



Åbenhed om psykisk sygdom giver tættere venskaber

Ofte er unge, der har eller har haft en psykisk sygdom, nervøse for at fortælle deres venner, hvordan de har det. Det har de dog i mange tilfælde ikke grund til, viser en ny undersøgelse. Åbenheden resulterer i mange tilfælde i støttende venner og en lettelse hos den unge, der har en psykisk sygdom. Faktisk siger halvdelen af de unge, at de har fået et tættere venskab efterfølgende. Det viser en rundspørge blandt 400 unge, der har eller har haft en psykisk sygdom, foretaget for EN AF OS-kampagnen. Ifølge de unge er det bedste man kan gøre, som ven til en person med en psykisk sygdom, at beholde fokus på vennen som person og ikke sygdommen og at spørge, hvis man er i tvivl.

Venner er en vigtig del af de fleste unges liv. Man deler mange følelser, tanker og oplevelser. Men unge, der har en psykisk sygdom, kan ofte have svært ved at fortælle vennerne om deres psykiske sygdom. Ifølge en ny rundspørge blandt unge mellem 15 og 25 år, der har eller har haft en psykisk sygdom, foretaget for EN AF OS-kampagnen, svarer seks ud af ti af de unge, at de er nervøse for vennernes reaktioner, og fire ud af ti er bange for, at vennerne vender dem ryggen, hvis de fortæller, at de har psykisk sygdom. Nervøsiteten viser sig dog i langt de fleste tilfælde at være ubegrundet. Mere end seks ud af ti af de unge, der har fortalt deres venner om deres psykiske sygdom, oplever nemlig, at deres venner var støttende, og næsten fem ud af ti svarer, at vennerne var glade for åbenheden, og at åbenheden hos halvdelen af de unge resulterede i tættere venskaber. På spørgsmålet om hvordan de unge selv havde det, efter de havde talt med deres ven, svarer otte ud af ti, at de følte det som en lettelse at fortælle, hvordan de har det.

Lena Møller er kommunikationskoordinator i EN AF OS-kampagnen med ansvar for træning af kampagnens ungeambassadører, og hun er glad for undersøgelsens resultater:

”Undersøgelsens resultater understøtter i høj grad det, jeg oplever i mit arbejde med unge, der har eller har haft en psykisk sygdom. Nemlig at de unge er nervøse for at åbne sig for vennerne, og at de frygter, at de vil kunne miste deres venner. Men når de først tager modet til sig, oplever de ofte, at en stor byrde bliver lettet fra deres skuldre. Jeg ser også, at hvis man som venner er sammen om det her, så bliver venskabet ofte stærkere og tættere. Derfor er jeg glad for, at så mange unge i undersøgelsen siger, at nervøsiteten for at åbne sig i langt de fleste tilfældet var ubegrundet. Det er nemlig vigtigt for unge, der har en psykisk sygdom, at tale med deres venner”, siger Lena Møller.

I undersøgelsen er de unge blevet spurgt om, hvordan de helst ønsker, at deres venner reagerer, og her svarer over halvdelen af de unge, at det er vigtigt, at man som ven ikke ændrer adfærd. Mere end seks ud af ti af de unge i undersøgelsen svarer også, at deres bedste råd til venner er ikke at se anerledes på den unge. Derudover svarer syv ud af ti, at det som ven er vigtigt at spørge ind til den unge, der har en psykisk sygdom. Det er Lasse Rosenkjær Andersen i SIND Ungdom enig i:

”Mit råd til vennerne er, at de skal fokusere på vennen som person og ikke sygdommen. Alt skal ikke handle om sygdom, for på trods af en psykisk sygdom, vil den unge stadig gerne leve som andre unge med fester, kærester og shopping. Hvis man som ven er usikker på noget, er det bedre at spørge en gang for meget end



ikke at sige noget. Det er nemlig kun på den måde, man får aflivet myterne omkring psykisk sygdom. Som ven til en ung, der har en psykisk sygdom, skal man huske på, at man er ven og ikke psykolog, og derfor er mit overordnede råd ret simpelt: Spørg, hvis du er i tvivl!", siger Lasse Rosenkjær Andersen.

De unge i undersøgelsen er også blevet spurgt, om de gerne vil have, at en ven fortalte dem, hvis han eller hun havde psykiske problemer. Det svarer 95 procent ja til.

Siden efteråret 2012 har EN AF OS-kampagnen sat fokus på unge. Tredje del af denne indsats starter i uge 19 2013. Her vil kampagnen sætte fokus på forholdet mellem unge, der har en psykisk sygdom, og deres forældre. EN AF OS-kampagnen vil frem til 2015 sætte fokus på afstigmatiseringen af psykisk sygdom. Kampagnen er iværksat af en række partnere, der omfatter Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, regionerne, KL, Socialministeriet, PsykiatriFonden, Det Sociale Netværk af 2009 og TrygFonden.

Kontaktinfo:

- 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
- Lena Møller, kommunikationskoordinator EN AF OS, tlf. 22 58 97 18 eller mail: lana@lmcom.dk
- Lasse Rosenkjær Andersen, projektleder i SIND Ungdom, tlf. 42 75 79 39 eller mail: lasse@sindungdom.dk

Fakta om unge og psykisk sygdom

- Ifølge en rapport fra Center for Ungdomsforskning (2010) er det knap 8 procent af de unge mellem 15 og 24 år, der har eller har haft en psykisk sygdom.
- Siden efteråret 2012 har EN AF OS-kampagnen sat fokus på unge. Tredje del af denne indsats starter i uge 19 2013.
- Unge mellem 15-25 år står på tærsklen til at påbegynde uddannelse, starte i job og etablere en selvstændig tilværelse. Samtidig er ungdommen erfaringsmæssigt en sårbar periode, hvor alvorlige psykiske lidelser som f.eks. skizofreni bryder ud. Det betyder også, at unge i særlig grad kan blive belastet af fordomme, tabuer og diskrimination knyttet til psykiske lidelser. Det kan resultere i både selvstigmatisering, forsinket behandlingsmæssig indsats og sociale problemer. En del unge vælger at "selvmedicinere" sig via brug af alkohol og euforiserende stoffer – som omvendt også kan være direkte udløsende i forhold til psykiske sammenbrud. Derfor er åbenhed og viden vigtig, og derfor er unge et vigtigt område for EN AF OS-kampagnen.



Tabel fra rapporten "Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal" af Center for Ungdomsforskning:

Tabel 7: Andel af unge som har eller har haft følgende handicap eller alvorlige sygdomme. Kønsfordelt.			
	Unge mænd	Unge kvinder	Alle unge
Har fysisk handicap	5,1%	5,6%	5,4%
Har psykisk handicap	2,4%	2,8%	2,6%
Har kronisk sygdom	* 6,0%	* 8,0%	7,0%
Har/har haft livstruende sygdom	3,9%	2,9%	3,4%
Har/har haft psykisk sygdom	*** 5,0%	*** 10,9%	7,9%
Ingen af de 5 handicap/sygdomme	81,3%	75,6%	78,5%
Mindst 1 af de 5 handicap/sygdomme	18,7%	24,4%	21,5%
Chi square test: * p <0,05 *** p <0,001			

Tabellen er en del af resultaterne af en stor undersøgelse af trivsel og mistrivsel blandt unge mellem 15 og 24 år. Rapporten belyser både de unges egne vurderinger af, om de trives med sig selv og deres liv, og den trivsel og mistrivsel, der kan spores i deres adfærd og orienteringer i hverdagslivet. Rapporten bygger på telefoninterviews med knap 3.500 unge.

Link til rapport: http://cefu.dk/media/225966/trivsel_version_6.pdf (Find tabellen i kapitel 3 side 38.)



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvordan havde du det inden, du fortalte din ven om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
Jeg var nervøs for, hvordan de ville reagere	63,1%	251
Jeg var bange for at miste dem som venner	40,5%	161
Jeg var lettet over at skulle fortælle det	26,4%	105
Jeg havde det fint	12,6%	50
Ved ikke	4,5%	18
Andet	9,0%	36
		398
	<i>Undlod at svare</i>	126



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvad har det betydet for dine venskaber, at du har fortalt om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
Et tættere forhold	50,9%	193
Et dårligere forhold	23,7%	90
Ingen forandring	32,5%	123
Ved ikke	5,5%	21
Andet	13,2%	50
	Antal personer	379
	<i>Undlod at svare</i>	145



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i marts og april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvordan reagerede din ven, da du fortalte om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
Han/hun blev glad for min åbenhed	45,1%	174
Han/hun blev bevæget	21,8%	84
Han/hun blev usikker og utilpas ved situationen	25,6%	99
Der blev pinlig tavshed	9,6%	37
Han/hun forsøgte at komme hurtigt væk fra emnet	8,8%	34
Han/hun fortalte om egne erfaringer og oplevelser	33,7%	130
Han/hun støttede mig	63,5%	245
Han/hun fortalte, at han/hun godt vidste det	26,4%	102
Han/hun anbefalede, at jeg skaffede professionel hjælp	25,1%	97
Han/hun tilbød at hjælpe mig med at skaffe professionel hjælp	8,8%	34
Ved ikke	4,1%	16
Andre	9,3%	36
	Antal personer	386
	Undlod at svare	138



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i marts og april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvordan havde du det efter, at have fortalt din ven om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
Det gjorde mig glad	22,3%	85
Det var en lettelse	70,9%	271
Det gjorde mig ked af det	21,2%	81
Det gjorde mig flov	33,0%	126
Jeg fortrød det	14,9%	57
Ved ikke	5,2%	20
Andet	6,3%	24
	Antal personer	382
	<i>Undlod at svare</i>	142



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i marts og april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvem af dine venner er det nemmest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
Mine barndomsvenner	34,1%	128
Mine venner fra skolen/studiet	42,1%	158
Mine venner fra min fritidsinteresse (sport osv.)	11,5%	43
Mine venner fra internettet	19,2%	72
Mine venner, der selv kender til det at have psykiske problemer	68,8%	258
Mine venner fra job	6,7%	25
Ved ikke	2,7%	10
Andre	10,9%	41
	Antal personer	375
	<i>Undlod at svare</i>	149



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i marts og april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Hvad er dit bedste råd til venner til unge med en psykisk sygdom? (Vælg max tre svar)		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
At være lyttende	68,6%	266
At opføre sig, som man altid har gjort	53,1%	206
Ikke at se anderledes på den unge	61,3%	238
At tilbyde at hjælpe med at skaffe professionel hjælp	18,0%	70
At sætte sig ind i sygdommens symptomer	39,9%	155
At fortælle andre venner, at den unge lider af en psykisk sygdom	1,8%	7
At undlade at fortælle andre venner, at den unge lider af en psykisk sygdom	21,6%	84
At vente på, at den unge selv tager initiativ til at tale om sygdommen	19,3%	75
Selv at opsøge og tage initiativ til at tale med den unge, når de fornemmer, at der er et behov	42,8%	166
At holde fast og bevare håbet om, at den unge kan komme sig	54,9%	213
Ved ikke	0,3%	1
Andet	4,9%	19
Antal personer		388
Undlod at svare		136



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i marts og april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

Vil du gerne have at en ven fortalte dig det, hvis han/hun havde en psykisk sygdom?		
Svarmuligheder	Svarprocent	Antal Svar
Ja	95,2%	374
Nej	1,3%	5
Ved ikke	3,6%	14
	Antal personer	393
	<i>Undlod at svare</i>	131