



## Forældre er vigtige for unge med psykisk sygdom

**Mere end ni ud af ti unge, som har eller har haft en psykisk sygdom, har fortalt det til deres forældre. Mange unge synes dog, at det er svært at åbne op og ville derfor ønske, at forældrene havde taget fat i dem noget før. De unges erfaring er nemlig, at det er en stor lettelse, når de først får talt om sygdommen. Det viser en rundspørge blandt 550 unge, der har eller har haft en psykisk sygdom, foretaget for EN AF OS-kampagnen.**

Forældre spiller som regel en stor rolle i unge menneskers liv. Men for unge, der har en psykisk sygdom, spiller forældrene en endnu større rolle. 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, er det nemlig oftest forældrene, de unge først taler med om deres psykiske sygdom, og faktisk har ni ud af ti fortalt deres forældre, at de har en psykisk sygdom. Syv ud af ti unge vælger dog først at åbne op for forældrene, når de har fået det rigtig dårligt eller har fået stillet en diagnose.

Ifølge Landsformand for Bedre Psykiatri, Ebbe Henningsen, er der mange årsager til, at de unge først åbner sent op overfor forældrene:

”Forældrene er ofte den første kontakt for de unge, der har en psykisk sygdom. Men vi oplever, at det først sker sent i sygdomsforløbet, fordi de unge er bange for, at deres forældre ikke forstår dem. De unge er usikre på forældrenes reaktion, hvis de f.eks. fortæller, at de hører stemmer. Derudover fortæller rigtig mange unge, at de ikke vil gøre deres forældre kede af det eller være en byrde for familien. Vi oplever dog, at forældrene bliver enormt lettede, når deres børn fortæller dem, hvordan de har det, og synes det er dejligt, at de unge vil dele deres tanker med dem. Derfor er mit råd, at de unge skal fortælle deres forældre om deres symptomer langt tidligere, end tilfældet ofte er”.

At de unge kan være nervøse for at fortælle det til forældrene bekræftes i EN AF OS-undersøgelsen. Her svarer halvdelen af de unge nemlig, at det netop er deres forældre, det er sværest at tale med. Til gengæld var det dog en lettelse i langt de fleste tilfælde for de unge, da de først fik det gjort, og de oplevede, at forældrene var støttende og forstående. 74 procent af de unge ville derfor ønske, at deres forældre havde taget fat i dem i forhold til deres psykiske problemer noget før.

Birgit Østergård, psykolog i SIND's Pårørenderådgivning, er enig i, at det er vigtigt, at forældre tør tage fat i deres børn. Men det er også vigtigt, at forældrene, når de henvender sig til den unge, udtrykker bekymring i stedet for at stille krav:

”Jeg synes, det er interessant, at så mange unge gerne ville have haft, at deres forældre havde taget fat i dem noget før. Vi taler med mange forældre, der netop er i tvivl om, hvornår og hvordan de kan hjælpe deres barn. Mange forældre er eksempelvis i tvivl om, hvordan de skal forstå den unges signaler. Er det bare teenage-adfærd, eller ligger der noget dybere bag? Her er det vigtigt, at forældrene opsøger viden om psykisk sygdom, fordi manglende viden er en stor barriere. Når forældrene så henvender sig til den unge, er



det vigtigste, at de giver udtryk for deres bekymring og fortæller, hvad de ser. Forældrene skal ikke diktere, hvad der skal gøres, da det kan opleves som krav, den unge ikke kan leve op til. Efter at have givet udtryk for omsorg, kan forældrene så tilbyde at hjælpe den unge med at opsøge f.eks. professionel hjælp”.

Ifølge de unge er det bedste råd til forældrene, at de indhenter viden om den psykiske sygdom og at de sætter sig ind i sygdommens symptomer. Det svarer mere end syv ud af ti af de unge. Næsten lige så mange af de unge, nemlig 66 procent, råder forældrene til at hjælpe den unge med at skaffe professionel hjælp, som Birgit Østergaard fra SIND's Pårørenderådgivning bl.a. også foreslår. 60 procent af de unge markerer også vigtigheden af at forældrene holder fast og bevarer troen på at den unge kan komme sig.

Siden efteråret 2012 har EN AF OS-kampagnen sat fokus på unge. Tredje del af denne indsats starter i uge 15 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 TrykFonden.

#### **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](mailto:jb@en-af-os.dk)
- Ebbe Henningsen, formand for Bedre Psykiatri, tlf. 40 30 50 45 eller mail: [eh@bedrepsykiatri.dk](mailto:eh@bedrepsykiatri.dk)
- Birgitte Østergaard, psykolog i SIND's Pårørenderådgivning, mail: [boe@sindspaa.dk](mailto:boe@sindspaa.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 15 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:

| <b>Tabel 7: Andel af unge som har eller har haft følgende handicap eller alvorlige sygdomme. Kønsfordelt.</b> |                  |                     |                  |
|---|------------------|---------------------|------------------|
|   | <b>Unge mænd</b> | <b>Unge kvinder</b> | <b>Alle unge</b> |
| 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](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 marts og april 2013 blandt unge, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvem fortalte du først om din psykiske sygdom til?                          |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| Svarmuligheder  | Svarprocent            | Antal Svar |
| Min familie   | 41,6%                  | 188        |
| Min kæreste/ægtefælle   | 11,3%                  | 51         |
| Mine venner   | 10,6%                  | 48         |
| Mine kollegaer  | 0,7%                   | 3          |
| Mine medstuderende/holdkammerater   | 0,2%                   | 1          |
| Professionelle behandlere eller rådgivere                                   | 11,9%                  | 54         |
| Det var ikke mig, men en anden, der tog initiativ til at tale om min sygdom | 14,4%                  | 65         |
| Jeg har ikke fortalt nogen, at jeg har en psykisk sygdom                    | 1,3%                   | 6          |
| Ved ikke  | 2,2%                   | 10         |
| Andre   | 5,8%                   | 26         |
|   | <b>Antal personer</b>  | <b>452</b> |
|   | <i>Undlod at svare</i> | 101        |



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:

| Hvornår fortalte du første gang nogen, at du havde en psykisk sygdom/psykiske problemer?  |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| Svarmuligheder  | Svarprocent            | Antal Svar |
| Da jeg begyndte at få det psykisk dårligt   | 10,9%                  | 47         |
| Da jeg begyndte at have det meget psykisk dårligt og var klar over, at der var noget galt | 41,3%                  | 178        |
| Da jeg havde fået stillet en psykiatrisk diagnose   | 26,9%                  | 116        |
| Da én eller flere fra min omgangskreds selv tog fat i mig                                 | 13,2%                  | 57         |
| Ved ikke  | 2,3%                   | 10         |
| Andre   | 5,3%                   | 23         |
|   | <b>Antal personer</b>  | <b>431</b> |
|   | <i>Undlod at svare</i> | 122        |



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 har du fortalt om din psykiske sygdom til? (Vælg gerne flere svar) |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| Svarmuligheder  | Svarprocent            | Antal Svar |
| Min familie   | 92,3%                  | 395        |
| Min kæreste/ægtefælle   | 47,4%                  | 203        |
| Mine venner   | 87,4%                  | 374        |
| Mine kollegaer  | 19,2%                  | 82         |
| Mine medstuderende/holdkammerater                                       | 43,9%                  | 188        |
| Professionelle behandlere eller rådgivere                               | 85,7%                  | 367        |
| Ved ikke  | 0,5%                   | 2          |
| Andre   | 7,0%                   | 30         |
|   | <b>Antal personer</b>  | <b>428</b> |
|   | <i>Undlod at svare</i> | 125        |



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 familie/dine familiemedlemmer, da I talte om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar) |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| Svarmuligheder  | Svarprocent            | Antal Svar |
| Var forstående  | 60,5%                  | 237        |
| Støttede mig  | 64,8%                  | 254        |
| Tilbød at skaffe mig professionel hjælp   | 40,1%                  | 157        |
| Fortalte, at de godt vidste det   | 20,9%                  | 82         |
| Var afvisende   | 16,8%                  | 66         |
| Troede ikke på mig  | 15,1%                  | 59         |
| Ønskede ikke at hjælpe mig  | 3,8%                   | 15         |
| Ved ikke  | 6,1%                   | 24         |
| Andre   | 12,0%                  | 47         |
|   | <b>Antal personer</b>  | <b>392</b> |
|   | <i>Undlod at svare</i> | 161        |



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 forældre til unge med en psykisk sygdom? (Vælg max tre svar)         |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| Svarmuligheder  | Svarprocent            | Antal Svar |
| At tilbyde at skaffe professionel hjælp   | 66,1%                  | 254        |
| At sætte sig ind i sygdommens symptomer   | 75,0%                  | 288        |
| At fortælle andre uden for familien, at den unge lider af en psykisk sygdom                     | 12,8%                  | 49         |
| At undlade at fortælle andre uden for familien, at den unge lider af en psykisk sygdom          | 5,2%                   | 20         |
| At vente på, at den unge selv tager initiativ til at tale om sygdommen                          | 15,9%                  | 61         |
| Selv at opsøge og tage initiativ til at tale med den unge, når de fornemmer, at der er et behov | 57,0%                  | 219        |
| At holde fast og bevare håbet om, at den unge kan komme sig                                     | 59,9%                  | 230        |
| Ved ikke  | 0,8%                   | 3          |
| Andre   | 6,0%                   | 23         |
|   | <b>Antal personer</b>  | <b>392</b> |
|   | <i>Undlod at svare</i> | 161        |





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 ønske, at nogen havde taget fat i dig tidligere i forhold til din psykiske sygdom? |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| Svarmuligheder  | Svarprocent            | Antal Svar |
| Ja  | 76,0%                  | 292        |
| Nej   | 10,9%                  | 42         |
| Ved ikke  | 13,0%                  | 50         |
|   | <b>Antal personer</b>  | <b>384</b> |
|   | <i>Undlod at svare</i> | 169        |