

Digitale medier baner vej for ny åbenhed om psykiske sygdomme

For mere end halvdelen, der lider af en psykisk sygdom, gør de sociale medier det lettere at søge råd og spørge om hjælp. Og 37 pct. af den danske befolkning bruger internettet som primær kilde til information om psykiske lidelser. Det viser nye tal fra landskampagnen EN AF OS, som har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark.

En ny befolkningsundersøgelse, foretaget af EN AF OS, viser, at 37 procent af danskerne har deres primære viden om psykiske sygdomme fra internettet. Og den tendens bekræftes i en rundspørge, som EN AF OS har foretaget blandt 1500 personer, der enten har eller har haft en psykisk lidelse. Panelundersøgelsen viser, at digitale medier såsom Facebook og online chatrådgivning spiller en vigtig rolle i at skabe mere åbenhed omkring psykisk sygdom. Således tilkendegiver 51 procent af de adspurgte, at de sociale medier gør det lettere for dem at søge råd og hjælp i forhold til deres lidelse. Og samtidig oplever to ud af tre personer med en psykisk sygdom en positiv følelse af at være i kontakt med andre, når de er på sociale medier såsom Facebook.

”Vi kan se, at en åben dialog og information på de digitale medier kan være med til at gøre op med tavshed, tvivl og tabu om psykiske lidelser. Det handler bl.a. om sociale medier som Facebook. På vores EN AF OS-side på Facebook har vi sammen med brugerne formålet at skabe en åben og varm tone, der fremmer en respektfuld dialog – også hvis man er kritisk – og hvor man deler oplevelser og reagerer støttende, når nogen har det svært eller har haft succesoplevelser,” siger Johanne Bratbo, som er projektleder for EN AF OS-kampagnen.

Anonym chatrådgivning populær blandt unge

Ifølge EN AF OS' rundspørge mener hver anden person med en psykisk sygdom desuden, at anonym chatrådgivning vil gøre det lettere at tale om sin lidelse. Hos Livslinien, der dagligt rådgiver og hjælper mennesker, som har selvmordstanker eller oplever en personlig krise, lancerede man før sommerferien en anonym chatrådgivning, der har åbent tre dage ugen. Indtil videre har resultatet været helt overvældende, og bestyrelsesformand for Livslinien, Morten Thomsen, fortæller, at de fremover vil sætte endnu flere ressourcer ind på chatrådgivningen.

”Vi er meget overraskede over, hvor mange, der efterspørger chatten. Når vi har haft den åben, har der været booket fuldt op, og folk har stået i kø for at chatte med vores rådgivere. Det, der overraskede os mest, var dog, at mange af dem, der bruger chatten, aldrig har søgt hjælp før – selv om de ofte havde meget alvorlige og akutte problemer. Det viser, at folk går alene og længe uden hjælp,” siger Morten Thomsen og fortsætter:

”Det er især de unge, der benytter chatrådgivningen, og vi tror, at erfaringen om nogle år vil være, at vi får fat i nogle grupper med chatrådgivningen, som vi ellers ikke ville kunne nå. Eftersom omkring 75 procent af alle psykiske sygdomme diagnosticeres hos folk, der er 30 år eller derunder, er det især her, man skal sætte ind, hvis man vil lave en forebyggende indsats. Derfor er vi også sikre på, at vi skal have meget mere chatrådgivning fremover – gerne i en grad, så vi kan have åbent hver dag.”

EN AF OS-kampagnen vil frem til 2016 sætte fokus på afstigmatiseringen af psykisk sygdom. Kampagnen er iværksat af en række partnere, der omfatter Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, regionerne, TrygFonden, Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold, Psykiatrifonden, PsykiatriNetværket og KL.

Om EN AF OS

EN AF OS-kampagnen arbejder for at imødegå stigmatisering og fremme åbenhed over for mennesker med psykisk sygdom. Den overordnede vision er at gøre livet bedre for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser ved at:

- Øge danskernes viden om psykisk sygdom
- Mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse
- Skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig.

Landskampagnen EN AF OS begyndte den 10. oktober 2011 og fortsætter frem til 2016.

Besøg EN AF OS' hjemmeside på www.en-af-os.dk eller på Facebook på www.facebook.com/enafos

Om Livslinien

Livslinien er en humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg.

Livsliniens kerneydelse er anonym telefon- og netrådgivning til selvmordstruede, pårørende og efterladte. Alle rådgivere er frivillige, og er særligt uddannede i selvmordsforebyggelse.

Livslinien arbejder for at bryde tabuer og afdække myter om selvmord gennem undervisning, rådgivning og synlighed i pressen.

Livsliniens chatrådgivning er åben hver mandag og mellem 17 og 21, tirsdag mellem 13 og 17 torsdag mellem 17 og 21 via <http://www.livslinien.dk/chatraadgivning>.

Besøg Livsliniens hjemmeside på www.livslinien.dk eller på Facebook på www.facebook.com/Livslinien/

Pressekontakt

- Johanne Bratbo, projektleder for EN AF OS-kampagnen, telefon 35 47 57 47 og telefon 40 89 27 29 eller mail: jb@en-af-os.dk
- Lena Møller, kommunikationskonsulent, der står for administrationen af de sociale medier for EN AF OS, telefon 22 58 97 18, mail: lana@lmcom.dk
- Morten Thomsen, bestyrelsesformand for Livslinien, telefon 29 91 51 78 eller mail: mt.livslinien@gmail.com

Om undersøgelserne

Panelundersøgelsen er foretaget af landskampagnen EN AF OS fra d. 23. maj 2014 til d. 13. juni 2014 blandt 1.500 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom.

Befolkningsundersøgelsen er foretaget af Epinion på vegne af landskampagnen EN AF OS fra d. 27. juni til d. 10. juli blandt 1512 repræsentativt udvalgte danskere på 18 år og derover.

Data fra befolkningsundersøgelsen

Hvor har du primært din viden om psykisk sygdom fra? Sæt gerne flere krydser.

	Procentandel
Min omgangskreds (venner, bekendte, kolleger og familie)	61 % (917)
Trykte aviser	19 % (293)
Internet	37 % (565)
Faglitteratur om psykisk sygdom	31 % (468)
Trykte ugeblade og magasiner	14 % (212)
Skønlitterære bøger og andre tekster	10 % (153)
TV	43 % (653)
Mine egne erfaringer	49 % (744)
Ved ikke/Andet (angiv venligst):	10 % (146)
Total	274 % (1512)

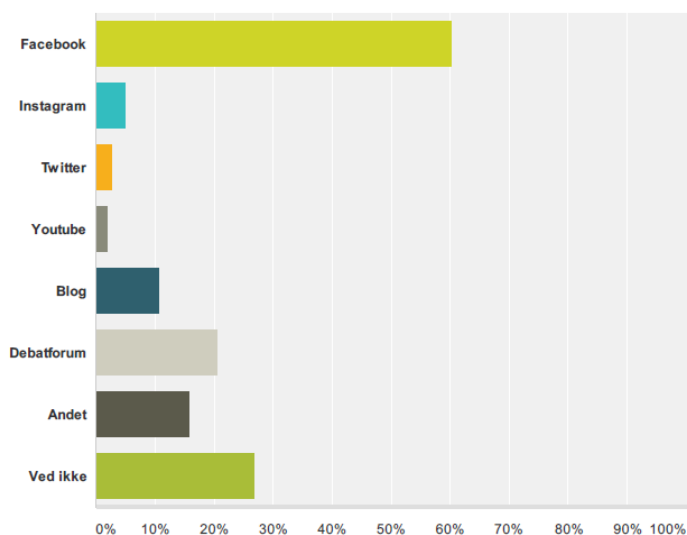
Du har angivet, at du primært har din viden om psykisk sygdom fra internettet. Du bedes angive, hvor på internettet (sæt gerne flere krydser):

	Procentandel
Nyhedssider	39 % (221)
Fagsider	72 % (405)
Sociale medier - som Facebook, Instagram, Twitter	12 % (70)
Bruger/patient/pårørendeforening	43 % (240)
Ved ikke/andet	7 % (41)
Total	173 % (565)

Data fra rundspørgen blandt 1500 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom

Q28 På hvilke medier har du været åben omkring din psykiske sygdom? Vælg gerne flere svar

Besvaret: 830 Sprunget over: 749





Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Q29 Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:

Besvaret: 814 Sprunget over: 765

	Meget enig	Enig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke	I alt
Jeg er mere åben om min psykiske sygdom på internettet/sociale medier, end jeg er normalt	6,15% 50	19,93% 162	38,25% 311	29,52% 240	6,15% 50	813
Når jeg bruger sociale medier (fx hjemmesider og Facebook), giver det mig en positiv følelse af at være i kontakt med andre	14,66% 119	52,22% 424	14,04% 114	6,40% 52	12,68% 103	812
De sociale medier gør det lettere for mig at tale om min psykiske sygdom	8,02% 65	27,90% 226	29,88% 242	22,96% 186	11,23% 91	810
De sociale medier gør det lettere for mig at søge om råd og hjælp i forhold til min psykiske sygdom	14,04% 114	36,95% 300	24,14% 196	13,30% 108	11,58% 94	812

Q30 En anonym chatrådgivning giver mennesker med f.eks. psykiske problemer mulighed for at søge rådgivning og hjælp via en online chatsamtale med en rådgiver. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: En anonym chatrådgivning vil gøre det lettere for mig at tale om om min psykiske sygdom

Besvaret: 1.270 Sprunget over: 309

