

Julen kan være en udfordring for mennesker med psykisk sygdom

Forventningerne om den glade jul og familietraditioner kan være en stor udfordring for personer, der har eller har haft en psykisk sygdom. Det viser en helt aktuel rundspørge foretaget af landskampagnen EN AF OS. I rundspørgen oplever næsten hver tredje, at julen er en hård tid for dem psykisk, mens otte ud af ti synes, at det nogle gange kan være sværere at leve med en psykisk sygdom i julen. Derfor er det vigtigt at være åben og udvise forståelse som pårørende.

Julen er tiden, hvor vi samles i familien, men for mange, der har eller har haft en psykisk sygdom, kan det også være en svær tid at komme igennem. Det viser en helt ny rundspørge fra EN AF OS-kampagnen blandt 1250 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom. Tallene viser, at næsten hver tredje af de adspurgte personer oplever, at julen er en hård tid for dem psykisk, mens otte ud af ti siger, at julen er eller kan være en tid, hvor det er sværere at leve med deres psykiske sygdom.

De adspurgte understreger især, at det er forventningerne om den glade jul og familietraditionerne, der er de største udfordringer. På samme tid siger mere end seks ud af ti af de adspurgte, at de har deltaget i arrangementer i julen, som de helst ville have været foruden. Hos Linien, der er en telefonrådgivning, som har åbent alle årets 365 dage og dermed også i juledagene, udtaler daglig leder Jessy Mikkelsen om undersøgelsen:

”I mange familier er der et stort forventningspres på to måder. Det ene er at deltage i gaveræset, og det andet er, at julen skal være super vellykket. Men det kan være forskelligt, hvordan folk med psykiske lidelser har det, og for nogen kan det være et stort pres at skulle deltage i større arrangementer. Derfor er der brug for, at der er en kattelerm, så ingen kigger skævt, hvis personen, der har en psykisk sygdom, har en skidt dag og melder fra. Alternativt kan man lave en aftale om, at der er et sted, som man kan trække sig tilbage til under arrangementet uden dramatik,” siger Jessy Mikkelsen.

Forståelse og åbenhed er vigtigst

I rundspørgen blev der også spurgt om, hvad pårørende kunne gøre for deres nærmeste, der har en psykisk sygdom, i julen. Øverst på ønskelisten ligger bl.a. ønsket om, at de pårørende viser forståelse for afbud til sociale arrangementer og en accept af ønsket om en stille jul. Derudover siger mere end fire ud af ti, at de gerne vil have, at deres pårørende spørger direkte ind til, hvad der vil være hjælpsomt i forhold til at få en god jul.

Knud Kristensen, formand for Landsforeningen SIND, er enig i rådene:

”Forståelse og åbenhed er vigtige elementer i at skabe en god jul for både personer, der har en psykisk sygdom, og de pårørende. Derfor er det vigtigt at få talt om, hvilken jul, personen, der har en psykisk sygdom, vil have det bedst med. Samtidig skal vi ikke lave julen alene på de sindslidendes præmisser. Der kan være perioder, hvor en af vores kære har det så dårligt, at det bare er umuligt at få enderne til at nå sammen. Her må man som pårørende acceptere et afbud. Hvis personen modsat har lyst til at deltage, kan man tilrettelægge julearrangementerne, så personen får mulighed for at være med, eller være med noget af vejen. Deler man f.eks. festlighederne lidt op, så er det let for den enkelte at komme eller gå,” siger Knud Kristensen.

Seks gode råd til pårørende i julen

- 1) Vis forståelse, hvis din ven eller dit familiemedlem med en psykisk sygdom har brug for at melde afbud til et socialt arrangement eller ønsker en stille jul.
- 2) Spørg personen direkte, hvad du kan gøre for at give ham eller hende en bedre jul.
- 3) Inviter i god tid. Oplys om hvad der skal ske og fortæl, hvem der kommer.
- 4) Hjælp med det praktiske ved f.eks. at tilbyde hjælp til transport.
- 5) Spørg, om personen har lyst til at tale om, hvordan han eller hun har det. Vær både klar til at lytte eller acceptere, hvis personen ikke ønsker at tale om det.
- 6) Tal sammen og skab et samarbejde, så I kan hjælpe hinanden med at finde den rette balance i juledagene og i forhold til jeres traditioner, så begge parter får en god jul. Find her også et niveau for gaverne, så alle har en chance for at være med.

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
- Jessy Mikkelsen, daglig leder hos Linien, tlf. 35 36 24 36 eller mail: jessy.mikkelsen@liniens.dk
- Knud Kristensen, formand for Landsforeningen SIND, tlf. 86 17 63 98 eller mail: kk@sind.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

Panelundersøgelse er foretaget af EN AF OS-kampagnen fra d. 28. november 2013 til d. 3. december blandt 1.250 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvad betyder julen for dig? (Vælg gerne flere svar) | | |
|---|---------------------|-------------------|
| | Besvarelser Procent | Besvarelser Antal |
| Det er tiden, hvor familien samles. | 64,4% | 798 |
| Det er en vigtig tradition. | 38,1% | 472 |
| Det er hjerternes fest. | 24,3% | 301 |
| Det er en vigtig religiøs begivenhed. | 8,0% | 99 |
| Der er mulighed for ferie og afslapning. | 20,5% | 254 |
| Det er en stressende tid. | 43,3% | 537 |
| Det er en hård tid for mig psykisk. | 47,5% | 589 |
| Julen betyder ikke noget for mig. | 11,1% | 138 |
| Ved ikke. | 1,2% | 15 |
| Andet (angiv venligst) | 9,6% | 119 |
| <i>Besvaret spørgsmål</i> | | 1239 |

| Har du deltaget i julearrangementer, som du helst ville have været foruden? | | |
|---|---------------------|-------------------|
| | Besvarelser Procent | Besvarelser Antal |
| Ja. | 61,8% | 764 |
| Nej. | 33,5% | 414 |
| Ved ikke. | 4,7% | 58 |
| <i>Besvaret spørgsmål</i> | | 1236 |

| Er det eller var det sværere at leve med din psykiske sygdom i julen? | | |
|---|---------------------|-------------------|
| | Besvarelser Procent | Besvarelser Antal |
| Ja. | 23,7% | 292 |
| Ja, nogle gange. | 57,3% | 707 |
| Nej. | 15,6% | 192 |
| Ved ikke. | 3,5% | 43 |
| <i>Besvaret spørgsmål</i> | | 1234 |

| Hvad er eller hvad var de største udfordringer for dig i julen i forhold til at have en psykisk sygdom? (Vælg gerne flere svar) | | |
|---|---------------------|-------------------|
| | Besvarelser Procent | Besvarelser Antal |
| At være sammen med familien. | 39,9% | 490 |

| | | |
|--|-------|------|
| At være alene, når andre er sammen. | 19,2% | 236 |
| At overskue juleindkøb, familiebesøg m.m. | 60,4% | 742 |
| At leve op til forventningerne om den glade jul og familietraditionerne. | 65,3% | 803 |
| Min økonomi. | 49,8% | 612 |
| Ved ikke. | 2,6% | 32 |
| Andet (angiv venligst) | 12,3% | 151 |
| <i>Besvaret spørgsmål</i> | | 1229 |

| Hvem er de bedste til at vise forståelse over for dig i julen? (Vælg gerne flere svar) | | |
|---|--------------------------------|------------------------------|
| | Besvarelser Procent | Besvarelser Antal |
| Familien. | 40,4% | 495 |
| Kæreste/ægtefælle. | 39,6% | 485 |
| Venner. | 31,2% | 383 |
| Kolleger/medstuderende. | 5,0% | 61 |
| Professionelle behandlere/rådgivere. | 30,0% | 368 |
| Ved ikke. | 13,8% | 169 |
| Andet (angiv venligst) | 7,4% | 91 |
| <i>Besvaret spørgsmål</i> | | 1226 |

| Hvad er eller hvad var det bedste dine pårørende kan/kunne gøre for dig i julen? (Vælg gerne flere svar) | | |
|---|--------------------------------|------------------------------|
| | Besvarelser Procent | Besvarelser Antal |
| At spørge direkte, hvad der vil være hjælpsomt i forhold til at få en god jul. | 41,2% | 500 |
| Vise forståelse, hvis jeg melder afbud til et socialt arrangement. | 64,1% | 779 |
| At acceptere, at jeg har behov for en stille jul. | 37,6% | 457 |
| Invitere og give mig mulighed for at deltage i sociale arrangementer. | 29,5% | 359 |
| Tilbyde deres hjælp og støtte til at holde arrangementer. | 21,7% | 264 |
| Spørge hvordan jeg har det. | 34,7% | 421 |
| Lade være med at spørge, hvordan jeg har det. | 12,7% | 154 |
| Spørge om jeg har lyst til at tale om, hvordan jeg har det. | 30,7% | 373 |
| Ved ikke. | 5,2% | 63 |
| Andet (angiv venligst) | 7,2% | 87 |
| <i>Besvaret spørgsmål</i> | | 1215 |