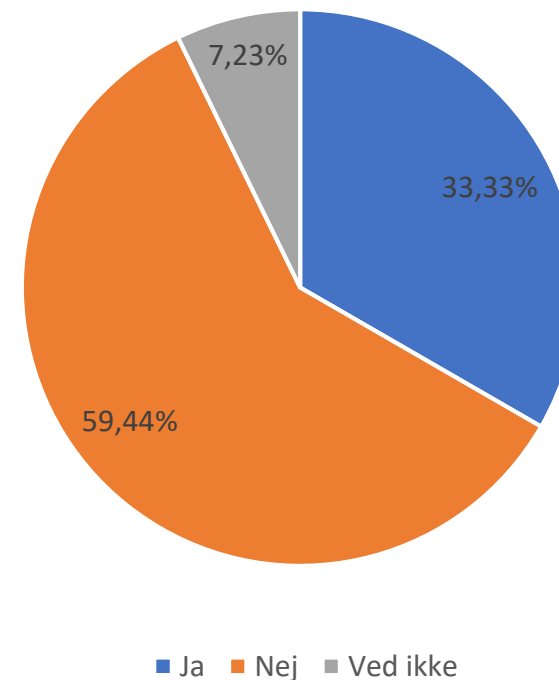


Har du haft behov for at opsøge hjælp eller behandling for (forværring af) dine psykiske symptomer som følge af corona-krisen?

Alle

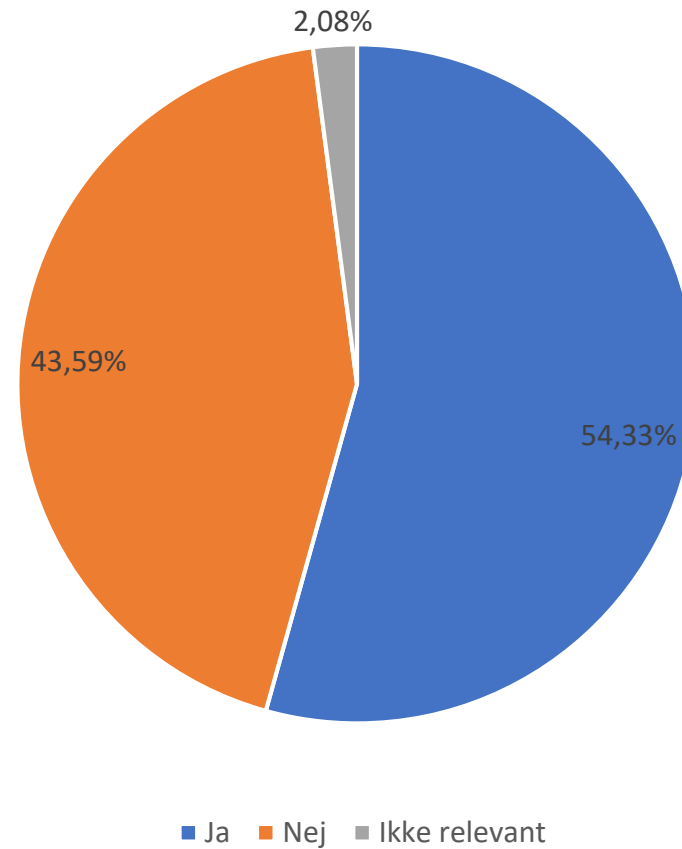


Bor alene



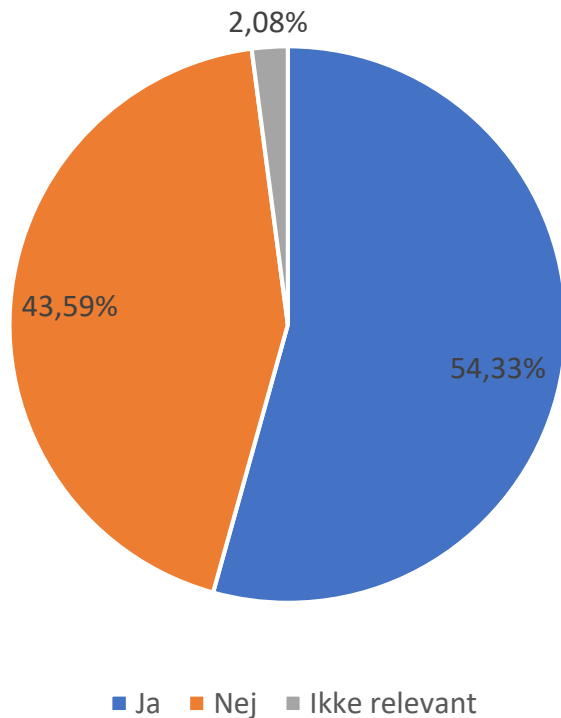
I gruppen, der bor alene, har flere haft behov for at opsøge hjælp – svarende til over en tredjedel.

Har du været i kontakt med læge/psykiatrien/psykolog/anden behandler?

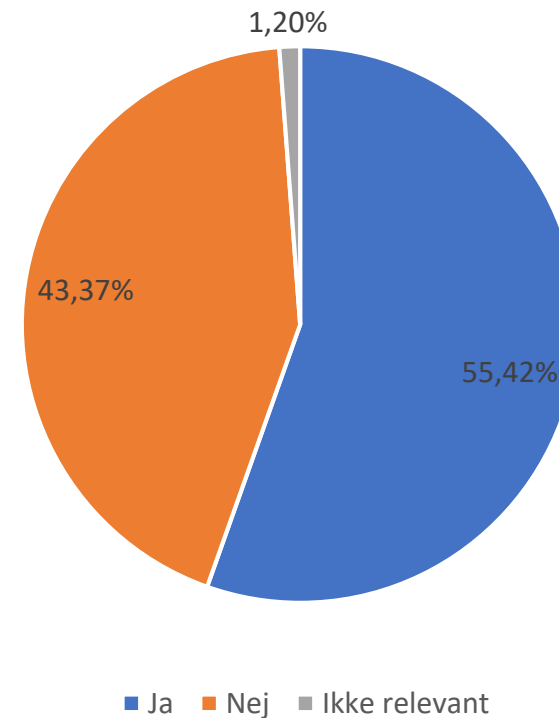


Har du været i kontakt med læge/psykiatrien/psykolog/anden behandler?

Alle



Bor alene



Over halvdelen af respondenterne har været i kontakt med en eller anden form for professionel bistand.

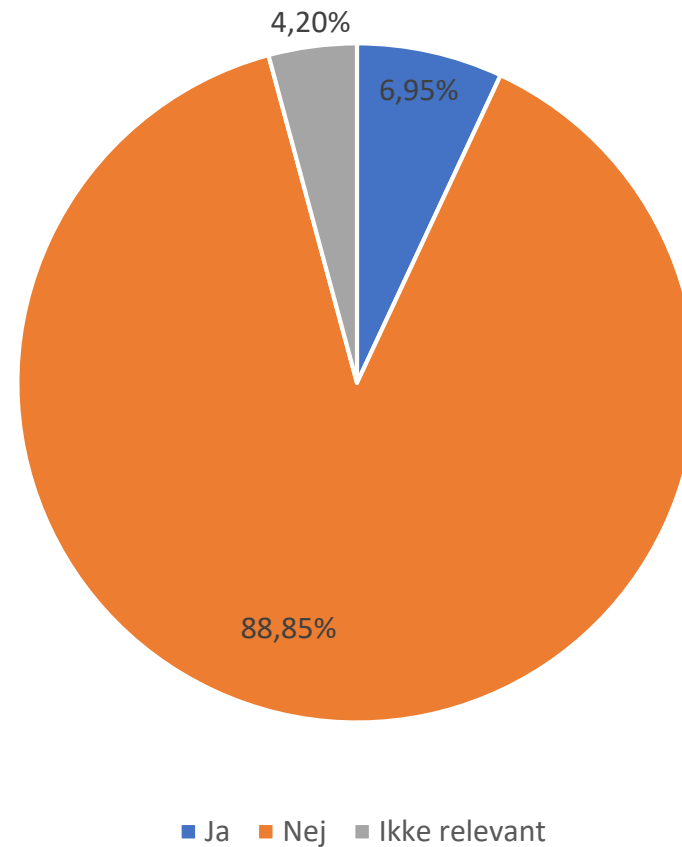
Hvis ja, har kontakten hjulpet dig i forhold til bedring af dine psykiske symptomer? Mange svarer bare "ja" eller "nej"

- *Flere har fået hjælp telefonisk af behandler eller støttekontaktperson*
- *Flere har det svært med at skulle have kontakten over telefon eller videokonsultation*
- *"Ja. Min hjemmevejleder har løbende haft kontaktet mig pr SMS for at være sikker på at jeg siger til, hvis jeg har brug for hjælp, og det har gjort mig tryk nok til at kunne undvære længere end normalt."*
- *"Ja det hjalp at vide, at min opblussen i OCD ikke er et tilbagefald, men "bare" hvad mange oplever nu her, fordi der er så megen snak om smitte. At få det afdramatiseret hjalp, og nu bruger jeg de værktøjer jeg fik for mange år siden i terapi til at få det tættere på normalt igen."*
- *"Nej ikke rigtig. Jeg var allerede i et gruppe-terapi forløb i psykiatrien som blev omlagt til 10-minutters telefonkontakt i gruppetiden i stedet for med besked om at vi ikke får de sessioner tilbage i den anden ende..."*
- *"Ja, jeg har fuldt et online-forløb som har beroliget mig og jeg har ikke oplevet symptomer i ca. to uger nu."*
- *"Ja, alene det at have en aftale om at psykiatrien ringer, så jeg ikke risikerer at ligge død i månedsvis, før nogen finder mig."*

Hvis nej, hvad er grunden til, at du ikke har været i kontakt med læge/psykiatrien/psykolog/anden behandler?

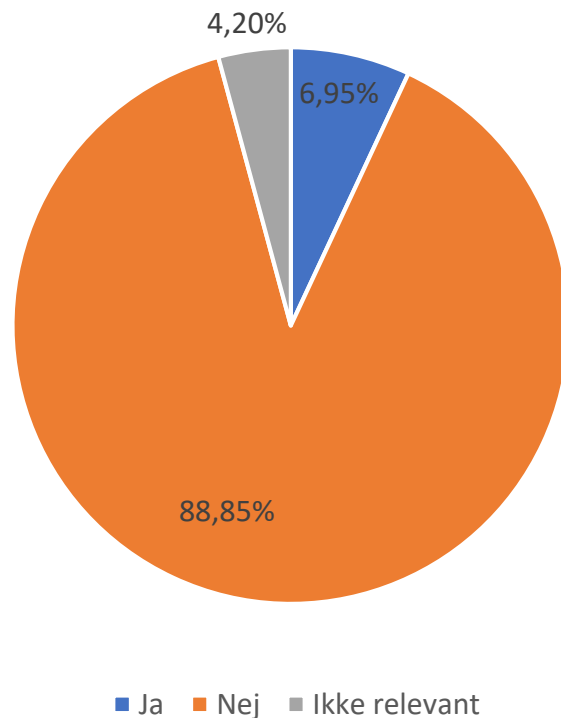
- *Jeg tænker de sætter COVID19 i første prioritet, hvilket er forståeligt + jeg har ikke råd til at gå til psykolog når jeg ingen indtægt har lige pt.*
- *Fordi jeg ikke kan forlade mit hjem, afskrives/afvises jeg som patient i stedet*
- *Jeg har ikke overskud til at tage kontakt, jeg er gået i stå*
- *Fordi det ikke gør nogen forskel; de sender mig alligevel bare hjem igen*
- *Har brugt mit netværk til hjælp og støtte, særligt min kæreste og mine veninder*
- *Bange for at være til besvær*
- *Jeg har ikke haft lyst til indlæggelse, især ikke pga. smittefare. jeg blev afsluttet i DPC i for 3 år siden. Jeg tør ikke at henvende mig til akutpsykiatrisk selvom jeg tit har selvmordstanker for jeg har oplevet at blive afvist og sendt hjem efter selvmordsforsøg og selvskade og selvmordstanker. Så jeg kontakter dem ikke, da jeg frygter afvisning*

Har du gjort brug af nogle af de mange tilbud, som er opstået som hjælp til at håndtere krisen fra f.eks. frivillige organisationer og fagpersoner, som har stillet sig til rådighed?

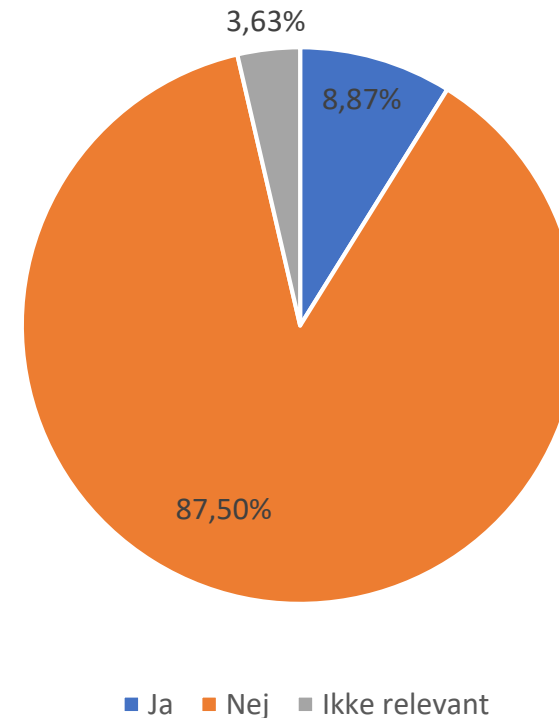


Har du gjort brug af nogle af de mange tilbud, som er opstået som hjælp til at håndtere krisen fra f.eks. frivillige organisationer og fagpersoner, som har stillet sig til rådighed?

Alle



Bor alene



Frivillige tilbud er ikke benyttet af ret mange og spiller dermed ikke en afgørende rolle sammenlignet med det store behov for professionel hjælp, som over halvdelen har markeret.

Hvilke tilbud har du benyttet dig af – og hvad har det betydet for dig?

- *Min bostøtte har haft/har betydning for at jeg ikke er helt isoleret.*
- *Jeg har snakket med en terapeut som har stillet sig frivillig til rådighed i perioden. Det har hjulpet mig igennem den periode, hvor min gruppeterapi i psykiatrien har været aflyst.*
- *Online oplæg fra fagpersoner, bl.a. fra Kortex Psykologerne. Det har hjulpet med at minde mig om mine behov, anerkendelse af at det er svære pt og at det er ok, m.m.*

Hvad har samlet set overrasket dig mest i forhold til at skulle håndtere din hverdag som følge af corona-krisen? (1)

Mestring pga. livserfaring:

Hvor godt jeg trives med mine nærmeste omkring mig, det fantastiske sammenhold vi har i vores familie herhjemme.

At jeg faktisk trives i nogenlunde isolation.

At jeg har været så rolig/i godt humør og følt en meget stærk fællesskabsfølelse, selvom jeg har været så meget alene.

Kollektiv referenceramme:

Den pludselige forståelse fra omverdenen. Nu har alle andre en reference til, hvordan mit liv hænger sammen normalt.

At jeg nyder, hvor lidt jeg skal på en dag - det kan godt være kedeligt og begrænsende, men jeg føler mig mindre 'doven'. Jeg har det ikke dårligt med at aflyse aftaler, for jeg kan altid sige, at jeg har nyst lidt og hellere må blive hjemme. Super befriende.

Har nydt at ha fred og ro fra kommunen.

Den største overraskelse er nok at se folk agere, som jeg gør pga OCD. De fleste bruger håndsprit nu, bruger fødder eller albuer til døre mv. Alt det jeg gør, når jeg er ude, er nu helt naturligt, og så bliver man ikke så udstillet. Nu lægger folk faktisk mere mærke til dem, der ikke sørger for god håndhygiejne. Og det er rart for mig med OCD 😊

Ikke så meget jeg er næsten lige kommet ud af ca. 10 år i forløb i jobcentret, så jeg er vant til at leve i frygt og uvished ang. Fremtiden. Hele mit liv har været uvist og utrygt, siden jeg blev psykisk syg som barn, så man kan vel sige, at jeg har en vis erfaring i at skulle håndtere ubehagelige situationer og følelser af angst og uvished og afmagt.

Jeg er midlertidigt flyttet sammen med to andre for at støtte hinanden under det her, og jeg er overrasket over, hvor god en beslutning det var, og hvor vigtigt det har været for min mentale sundhed.

Hvad har samlet set overrasket dig mest i forhold til at skulle håndtere din hverdag som følge af corona-krisen? (2)

Tab af livsglæde / motivation:

Hvor svært det er at motivere mig selv. Og hvor meget situationen med at være isoleret hjemme minder om at være deprimeret. Hvor social jeg egentlig er, selvom jeg normalt føler mig introvert.

At virkeligheden smuldrer hurtigere end jeg forventede. Jeg forventede, at jeg kunne komme relativt uskadt ud af dette forløb, men jeg savner mennesker i en sådan grad at bare at tænke på det, får mig til at græde og blive angst. Er meget ens min hverdag under Corona krisen. Det er gået op for mig, at jeg holder mig alt for meget isoleret. Det er trist.

Normalt får jeg det meget skidt psykisk, hvis der sker for mange ting, men nu har jeg så sandelig lært at det modsatte, altså mangel på nye indtryk og oplevelser har samme effekt

Hvor sårbar jeg er. Hvor ulykkelig jeg stadig er over de mange begrænsninger, der er i mit liv. Det kom op til overfladen nu her.

Hvor hurtig mine kompetencer forsvinder, når ikke kan få den støtte, jeg er vant til

Længsel efter fysisk kontakt:

Hvor meget man savner den fysiske kontakt.

Min hudsult, minus kropskontakt, minus knus og kram

Hvad har samlet set overrasket dig mest i forhold til at skulle håndtere din hverdag som følge af corona-krisen? (3)

Oplevelse af stress:

Stress pga. huset fyldt hele tiden.

Hvor hårdt det er at passe begge børn hjemme og passe fuldtidsjob hjemmefra samtidig.

Hvor stort et ansvar der ligger på mig for at se efter min 90-årige mor, der bor i eget hjem uden hjemmehjælp. Hun er nærmest helt isoleret.

Der er simpelthen så mange ting. Forventninger fra skolerne om undervisning og lektier. Det kan være helt håbløst at følge med i, jeg vil meget gerne have kontrol over, at mine børn får lavet alle lektier og følger net-undervisningen. Det kræver mange ressourcer og tid.

Erfaring med ensomhed:

Før krisen følte jeg mig ret isoleret, men det kunne åbenbart godt blive værre, selvom jeg ikke troede det. I starten af krisen reagerede jeg kraftigt på følelsen af isolation og ensomhed, og det kom bag på mig, for jeg troede, jeg var vant til det.

At min hverdag er uhyggeligt uforandret. Jeg var meget ensom før, og er det kun mere nu.

Hvor nemt det faktisk har været. Efter at have haft nogle svære år tidligere, hvor jeg pga. angst ikke har kunnet forlade mit hjem i lange perioder, føler jeg mig bedre rustet end andre, fordi jeg har nogle metoder fra dengang, som jeg kan benytte nu. Jeg er så at sige allerede "i træning" i forhold til at håndtere de begrænsede muligheder for at bevæge sig frit rundt og se andre mennesker.

At jeg trives med SÅ megen ensomhed, det er ikke sundt for psyken i det lange løb.

Hvad har samlet set overrasket dig mest i forhold til at skulle håndtere din hverdag som følge af corona-krisen? (4)

Nye sociale kontaktflader:

Det sammenhold jeg ser. Fx. folk jeg slet ikke kender i virkeligheden. Jeg spiller et spil på min telefon, hvor man er en gruppe på fire. Jeg har aldrig før snakket med de fire, men nu holder vi hinanden opdateret omkring situationen i vores respektive lande og ønsker hinanden det bedste.

Forværring af sygdomssymptomer:

At min skizofreni er blusset op igen efter at have været medicin fri i 8 år.

At det er gået bedre end forventet. Men det har samtidig overrasket mig en lille smule, at OCD'en var så hurtig til at gribe fat i mig igen, efter faktisk at have fået det bedre.

At jeg er blevet så opgivende og selvskade, som egentlig var stoppet, er kommet tilbage. Selvmordstanker om at hvis jeg ikke er her mere, så skal jeg ikke bekymre mig om, at jeg vil smitte min familie, hvis jeg får COVID-19, og så får hovedet ro.

Jeg har faktisk et behov for at komme uden for hjemmet for at kunne holde min angst på afstand.