

PSYKIATRI
FONDEN ©
ET GODT LIV
TIL FLERE

*"Masser af
kærlighed og
nære relationer
er den bedste hjælp"*

Musiker Peter Wangel om
kampen med bipolar lidelse
og bekymringen for, at
hans nyfødte søn skal
arve sygdommen

TEMA

Fra barn til ung til voksen

Kunsten at holde sig mentalt
sund gennem livets faser og
nye begyndelser

Hver livsfase har sine indbyggede udfordringer

Vore liv er en flydende strøm af dage, uger og år. Indimellem sker der begivenheder – gode eller dårlige – der forandrer os og giver os nye erfaringer. Det kan ske brat, eller det kan ske langsomt og umærkeligt. Livets overgange er alvorlige og skal tages alvorligt. Det drejer sig om store ændringer og valg, og det drejer sig om, hvordan de også kan give vækst.

Normalt, når vi hører ordet krise, tænker vi, at der er sket noget forfærdeligt. Men i virkeligheden betyder det, at der er sket en afgørende forandring, der får indflydelse på et menneskes liv fremover. Den svenske psykiater og psykoanalytiker Johan Cullberg udgav i 1976 bogen *Kriser og udvikling*. Han satte her spot på, både hvad kriser er, og hvilken betydning det får i menneskers liv. Han skelner mellem *traumatiske kriser* og *udviklingskriser*.

Når eksistensen er alvorligt truet

Ved den traumatiske krise oplever man, at ens eksistens – fysisk eller socialt – er alvorligt truet. Det er den, hvis man lever under krig, eller hvis man flygter fra den, som millioner af syrere må gøre i disse år. Ligesom det gælder de grønlændere, som blev ramt af en flodbølge i sommer. Fire omkom, og alle i bygden så deres hus og hjem forsvinde i havet. Sådanne kriser forandrer menneskers syn på sig selv og ikke mindst tilliden til omverdenen. Værst er det, når krisen er menneskeskabt, for så mister man troen på fællesskabet og på hinanden. Det er bl.a. torturens væsen; at nedbryde menneskers personlighed og tro på det gode.

Der er altid nye verdner at erobre

Men kriser kan også være gode begivenheder i form af forandringer, der sker som noget ønsket. Fx at få et barn, at skifte job, skole eller uddannelse, at blive gift eller simpelthen blot at blive ældre. Vi udvikler os livslangt med rolige stabile faser og overgange imellem dem. Disse

overgange kan man kalde udviklingskriser (i betydningen: afgørende forandring), fordi de forandrer os og stiller krav om, at vi forstår at omstille os. Forandringen sker mest intensivt i de tidlige barneår, hvor vi først skal opdage og erobre verden. Det kan vi, hvis den basale tillid er dannet. Det etårige barn, der tager sine første skridt, er rævestolt, falder, rejser sig, søger trøst, hvis det gør ondt, og er utrygt, men klør så på igen. En vigtig lære som gentager sig gennem hele livet. Der er altid nye verdner at erobre. Det gælder om at få øje på dem og kunne søge trøst hos andre, hvis det er for svært. Ungdomsårene er om nogen der, hvor de største forandringer sker, og den mere stabile identitet dannes. Men hver livsfase har sine indbyggede udfordringer.

Livets overgange skal tages alvorligt

Vi har mange måder at gennemleve og udvikle os gennem kriser på. De skal tages alvorligt, give rum for eftertanke, tristhed og sorg, når det er påkrævet, både i enrum og med andre. Det kan være i venskabs- og familiegrupper, gennem kunst (se fx interviewet med Esther Wellejus) eller gennem ritualer. Ritualer er rammer om liv i fællesskaber og væsentlige for samfunds beståen. De kan både være religiøse og ikke-religiøse. De giver anledning til at markere og dele livets store overgange. Det være sig barnedåb, bryllup eller pensionering.

I den norske kultserie *Skam* (se artiklen s. 8) slutter sidste episode med, at den muslimske pige Sana, der både har følt sig udenfor og haft trang til at styre, inviterer seriens hovedpersoner til Eid-fest. Både de tætte venner der har krænket hende, og dem som hun har krænket. Eid-festen, som afslutter ramadanen, er en tid til eftertanke og forsoning. Livets overgange er alvorlige. Det drejer sig om store ændringer og valg, og det drejer sig om, hvordan de kan give vækst.

Af Anne Lindhardt,
psykiater og formand for Psykiatrifonden

Modet til at starte på ny kommer af at kende sig selv **side 6**

Peter Wangel: "Forudsætningen for at få det bedre er selvindsigt og selverkendelse" **side 20**

Forstå dig selv og andre gennem compassion **side 10**

Instruktør Esther Wellejus: Man er meget mere end sin diagnose **side 16**

Digte & poesi **side 28**

Guide: Sådan styrker du din mentale sundhed livet igennem **side 12**

SKAM: Du er så megafin! **side 8**

Psykiatri-Information
udgives af Psykiatrifonden
Hejrevej 43
2400 København NV

Tlf. 3929 3909
pf@psykiatrifonden.dk
www.psykiatrifonden.dk

Rådgivningen
Tlf. 3925 2625 ring-chat-skriv.dk

Grafisk design
Monna Hammershøj Blegvad

Foto forsider
Tom McKenzie

Tryk
AKA-PRINT A/S

Oplag
25.000

Protector
H.K.H. Kronprinsesse Mary

ISSN 0909-928X

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Bladet udkommer fire gange årligt
Deadline for næste nr. 10. september 2017
Næste nr. udkommer primo december 2017

Daglig ledelse
Direktør Marianne Skjold

Ansvarshavende redaktør
Kommunikationschef Niels Adler

Redaktør
Redaktør og videnskabsjournalist
Peter Andersen

Psykiatrifonden i PRESEN

Løft nu psykiatrien – det er nødvendigt

En fjerdedel flere patienter på fire år – mens der er skåret hårdt i budgettet i den samme periode. Nu må og skal psykiatrien have et politisk og økonomisk løft. Det mener Psykiatrifondens formand, Anne Lindhardt.

Kortere indlæggelser og flere genindlæggelser. Mere tvang. En fjerdedel flere patienter på fire år – i rene tal er det 30.428 flere. De sygeste af dem skal deles om 68 flere senge. Og prisen på at behandle en patient er fra 2011 til 2015 faldet med 13.116 kroner. Til sammenligning er der i samme periode sparet 100 kroner på hver patient med en fysisk sygdom.



Kære politikere!

”Nu må og skal psykiatrien have et politisk og økonomisk løft.” Det skriver Psykiatrifondens formand, Anne Lindhardt, i et åbent brev til Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg, som også er bragt som et debatindlæg på Altinget.dk.

Læs hele det åbne brev og debatindlægget på psykiatrifonden.dk

UNGE KVINDER

STILLER FOR HØJE KRAV TIL SIG SELV

Nye tal viser, at særligt unge kvinder er hårdt ramt af depression. Det skyldes de høje krav, kvinder stiller til sig selv, siger chefpsykolog i Psykiatrifonden Michael Danielsen til DR. Stigningen kommer ikke bag på ham. En depression er tegn på en alt for høj grad af selvkritik, mener han.

”Det, de selv fortæller, det er, at de er meget optaget af, hvad der er rigtigt og forkert,” siger Michael Danielsen til DR.

En depression kan få betydning for både uddannelse, arbejde og sociale situationer. Man bør altid kontakte sin egen læge, hvis man mistænker, at man har en depression.

Læs mere om unges mentale sundhed på psykiatrifonden.dk, hvor du også finder vores Mentale Motionscenter med råd og øvelser.

PSYKIATRIFONDEN: Hårdt presset psykiatri ignoreres i ny sundhedsaftale

Debat: Det er ærgerligt og svært at forstå, at der ikke er fundet ekstra ressourcer til psykiatrien i den nye sundhedsaftale, når netop psykiatrien er mere presset end nogensinde før, skriver Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, i et debatindlæg på Altinget.dk

Der er ingen nye penge til psykiatrien i aftalen, der blev offentliggjort 6. juni i år, og der er ingen synlige indikationer af, at politikerne har forstået, at det er alvor, når vi taler om en hårdt presset psykiatri.

Det er alvor, når børnepsykiatrien melder ud, som det skete for nyligt i et åbent brev, at man reelt laver vurderinger af børn, man ikke selv har set, pga. tidspres. Det er alvor, når der sker drab og voldsepisoder på bosteder, f.eks. fordi der er for få ansatte på arbejde. Når medarbejdere på psykiatriske afdelinger fortæller offentligt om massive problemer, og vi hører om patienter, der bliver udskrevet for tidligt, om genindlæggelser, øget brug af tvang og om mangel på plads og kapacitet.

”Det ville være rart, hvis en politiker en dag svarede ærligt på, hvorfor man tilsyneladende ikke ønsker at prioritere psykisk sygdom lige så højt som fysisk sygdom,” skriver Anne Lindhardt.

Læs hele debatindlægget på psykiatrifonden.dk



Sådan ser din psykiske sundhed ud

Af **Joan Bentzen**, analytiker, og **Peter Andersen**, redaktør og videnskabsjournalist, Psykiatrifonden

Livet igennem bliver vi stillet over for en masse valg og krav, som knytter sig til, hvor vi befinder os livet. Det smitter også af på psyken og kan aflæses i vores psykiske og mentale sundhed. De unge har fået det værre de seneste 15 år, mens de ældre ser lysere på tilværelsen. Få det fulde overblik her.

I denne udgave ser vi nærmere på vores psykiske og mentale sundhed livet igennem. Vi bliver stillet over for en masse valg og krav, når vi går fra barn til ung, fra ung til voksen og fra voksen til ældre. Så hvordan ser vores psykiske sundhed ud i de pågældende alderstrin – og hvordan er udviklingen? Som startskud på temaet ser vi nærmere på netop det.

Børnene har fået det dårligere

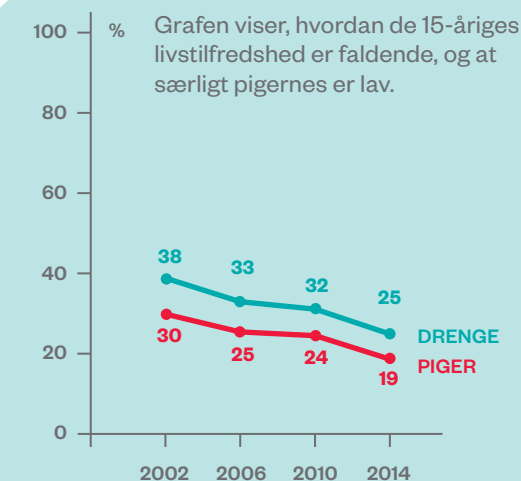
Børns trivsel er blevet målt gennem mange år i Skolebørnsundersøgelserne. Her spørger man hvert fjerde år et repræsentativt udsnit af danske elever i 5., 7. og 9. klasse om deres psykiske og fysiske trivsel og sundhed. Undersøgelser giver derfor et unikt indblik i ændringerne i trivsel og psykisk sundhed over tid. Desværre går det den forkerte vej. Undersøgelserne viser nemlig at andelen af børn, der har en høj livstilfredshed falder, jo ældre børnene bliver. Derudover er pigernes tilfredshed med livet lavere end drengenes på alle de undersøgte klassetrin. Fra 1998 til 2014, hvor de senest offentliggjorte målinger er fra, er andelen af 9.-klassens elever, der har en høj livstilfredshed, faldet fra 30 % til 19 % blandt pigerne og fra 38 % til 25 % blandt drengene.

Unge – særligt kvinder – er udsatte

Hvis vi springer til de unge, fortsætter mønstret. Her er de unge kvinder også særligt udsatte. I Psykiatrifonden foretog

vi i 2016 vores egen undersøgelse af livstilfredshed, stress og symptomer på psykisk sygdom i befolkningen. Den viste, at symptomer på angst, depression og stress forekom hyppigst blandt de unge og især blandt de unge kvinder.

Også tal for behandling af angst og depression i sygehusvæsenet viser, at unge kvinder er i farezonen. Bl.a. tegner kvinder i alderen 25-34 år sig for over 60 % af tilfældene af angst i denne aldersgruppe, og de unge kvinder har en fire gange så høj forekomst som de ældre kvinder. Ser man på depression, er forekomsten blandt kvinder i alderen 16-34 år dobbelt så høj som forekomsten blandt mænd i samme aldersgruppe og ligeledes dobbelt så høj som blandt ældre kvinder.



Kilde: Rasmussen M. Pedersen T.P., Due P. red. Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed 2015.

De ældre trives bedst

Noget tyder altså på, at de ældre er bedst stillet, når det gælder livstilfredshed. Det bakker en EU-undersøgelse fra 2012 også op om. Danskerne scorer generelt højt på lykke og trivselsskalaen sammenlignet med andre europæere, og høj livstilfredshed og trivsel ses i højere grad hos de ældre (+65-årige) end hos de yngre.

Klogere på psykisk sundhed

Tallene taler deres tydelige sprog om, at noget kunne være bedre, når vi taler om trivsel og psykisk sundhed – særligt hos de unge. Men de siger ikke noget om, hvorfor trivslen er, som den er, eller hvad vi kan gøre for at holde trivslen oppe hos os selv og andre. Men det har vi heldigvis nogle bud på her i bladet, hvor vi zoomer ind på vores psykiske sundhed livet igennem.

NYT PROJEKT: STOP ANGST HOS UNGE KVINDER

Psykiatrifonden har fået 430.000 kr. af Lemvigh-Müller Fonden til at stoppe udviklingen af angsttilfælde specielt hos unge kvinder. Psykiatrifonden skal undersøge, hvad der presser de unge kvinder i deres hverdag, og kortlægge, hvem/hvad der har den største indflydelse på de unge kvinders liv og hverdag. På sigt er håbet, at vi også kan rejse penge til en kampagne, som kan bekæmpe angst blandt unge kvinder på baggrund af undersøgelsens resultater. Følg med på psykiatrifonden.dk og [facebook.dk/psykiatrifonden](https://www.facebook.com/psykiatrifonden)

Modet til at starte på ny kommer af at kende sig selv

Af Louise Graa Christensen, freelancejournalist



Igenennem livet er det naturligt, at vi mange gange skal begynde på ny: leve sammen med en ny kæreste, starte nyt studie eller tage hul på et nyt job. Det har tidligere radiovært og studerende Signe Amtoft prøvet flere gange. Og i dag har hun, trods sin angst, lært at mestre det. Hemmeligheden bag den evne er blandt andet at turde sige fra og erkende, at det er okay, at det er hårdt, mener både hun og Psykiatrifondens chefpsykolog.

Da 25-årige tidligere radiovært og nu studerende Signe Amtoft begyndte at læse litteraturvidenskab ved Københavns Universitet i september 2016, fik hun hurtigt sat nogle rammer for sig selv. Hun sørgede for eksempel for at sætte sig det samme sted i undervisningslokalet hver dag: på forreste række i hjørnet længst væk fra døren. Dermed var hun sikker på ikke at sidde omringet af mennesker. Samtidig var hun åben om, at hun ”bøvler med nogle ting”, som hun udtrykker det. Det samme gjaldt, da hun indledte forholdet til sin nuværende kæreste.

Usikkerheden over ikke at vide, hvad man møder, og ikke mindst frygten for, om dem, man skal omgive sig med, kan lide en, er ubehagelig.

”Når man starter forfra på noget, er det hårdt, fordi man endnu engang skal forklare sig. Man havde måske fået fortalt sine tidligere studiekammerater eller kæreste, hvem man var, og hvad man kæmpede med, og så er det forfra igen. Usikkerheden over ikke at vide, hvad man møder, og ikke mindst frygten for, om dem, man skal omgive sig med, kan lide en, er ubehagelig,” siger hun og pointerer, at nye overgange i livet kan være svære uanset hvad, men kombineret med en diagnose eller noget andet ”på papiret” er det måske ekstra svært.

DERFOR ER DET HÅRDT AT STARTE PÅ NY, OG DET SKAL DU VÆRE OPMÆRKSOM PÅ

- Du skal lave nye vaner (hvilken bus, hvilket tog, hvilken vej).
- Nye mennesker skal lære dig at kende som det gode menneske, du er (og gerne vil være).
- Du skal lære nye mennesker at kende.
- Du skal lære noget nyt – og finde ud af, hvornår noget er godt nok.
- Du skal aflære – noget af det, du har været vant til var godt og rigtigt, skal erstattes med nye indtryk og nye sider af dig selv.

Kræver øget energi og opmærksomhed

Signe Amtoft har selv ”noget på papiret”, som hun kalder det. For et par år siden begyndte hun at få angstanfald – for eksempel i forbindelse med at tage toget, købe ind eller andre daglige gøremål. Hvad det skyldtes, er der ikke noget sikkert svar på. Men det er ingen tvivl om, at hun gennem hele livet har lagt for stort pres på sig selv, været en ”12-talspige” og haft hårdt brug for den psykologhjælp, hun har fået, fortæller hun. Og hun har da også flere gange oplevet, hvor svært det er at begynde forfra. Den slags overgange er hun langt fra den eneste, der har haft svært ved at gennemleve, bekræfter Psykiatrifondens chefpsykolog, Michael Danielsen. ”Når vi skal gennemgå en forandring, kræver det både øget energi og stor opmærksomhed. Man skal udvikle nye strategier, fordi man ikke kan køre på rutinen længere, og det er en udfordring for langt de fleste,” siger han.

Det kan skabe meget angst og utryghed, når man forsøger at gøre det, man tror, andre synes, er det rigtige.

Graden af forandring er afgørende

Undersøgelser viser, at nye begyndelser kan være svære, hvad enten der er tale om positive eller negative forandringer. Det, der bestemmer, hvor svær overgangen er, er graden af forandringen, forklarer Michael Danielsen. Og den oplevelse kan være meget individuel, selvom forandringen kan mærkes af alle: ”Nogle vil være voldsomt udfordrede og har derfor brug for at restituere mere, når de får et nyt job, ny kæreste og så videre. Er man afklaret med det, er chancen for at klare det på en god måde større. Og så er det vigtigt at understrege, at forandring bare er hårdt, og at der derfor ikke er noget unormalt i, at der kommer en reaktion,” siger Michael Danielsen.

Det er vigtigt at understrege, at forandring bare er hårdt, og at der derfor ikke er noget unormalt i, at der kommer en reaktion.

Gør tingene på egne præmisser

Michael Danielsen peger også på, at der er meget store forventninger til, hvor udadvendt, man bør være, når man begynder i et nyt job eller på et nyt studie. Og det kan især være udfordrende, hvis man i forvejen kæmper med psykisk mistrivsel. ”Mangler du i forvejen energi, fordi du ikke har det godt, skal du være påpasselig med at forpligte dig til en masse sociale arrangementer for eksempel. Når vi hos Psykiatrifonden taler om mental sundhed, handler det om at være i stand til at vurdere, hvor meget energi man har,” siger han og foreslår, at man spørger sig selv: Hvad kan jeg tage på mig, og hvad skal jeg fravælge? Netop i den sammenhæng er Signe Amtoft blevet langt bedre til at kende sine egne begrænsninger, og derfor har studiestarten også været en succes, fortæller hun. ”Det kan skabe meget angst og utryghed, når man forsøger at gøre det, man tror, andre synes, er det rigtige. Det, der gjorde det nemmere for mig at begynde på ny, er uden tvivl, at jeg har lært, at der ikke er noget galt i, at man gør tingene på sine egne præmisser,” siger hun.

Ny bog om angst

Signe Amtoft er ved at skrive på en bog om angst, som forventes at udkomme på Psykiatrifondens Forlag senere på året. Bogen handler om Signes egen historie med angsten og er samtidig en selvhjælpsbog til alle, som kæmper med lettere angst. Følg med på psykiatrifonden.dk og på facebook.dk/psykiatrifonden, hvor vi løbende vil fortælle om bogens tilblivelse.



SIGNE AMTOFTS GODE RÅD TIL AT STARTE PÅ NY

- Mærk efter, hvad der føles rigtigt for dig. Skriv det ned til fremtidigt brug.
- Det sværeste ved at starte på noget nyt er uregelmæssigheden. Det er meget lidt, du kender eller kan forudse. Så hav et fast holdepunkt i dagligdagen. Jeg hører for eksempel den samme podcast til og fra skole.
- Vær pessimistisk i din tidsplanlægning. Nogle gange tror vi, vi har tid og overskud til alt, men lad være med at lave 27 aftaler i den første uge.
- Tag én dag ad gangen. Det er alligevel sådan, tid fungerer, så lad være med at forcere noget andet.
- Spørg dig selv ”hvad er det værste der kan ske?” – ofte er det ikke så slemt. Og husk så, at alle folk er forskellige, og de er nok lige så bange for dig, som du er for dem, du kan bare ikke se det.

SKAM: Du er så megafin!

Af **Lea Holtze**, freelancejournalist

Den norske hitserie *Skam* aftabuiserer psykisk sygdom og bryder med den *skam* over det uperfekte ungdomsliv, som mange unge føler, mener Psykiatrifondens formand, Anne Lindhardt. Serien lærer de unge, at det at være ”megafin” er godt nok – et budskab, som de tilsyneladende hungre efter, istemmer lederen af Center for Ungdomsforskning.

”Har du også en tosset mor?” spørger Isak.

”Hun er ikke tosset. Hun er bipolar,” svarer vennen Magnus og fnyser lidt af Isaks uvidenhed.

Isak ser trist ned i kantinebordet, imens han forklarer, at kæresten Even også er bipolar og i sin maniske tilstand løb nogen ud i Oslos gader midt om natten. Tilmed har Even måske aldrig rigtig været forelsket i Isak. Det hele har bare været ”bullshit”, fordi Even var manisk, forklarer Isak.

Magnus trækker igen på smilebåndet og ryster lidt på hovedet. ”Du må da spørge Even, hvad han føler. Han er ikke hjernedød, fordi han havde en manisk episode.”

Under bumserne og den halvkiksede pilotjakke er Magnus faktisk temmelig cool, konstaterer vennerne. Scenen er fra tredje sæson af den norske ungdomsserie *Skam*. Hitserien, der er blevet stemplet som ”verdens bedste ungdomsserie” herhjemme. Måske fordi den rammer direkte ned i et stort behov i befolkningen.

I 2014 viste en rapport fra Statens Institut for Folkesundhed og Vidensråd for Forebyggelse i hvert fald sort på hvidt, at 26 procent af de unge piger var stressede, hvilket var næsten dobbelt så mange som ti år forinden, ligesom antallet af selvmordsforsøg var fordoblet siden 1994. I tv-serien *Skam* kommer vi helt tæt på de unges liv i dag og den skam, der følger med.

Ungdomslivet i dag er spændt hårdt for af en præstations- og perfektionskultur

Noemi Katznelson, professor og leder af Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet i København.

Værktøjer til at være ung

Det kan være *skammen* over at leve med en spiseforstyrrelse eller en anden psykisk sygdom. Eller skammen over utroskab, forliste venskaber og brudte forhold.

I sommer løb fjerde og sidste sæson over skærmen, og serien, der henvender sig til 16-årige piger, skal ifølge seriens forfatter, Julie Andem, give dem værktøjer til at være unge i dag.

Ingen lever jo det perfekte liv, så selvfremstillingen på sociale medier giver et falsk billede af virkeligheden.

Anne Lindhardt, psykiater og formand for Psykiatrifonden

På grund af travlhed med optagelserne til fjerde sæson har det ikke har været muligt for Psykiatri-Information at få Andem i tale. Men hun har tidligere fortalt til dagbladet Information, hvordan hun forud for seriens tilblivelse lavede dybdegående interviews med unge norske piger for at forstå deres hverdag, drømme og udfordringer.

”Vi fandt, at de gerne vil præstere på alle parametre. Skole, job, fritidsinteresser, udseende, kærester, venner, og så vil de dokumentere det på de sociale medier,” udtalte Julie Andem.

”Et af de værktøjer, vi prøver at give dem, er selvironi. Hvis de unge kan lære at gøre alle de her idiotiske ting, de gør for at prøve at være gode nok, så kan de også lære det modsatte – nemlig ikke at gøre det.”

Præstationskulturen hersker

De værktøjer ser der ud til at være efterspørgsel efter: Seriens første afsnit er blevet set 560.000 gange på DR TV og er dermed kanalens mest streamede nogensinde. Der er tilsyneladende en hunger efter *Skams* fremstilling af det uperfekte ungdomsliv, vurderer Noemi Katznelson, der er professor og leder af Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet i København.

”Ungdomslivet i dag er spændt hårdt for af en præstations- og perfektionskultur. De unge skal hele tiden forholde sig til, om deres karakterer er tilstrækkeligt høje, om de har venner nok, om de har det rigtige fritidsjob, og om deres krop er tilpas veltrænet. Derfor er der en enorm tyngde på de unges identitetsprojekt. Især lige i overgangsperioden fra barn til voksen, hvor de former identiteten intensivt,” siger hun.

Ambitioner er for så vidt en god drivkraft af have, tilføjer Noemi Katznelson. Men i dag, hvor det perfekte er blevet det normale, tager det overhånd. For når man altid måler sig selv i forhold til det perfekte, vil man ofte føle, man vejer for lidt. ”Hvornår har man likes nok på de sociale medier? Det er svært at sige, og derfor har mange unge aldrig følelsen af at have gjort det godt nok. Derfor giver nogle unge helt op,” siger hun.

Bag det perfekte ydre

I anden sæson af *Skam* møder vi en af seriens kvindelige hovedpersoner Vilde i færd med at sortere sin salat i fem lige store felter. På en subtil måde viser serien, at en spiseforstyrrelse spøger i hendes liv.

NYT PROJEKT: Stop angst hos unge kvinder

Psykiatrifonden har fået 430.000 kr. af Lemvig-Müller Fonden til at stoppe udviklingen af angsttilfælde specielt hos unge kvinder. Projektet skal undersøge, hvad der presser de unge kvinder i deres hverdag, og kortlægge, hvem/hvad der har den største indflydelse på de unge kvinders liv og hverdag. På sigt er håbet, at vi også kan rejse penge til en kampagne, som kan bekæmpe angst blandt unge kvinder på baggrund af undersøgelsens resultater. Følg med på psykiatrifonden.dk og [facebook.dk/psykiatrifonden](https://www.facebook.com/psykiatrifonden)

”Du er så megafin,” beroliger veninden Noora.

”Bare ikke fin nok,” svarer Vilde nedslået.

Og Vilde er ikke alene. Når det perfekte liv bliver vist frem og vurderet med hurtige klik på de sociale medier, så påvirker det de unges søgen efter identitet, mener Anne Lindhardt, der er psykiater og formand for Psykiatrifonden. Men det ydre, ideelle billede og den indre usikkerhed stemmer ikke overens, og det er det, de unge føler *skam* over. I en grad så de bliver syge af det. ”Ingen lever jo det perfekte liv, så selvfremstillingen på sociale medier giver et falsk billede af virkeligheden. Men vi forsøger at forme vores identitet efter, hvordan, vi tror, andre ser os. Vores indre, og dermed sandheden om, hvordan vi virkelig har det, tør *Skam* vise os,” siger hun.

Her bliver psykisk sygdom italesat på en meget selvfølgelig måde. Det bliver vist som nuancer af almindelige menneskers liv, hvilket jo er helt korrekt.

Anne Lindhardt, psykiater og formand for Psykiatrifonden

Anne Lindhardt er selv meget begejstret for serien. Ikke mindst fordi den viser alle facetter af det mangfoldige menneskeliv – også det at leve med en psykisk sygdom. ”Her bliver psykisk sygdom italesat på en meget selvfølgelig måde. Det bliver vist som nuancer af almindelige menneskers liv, hvilket jo er helt korrekt. Samtidig fornægter den ikke, hvor svært det også kan være. Det er et realistisk billede, som kan aftabuisere og bryde fordomme ned. Og vigtigst af alt: Det kan vise unge, at det er okay at være uperfekt,” siger hun.

Du kan gratis se *Skam* på dr.dk eller på YouSee.dk, hvis du er kunde.

Du er så
megafin!

...bare ikke
fin nok.

Strømup 2017

Forstå dig selv og andre gennem *compassion*

Af Sarah Cecilie Boss, journalist og pressechef, Psykiatrifonden

Compassion er at være åben over for din egen og andres smerte og at have et ønske om at lindre denne smerte. Det kræver opmærksomhed, refleksion, empati og forståelse – og en stærk intention om at ville.

Compassion, som på dansk betyder medfølelse, er en basal menneskelig kvalitet, som er forankret i anerkendelsen af og ønsket om at lindre lidelse. Med andre ord opstår compassion, når vi kommer i kontakt med vores egen eller andres lidelse og føler os motiveret til at lindre deres smerte. Compassion er en diffus størrelse og derfor svært at beskrive i en sætning – men vi kender alle til compassion, for vi oplever den hver dag:

”Vi oplever compassion, når vi ser en højgravid mor bære på et barn og kun skal købe en ting i Netto. Vi lader hende komme foran os i køen, så hun hurtigst muligt kan komme hjem. Vi oplever

compassion, når vi ser et barn græde ulykkeligt, fordi det er skuffet over en gave. Vi ønsker at tage skuffelsen væk fra det barn, så det ikke skal mærke den smerte. Vi oplever compassion, når vi læser og hører om alle de uskyldige mennesker, som lever i krigshærgede lande, og vi ønsker, vi kunne gøre mere for dem. De fleste af os vil kunne nikke genkendende til disse scenarier,” siger Nanja Holland Hansen, psykolog og certificeret compassioninstruktør, der er på vej med en ny bog om compassion på Psykiatrifondens Forlag.

Samtidig irriteres vi over det skuffede barn, som er utaknemmelig for sin gave. Vi genkender den hurtige klikken forbi endnu en artikel om flere uskyldige mennesker, som dør i krigshærgede lande, med tanken ”jeg kan jo ikke hjælpe dem alle”, eller ”hvad nytter det at give penge til en hjælpeorganisation – de mennesker, som skal have pengene, får dem sikkert

Træning af compassion hjælper os til at have modet og styrken til at være med smerte og lidelse, når livet er svært. Der er ikke et eneste menneske, som går fri af at opleve smertefulde ting i sit liv.

Nanja Holland Hansen, psykolog

ikke alligevel”. Disse tanker og handlinger er lige så normale – vi har dem alle, og det er menneskeligt at forsøge at undgå smerte og lidelse.

Handlinger slukker vores compassion
Umiddelbart kan det virke både fornuftigt og intuitivt at skærme sig selv for konfrontationen med det svære og ubehagelige. Men det er det ikke, forklarer Nanja Hol-

FORSKNING: *Compassion gør godt*

Videnskabelig forskning i compassion og compassion-træning har inden for de sidste 10-15 år oplevet en markant stigning. Forskere har undersøgt effekten af compassion-træning og fundet frem til, at der er en lang række fordele ved at træne compassion.

Fx har et amerikansk studie fra 2016 vist, at folk, som har oplevet mange negative ting i deres liv, og som derfor er deprimerede og har selvmordsadfærd, oplever færre depressive symptomer og har mindre selvmordstruende adfærd, når de forstår, at alle mennesker oplever svære ting i deres liv, og alle ved, hvad smerte og lidelse er.

Et canadisk studie fra 2015 viser, at folk med social angst oplevede et fald i deres sociale angst, efter at de havde indgået i tre tilfældige venlighedshandlinger over for andre mennesker (for eksempel at slå naboens græs). Ifølge forskerne, fordi handlingerne flytter fokus fra personerne selv til andre.

Videnskabelig forskning inden for compassion og compassion-træning er også begyndt at se på, hvordan hjernen ændrer sig ved compassion-træning, samt hvordan denne form for træning også kan styrke vores fysiologi.

land Hansen. For det er netop handlinger og tanker som disse, der slukker vores compassion og dermed opretholder lidelsen: ”Vores lidelse bliver fastholdt inden i os, når vi ikke arbejder med den. For at undgå at mærke smerte kan vi ty til adfærd som at arbejde for meget eller købe ting, vi ikke har brug for, for at fokusere på noget andet end smerten. Når man fx bliver ved at gå tilbage til ekskæresten i håb om, at forholdet vil lykkes denne gang, men efter en måned igen finder sig selv i samme situation, som gjorde, at man gik fra hinanden oprindeligt. Hver gang man havner, hvor man startede, er man i lidelsen i stedet for at være i kontakt med smerten, som er den sorg og det tab, det er at miste en person, man har elsket. Den sorg og det tab er menneskeligt – det er vores fælles menneskelighed. Derfor er det i alle disse dagligdags hændelser, at compassion-træning bliver vigtigt og kan være et redskab, som kan hjælpe med at lindre det, som er svært,” siger hun.

Mod og styrke til at håndtere livet

Formålet med træning af compassion er mere end bare at mærke empati eller at bekymre sig for et andet menneske. ”Træning af compassion hjælper os til at have modet og styrken til at være med smerte og lidelse, når livet er svært. Der er ikke et eneste menneske, som går fri af at opleve smertefulde ting i sit liv. På den måde er vi ens. Hvad der ikke er ens for os alle er vores evne til at håndtere den smerte og lidelse, som vi oplever. Det er derfor, at træningsprogrammer i compassion er blevet

I bogen ”Compassion” lærer du at handle med compassion. Ved hjælp af enkle øvelser bliver du bedre til at være med og acceptere de svære følelser og livsbegivenheder, som alle mennesker oplever fra tid til anden.



Du bliver opmærksom på din egen indre kritiske stemme og får mulighed for at ændre den, og du får en forståelse af, at hvis du møder udfordringerne og de svære følelser med omsorg og medfølelse, vil du nemmere kunne acceptere, at de er en naturlig del af livet.

Udkommer på Psykiatrifondens Forlag senere på året. Følg med på psykiatrifonden.dk og Facebooksiden ”Psykiatrifonden”.

udviklet. Med en systematisk træning af compassion skaber vi mere opmærksomhed omkring – og forståelse for – egne tanker, følelser og adfærd for derved at udvikle redskaber og færdigheder til at indgå i sundere relationer til en selv og andre,” forklarer Nanja Holland Hansen.

Træn din compassion

Du kan træne din compassion på mange forskellige måder, men udgangspunktet er nødt til at være selve intentionen om at træne compassion, siger Nanja Holland Hansen: ”At have en intention om at træne compassion kan se sådan ud: Jeg vil være mere i nuet med mine børn i stedet for at tænke på alle de ting, jeg skal nå i morgen. Når jeg så får opmærksomheden hen på min intention, forsøger jeg at efterleve den. Om aftenen reflekterer jeg så over, hvorvidt min intention lykkedes for mig eller ej. Det er vigtigt, at refleksionen sker uden kritiske og dømmende tanker, for compassion-træning handler netop ikke om at lære at gøre endnu en ting, som man så enten er ”god eller dårlig til” – compassion-træning handler om at have en intention om at leve sit liv ud fra en compassionate synsvinkel – at have en oprigtig kærlig interesse for sig selv og sine medmennesker, og ikke hvorvidt man er god eller dårlig til det,” siger Nanja Holland Hansen.

*Nanja Holland Hansens fulde titel er: autoriseret psykolog og certificeret Compassion Cultivation Training (CCT) instruktør fra Center for Compassion Altruism Research and Education (CCARE), Stanford University, Medical School



GUIDE: SÅDAN STYRKER DU DIN MENTALE SUNDHED LIVET IGENNEM

Af **Sarah Vadgaard**, kampagnekoordinator, Psykiatrifonden

Til Familieidræt kan forældre og børn være aktive sammen – og det styrker den mentale sundhed.

Psykiatrifonden er en del af indsatsen ABC for mental sundhed, som er den første mental sundhedsfremmeindsats, der retter sig mod hele befolkningen.

Indsatsen oplyser om, hvad man selv kan gøre for at styrke sin mentale sundhed, og så har den et stærkt fokus på at skabe de bedste rammer for befolkningens trivsel.

ABC for mental sundhed er støttet af Nordea-fonden.

Det er vigtigt for vores livskvalitet, at vi trives og har det godt – kort sagt, at vi er mentalt sunde – og det er afgørende i alle livets faser og overgange. Men hvad skal man være opmærksom på som fx ung eller voksen? Vi har talt med både børn og voksne fra Det Danske Spejderkorps, DGI og Cykling uden alder, som alle er en del af indsatsen ABC for mental sundhed.

Mental sundhed kan for mange virke diffust, og derfor har indsatsen ABC for mental sundhed kogt det ned til tre enkle huskeregler: Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt. Det handler om, hvad der giver livet mening, glæde og værdi – fra barn til ung og til voksen.

Fællesskaber styrker vores mentale sundhed

Vi har alle brug for at høre til – også børn og unge – og det er vigtigt at være en del af fællesskaber. Nogle af dem, der ved det, er Asta, Frederik og Signe på 13 år og Oscar på 14 år, som hver tirsdag mødes med andre unge om det at være spejder.

”Jeg synes, det er meget anderledes end andre fællesskaber. Der er jo fællesskaber i stort set alle sportsgrene, men lige præcis til spejder er det meget tæt, og det giver noget større,” fortæller Oscar entusiastisk.

Frederik stemmer i og forklarer: ”Når man er til spejder, så føler man, at man er en del af et fællesskab. Fx på sommerlejr føler man, at man er en del af noget rigtig stort.” Også for Asta handler spejder især om det fællesskab, man får ud af det.

Tid til ro og fordybelse

Noget af det vigtigste for Signe er, at der altid er nogen, man kan komme til, og da vi taler med gruppen, er det fællesnævnerne som sammenhold, fællesskab og at hjælpe hinanden, der går igen. Og så er naturen en vigtig faktor.

”Vi kan alle have behov for at koble fra og have tid til ro og fordybelse uden fx sociale medier. Og her ved vi fra forskning, at det er godt for vores mentale sundhed at

være i naturen,” forklarer Vibeke Koushede, seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed og ekspert i mental sundhedsfremme.

De små ting tæller

Det er vigtigt at være aktiv – både fysisk, mentalt og socialt. Men der kan være perioder i livet, hvor man har mere eller mindre mulighed for at engagere sig i nye aktiviteter, fx når man får børn. Og her er det vigtigt at huske, at der er mange niveauer af aktivitet.

”Småbørnsforældre kan overveje at lave noget med andre familier eller give hinanden friaftener. Og så kan man finde aktiviteter, som hele familien kan være en del af, og her er Familieidræt fra DGI et rigtig godt eksempel,” fortæller Vibeke Koushede.

Aktiviteter for hele familien

At Familieidræt er en god måde at være aktive sammen på, kan 39-årige Therese Ravn skrive under på. Før hun blev mor, var der fuld fart på med løb, kajaksejls og udeliv. Det blev dog svært at holde fast i med børn, og derfor besluttede hun for otte år siden at blive en del af Familieidræt. I dag er børnene seks og ni år, og familien har været på både Cirkusholdet, Vandhundene og Familieidræt i det fri.

”For mig er det vigtige at være aktive sammen. I en travl hverdag har man ikke så meget tid sammen, men med Familieidræt får vi fælles oplevelser, og det giver energi og plus på familiekontoen,” forklarer hun.

Exitplan fra arbejdsmarkedet

Vores mentale sundhed er ikke statisk og skal vedligeholdes hele livet igennem. Også når vi vinker farvel til det travle arbejdsliv og går på pension.

Inden man forlader arbejdsmarkedet, kan det derfor være en idé at lave en ’exit-plan’, hvor man fx overvejer tidligere hobbyer eller aktiviteter, man ikke har engageret sig i længe.

Besøg abcmentalsundhed.dk, hvor du bl.a. kan teste din egen mentale sundhedsadfærd, finde aktiviteter og fællesskaber samt blive klogere på, hvordan du kan styrke din og andres mentale sundhed.

Der er også et hav af muligheder for at blive frivillig, og det ved vi fra forskning styrker vores mentale sundhed.

At gøre noget for andre

Jesper Lauridsen på 59 år blev for tre år siden en del af Cykling uden alder, hvor 3.600 frivillige landet over cykler ture med plejehjemsbeboere. Han var nået til et punkt i sit liv, hvor børnene så småt var fløjet fra reden, og der manglede noget i hverdagen. Som deltager i projektet plejer og styrker han både sin egen og de ældres mentale sundhed.

Hans første cykeltur var med Gudrun fra Vanløse. De to kørte forbi Gudruns gamle hus og fik en snak med de nye beboere – bl.a. om det træ i haven, som Gudrun og hendes mand havde plantet sammen 70 år tidligere.

”Det gav Gudrun en fantastisk oplevelse, og man kunne mærke hendes glæde og begejstring over at være tilbage,” fortæller Jesper Lauridsen og fortsætter: ”Det giver nogle berigende oplevelser at cykle med de ældre, og man kan se, at der sker noget med dem – og der sker også noget med mig. Glæden ved at glæde andre er vel en af de største glæder, man kan få.”



Privatfoto.

Jesper giver hver uge ældre vind i håret og betydningsfulde oplevelser, og det giver både ham og de ældre et mentalt boost.



Privatfoto.

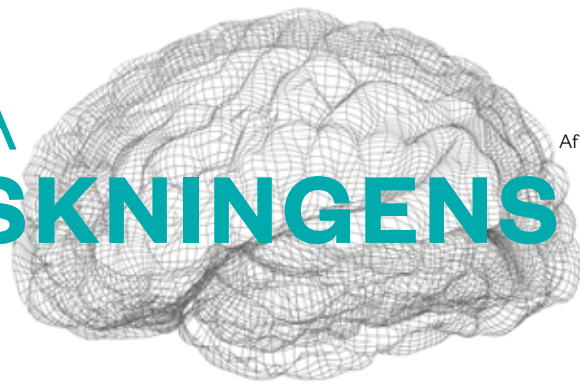
Aktiviteter i naturen giver Frederik (2. fra højre) en masse gode oplevelser med de andre fra spejdergruppen.

3 GODE RÅD

til at holde dig mentalt sund livet igennem:

- Hold dig aktiv, men husk, at der er mange måder og niveauer at være aktiv på. Tid til ro og fordybelse er også vigtigt.
- Plej dit netværk og vær om dine sociale relationer. Fællesskaber kan være med til at gøre de gode stunder bedre og give støtte i perioder, hvor vi har brug for det. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen.
- Tænk over, hvor du henter din energi, og hvornår du har det som en fisk i vandet. Det kan fx være en hobby eller en sag, du er engageret i. Overvej, om du kan gøre mere af det, der giver dig glæde og energi i hverdagen.

NYT FRA FORSKNINGENS VERDEN



Af **Joan Bentzen**, analytiker og ph.d., Psykiatrifonden

ADHD og risikoen for at begå kriminalitet



Tidligere undersøgelser har vist, at indsatte i fængslerne oftere har en ADHD-diagnose end befolkningen som helhed. Det bilde bekræfter ny forskning.

Danske forskere har foretaget en samlet analyse af viden på området. De finder, at personer, der er diagnosticeret med ADHD som børn og unge, har en dobbelt så stor risiko for at blive anholdt af politiet. Desuden er risikoen for at blive dømt for noget kriminelt eller for at komme i fængsel tre gange højere end for den øvrige befolkning.

Personer med ADHD er desuden yngre, når de bliver anholdt eller fængslet, end andre og har større risiko for at begå kriminalitet igen. Det er især tyveri, overfald og narkorelaterede lovovertrædelser, som er overrepræsenterede blandt personer med ADHD.

Mere kriminelle – eller bare uheldige?

Nogle forskere forklarer en del af den øgede risiko for anholdelse med, at personer med ADHD er mere impulsive og derfor efterlader flere spor på gerningsstedet. Ligeledes tyder nogle undersøgelser på, at personer med ADHD svarer mere utroværdigt på politiets spørgsmål under afhøringer, hvilket kan medføre, at de oftere bliver sigtet for en forbrydelse.

Manglende undersøgelse af behandling

Har effektiv behandling af ADHD så nogen indflydelse på risikoen for kriminalitet? Kun én undersøgelse har set på, om behandling forebygger kriminalitet. Den viste, at børn, der havde fået en flerstrengt behandling (inkl. medicin og terapi) klarede sig bedre end de børn, der udelukkende havde fået medicin. Der var dog ingen forskel mellem grupperne, da de blev voksne. Her er altså et oplagt mål for yderligere forskning.

Kilde: Mohr-Jensen, C. & Steinhausen H.C.: "A meta-analysis and systematic review of the risks associated with childhood attention-deficit hyperactivity disorder on long-term outcome of arrests, convictions, and incarcerations". Clinical Psychological Review 2016 (48); 32-42.

Dødsfald i familien øger pigers risiko for spiseforstyrrelser

Ny forskning viser, at risikoen for spiseforstyrrelser øges, hvis pigen eller hendes mor mister nære familiemedlemmer. Risikoen for bulimi er særligt stor.

Spiseforstyrrelser er alvorlige psykiske sygdomme, der oftest rammer unge kvinder. Hvorfor det forholder sig sådan, er stadig uklart. Men dyreforsøg peger på, at morens stress under graviditeten eller stressende livsbegivenheder, oplevet af pigen selv, kan have en betydning.

Tre procent var udsat for dødsfald

Forskere kombinerede data fra danske og svenske registre, hvor de fulgte piger født i perioden 1970-2000. Tre procent af disse piger havde mistet et nært familiemedlem, inden de blev 10 år, eller deres mødre havde mistet en nær slægtning umiddelbart før eller under graviditeten. Af dem udviklede ca. 300 en spiseforstyrrelse, inden de blev 26 år.

Piger, der selv havde mistet, eller hvis mor havde mistet et nærtstående familiemedlem under graviditeten, havde ca. 1,5 gang øget risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse. Og kigger man udelukkende på bulimi, så var risikoen i denne gruppe 2-4 gange højere end for andre piger.

Stressende livsbegivenheder, som når vi fx mister en nær slægtning, er selvsagt ikke noget, vi kan undgå. Men det ville være interessant at undersøge, om hjælp til at tackle stress efter et tab kan hindre udviklingen af spiseforstyrrelser hos de ramte piger.



Kilde: Su, X. et al.: "Prenatal and early life stress and risk of eating disorders in adolescent girls and young women". Eur Child Adolesc Psychiatry 2016 (25): 1245-1253.

Yoghurt mod depression?

Yoghurt og andre syrnede mælkeprodukter er kendt for at forbedre fordøjelsen. Men kan det virkelig også hjælpe mod depression?

Som vi tidligere har berettet, har forskerne kig på tarmbakteriers betydning for den psykiske sundhed. Nu er en forskergruppe også begyndt at se på, om probiotika, som er gavnlige bakterier, der bl.a. findes i yoghurt, gør godt mod depression.

Forskere har gennemgået undersøgelser af sammenhængen mellem depressive symptomer og probiotika. Undersøgelserne sammenlignede depressionssymptomer hos personer, der fik kapsler med probiotika, med symptomerne hos personer, der fik et uvirksomt stof. Ingen af forsøgspersonerne vidste, om de fik et aktivt eller et uvirksomt stof – og det gjorde de, der undersøgte dem for depressionssymptomer, heller ikke.

Kilde: Huang, R. et al.: "Effect of probiotics on depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials". Nutrients 2016; 8 (8).

Færre depressionssymptomer hos probiotika-spisere

Alle undersøgelserne viste, at de, der havde fået probiotika, havde færre depressionssymptomer end dem, der havde fået det inaktive stof. Det gjaldt både for dem, der havde en depressionsdiagnose i forvejen, og for raske forsøgspersoner, der fik målt deres depressionssymptomer i forbindelse med undersøgelsen. Denne undersøgelse tyder altså på, at man til en vis grad kan påvirke psyken ved hjælp af syrnede mælkeprodukter.



Instruktør Esther Wellejus: Man er meget mere end sin diagnose

Af Lousie Graa Christensen, freelancejournalist

Med sin film "Vi Lader Billedet Stå Et Øjeblik" har filminstruktøren Esther Wellejus fisket en sort boks op fra havet og åbnet for fortællingen om at leve med en psykisk syg far. En far, der gradvist forsvandt ind i sygdommen og valgte at stoppe al kontakt. Det har gjort ondt at lave filmen, men også ført til, at hendes livshistorie er nemmere at bære, fortæller Esther Wellejus.

Esther Wellejus synker tilbage i stolen, og hænderne hviler tungt på bordet. Hun er træt. Træt oven på eftermiddagens samtale om sin nye film "Vi Lader Billedet Stå Et Øjeblik", hvor hun skildrer sin oplevelse af at leve med en psykisk syg far. Da vi møder hende halvanden time forinden på hendes kontor på Østerbro, er hun iført knaldrød læbestift og sidder helt fremme i stolen, imens hendes slanke hænder tegner ihærdigt i luften i takt med, at hun deler sine tanker om sin nye film: "Det er en film, der havde banket på i mange år, jeg blev bare ved at skubbe den væk. Men jeg har altid skrevet mig vej gennem tingene, og jeg nåede frem til den konklusion, at jeg måtte fortælle historien om min far. Nogle gange er man nødt til at tage fat på det, der gør mest ondt, for at finde en forløsning," siger hun. Hendes stemme er rolig og behagelig, præcis som i filmen, når hun fortæller om lille Esther i et barndomshjem på Lolland, der de første mange år bød på kærlig opmærksomhed og fantastiske fortællinger på farens skød.

Som pårørende har man et liv, hvor man knytter forhåbning og savn til den, der er forsvundet ind i sygdommen. Men man ved aldrig rigtigt, hvornår det går galt igen.

Esther Wellejus, filminstruktør

Et liv med forhåbning, savn og længsel Esther Wellejus stopper ofte op og leder efter ordene, fordi de skal være de rette. Præcis ligesom hun gennem de seneste år har ledt efter den rette måde at skildre sin far på. Kærligt, men også med en underliggende stemning af gru. "I filmen befinder man sig i et barneunivers, hvor man oplever og sanser det og også mærker, hvor fuldstændig utilregneligt det er at være pårørende til en, der er psykisk syg. Som pårørende har man et liv, hvor man knytter forhåbning og savn til den, der er forsvundet ind i sygdommen. Men man ved aldrig rigtigt, hvornår det går galt igen," siger hun.

Jeg oplever, at hvis folk taler om psykisk sygdom, er det billeder fra Gøgereden og lange, kolde hospitalsgange, der toner frem, men man er langt mere end sin diagnose.

Esther Wellejus, filminstruktør

Det normale er en relativ størrelse Det var først, da Esther Wellejus blev voksen, at det blev helt tydeligt for hende, at faren var syg. Fra hun var omkring otte-ni år, begyndte han gradvist at trække sig ind bag sit kontors hermetisk lukkede dør og forsvinde ind i en radikal form for kristendom, der pludselig gav anledning til bordbøn og en anstrengt stilhed. Bibelens ord blev brugt til at forklare enhver situation. Børnene studsede, men de fornemmede uden ord, at det ikke var muligt at diskutere med ham. Desuden er "det normale" en relativ størrelse for børn, efterrationaliserer Esther Wellejus: "I mange år havde jeg ingen erkendelse af, at min far var psykisk syg. Det havde han heller ikke selv. Du må tænke på, at for dem, der er tæt på den psykisk syge, kan der godt være vide rammer for normaliteten, især for børn. Derfor har det også taget rigtig lang tid at erkende, at

hans tilbagetrækning faktisk var en del af hans sygdom," siger hun.

Man er langt mere end sin diagnose Esther Wellejus' mor blev gradvist mere overbevist om, at der var noget galt med faren, og da Esther Wellejus var 12 år, blev faren og moren skilt. Børnene flyttede i al hast ud af huset sammen med moren. Efterfølgende blev faren gift på ny og startede et nyt liv, og det var i årene efter, at hans sygdom eskalerede og senere hen førte til adskillige indlæggelser på et psykiatrisk hospital. Farens eksakte diagnose kender Esther Wellejus ikke, og hans sygdomsbillede ønsker hun ikke at udpensle. Uden at sige for meget, er der dog ingen tvivl om, at faren var både manisk og psykotisk. "Det har været vigtigt for mig, at filmen ikke handler om min far som patient, men om ham som person og de følelser, der knytter sig til ham for mig. Jeg oplever, at hvis folk taler om psykisk sygdom, er det billeder fra Gøgereden og lange, kolde hospitalsgange, der toner frem. Det er ikke det, filmen skal vise. Den skal vise, at man er langt mere end sin diagnose," siger hun.



Esther Wellejus, 4 år.

Faren afbrød kontakten

Selvom kontakten til faren var yderst sparsom, efter at han blev gift igen, blev Esther Wellejus alligevel chokeret over det brev, hun modtog fra ham, da hun var i begyndelsen af 20'erne. I brevet meddelte han nemlig, at han ikke ønskede kontakt længere. Og det var vanskeligt at leve med: "Det er et mærkeligt sted at befinde sig eksistentielt – at man har en far, man ikke kan tage afsked med, fordi han ikke er død. Og det fører også en masse skyldfølelse med sig, fordi jeg indimellem har tænkt, at det var nemmere, hvis han var død. Jeg tænker også over, om jeg selv kunne have gjort noget anderledes," siger hun.

Det er lettere at håndtere, når man har fået sat ord på sine følelser og delt sine overvejelser. Et vigtigt budskab er, at du ikke behøver at være alene.

Esther Wellejus, filminstruktør

Vigtigt at sætte ord på følelser

Skyldfølelserne, afmagten, savnet og længslen er ikke væk, men efter at Esther Wellejus er nået i mål med filmen, som hun også opfatter som et svar på farens brev, har følelserne fundet et nyt leje, fortæller hun.

"Det er lettere at håndtere, når man har fået sat ord på sine følelser og delt sine overvejelser. Et vigtigt budskab er, at du



Filmen "Vi Lader Billedet Stå Et Øjeblik" bliver også vist på Don't fear the weird-festivalen den 13.-16. sep. i Cinemateket i København og på AROS i Aarhus den 10. oktober i forbindelse med Sindets Dag.

ikke behøver at være alene," siger hun og tilføjer, at hun har fået mange henvendelser fra pårørende, der glæder sig over at have fået sat ord på noget, de ikke selv har været i stand til at definere. "Filmen har været en måde at tale om noget, jeg ikke har kunnet før. Jeg vil ikke sidestille det med terapi, men at finde modet til at sige: 'sådan her er min historie,' har været forløsende," slutter hun og puster ud.

Filminstruktøren Esther Wellejus ønsker med sin nye film at fortælle historien om sin far. Han er langt mere end sin diagnose, mener hun.

Foto: Julie Bezerra Madsen

SE FILMEN OG MØD INSTRUKTØREN

Kom med, når vi viser "Vi Lader Blikket Stå Et Øjeblik" og hør Esther fortælle mere om sin oplevelse som pårørende efter filmen. Både hvordan hun oplevede det som barn, og hvordan hun ser på det i dag med voksne øjne.

Læs mere om eventet, som vi afholder i vores lokaler i København, på **psykiatrifonden.dk**, hvor du også kan købe billet. Husk, som støtte-medlem får du rabat.

NYT FRA PSYKIATRIFONDEN

HOWDY-APP

HJÆLPER MED TIL AT KNÆKKE STRESSKURVEN

Skal man knække stresskurven, skal man følge folk tæt og tage mistrivsel i opløbet, før det udvikler sig til stress. Det siger Psykiatrifondens chefpsykolog i forbindelse med, at SKATs medarbejdere har fået tilbudt at bruge en ny app, der måler deres trivsel. Det skriver Avisen.dk.

App'en "Howdy", som Psykiatrifonden har været med til at udvikle, beder brugerne om at besvare en række spørgsmål hver anden uge. Det er spørgsmål som: "Har du været glad og i godt humør? Har du følt dig frisk og udhvilet?" Samtidig skal brugerne angive, om de har haft det sådan "det meste af tiden" på en skala ned til "på intet tidspunkt". Svarene placerer brugeren i grønt, gult eller rødt felt. Rødt udløser et tilbud om at tale med en psykolog fra Psykiatrifonden.

Ingen nemme løsninger

SKATs medarbejdere er blevet tilbudt appen i forbindelse med, at deres trivsel er hårdt presset af den seneste tids negative omtale af deres arbejdsplads. Michael Danielsen understreger over for Avisen.dk, at en app og forebyggelse aldrig kan opveje for store arbejdsopgaver eller dårlig ledelse.

Læs mere om "Howdy" på psykiatrifonden.dk



FLERE DIGITALE TILBUD TIL DIG

Måske så du med, da vi sendte live på Facebook fra arrangementerne Knæk angsten og fra Psykridage tidligere på året? På baggrund af jeres respons, ideer og gode erfaringer vil vi i fremtiden lave flere digitale tilbud, som giver mulighed for at deltage, uanset hvor du befinder dig i landet. Bare du har en smartphone eller en computer med internetadgang, vil du kunne følge med. Bl.a. arbejder vi på at lave en række webinarer, talks og foredrag i løbet af det næste år om bl.a. mindfulness og compassion (se artiklen på side 10) og om opdragelse og forælderrollen.



Nyt infomateriale om børn og unges rettigheder i forbindelse med tvang

Informationsmaterialet består af film og pjecer og skal oplyse børn og unge om forholdene og deres rettigheder i forbindelse med tvang under indlæggelse i psykiatrien. Psykiatrifonden udvikler materialet i samarbejde med Sundhedsministeriet og Børnerådet.

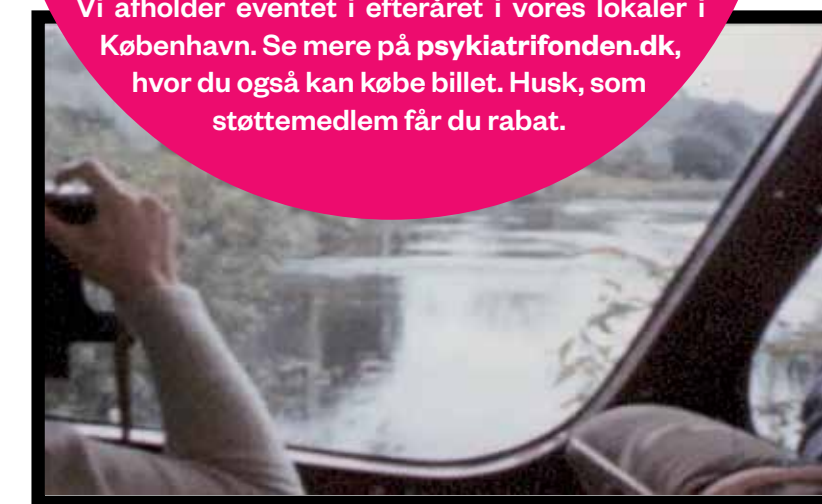
Foruden fakta og viden om tvang skal materialet også fungere som et dialogredskab, hvor personale og patient sammen kan tale om og svare på en række konkrete spørgsmål – samt forventningsafstemme i forhold til indlæggelsen. Herudover indeholder såvel pjecer som film en række illustrationer, der skal formidle temaerne på en konkret og forståelig måde.

Materialet bliver i slutningen af året sendt ud til de ti psykiatriske centre, som har børne- og ungeafsnit. Psykiatrifonden indgår desuden i en dialog med fagpersonalet på afdelingerne, så de ansatte forstår vigtigheden af at formidle materialet til patienterne.

KOM TIL FOREDRAG OG FILMFREMVISNING OM AT VÆRE PÅRØRENDE

Kom med, når vi viser "Vi Lader Blikket Stå Et Øjeblik" og hør Esther fortælle mere om sin oplevelse som pårørende efter filmen. Både hvordan hun oplevede det som barn, og hvordan hun ser på det i dag med voksne øjne. På side 16 her i bladet kan du læse mere om filmen og Esther Wellejus' tanker om at være pårørende.

Vi afholder eventet i efteråret i vores lokaler i København. Se mere på psykiatrifonden.dk, hvor du også kan købe billet. Husk, som støttemedlem får du rabat.



Mulighed for 80 % tilskud til PSYKIATRIVEJLEDERUDDANNELSEN

Læste du reportagen om vores psykiatrivejlederuddannelse i sidste udgave af bladet?

Vi kan med stor glæde fortælle, at vi nu udbyder uddannelsen i partnerskab med Metropol, der står for diplommodulet, der indgår i Psykiatrivejlederuddannelsen. Partnerskabet gør det muligt at søge tilskud til uddannelsen via Den Kommunale Kompetencefond, Den Regionale Kompetencefond eller Statens Kompetencefond, såfremt du falder inden for deres kriterier. På den måde kan du få refunderet op til 80 % af uddannelsens omkostning.

Uddannelsen er for dig, der vil blive bedre til at forstå og være en ressourceperson for mennesker med psykisk sygdom. Du er fx ansat i et jobcenter, som studievejleder eller i socialpsykiatrien uden en psykiatrfaglig grunduddannelse. Er det dig, eller kender du en, som beskrivelsen passer på? Så se mere på:

psykiatrifonden.dk/psykiatrivejleder



Diplommodul på 5 ECTS indgår

PETER WANGEL: “Forudsætningen for at få det bedre er selvindsigt og selverkendelse”

Om kampen med depression, mani og psykoser i de unge år og bekymringen for, at ens børn arver sygdommen

Af **Peter Andersen**, redaktør og videnskabsjournalist, Psykiatrifonden

Når man venter barn, sætter det uundgåeligt en masse tanker i gang. Kommer barnet fx til at ligne sin far eller mor og på hvilken måde? For musiker Peter Wangel har spørgsmålet en ekstra dimension og alvor bag – for hvad hvis hans søn kommer til at arve hans psykiske sygdom? En sygdom, som gjorde, at han fra den ene dag til den anden blev det modsatte af alt det, han plejede at være. Alligevel ville han ikke være sygdommen foruden, for det har også givet ham troen på sig selv.

Klokken er blevet mange. Vennerne er smuttet hjem efter en hyggelig aften på teenageværelset i Birkerød. Det er gået, som det plejer. De har hygget sig, hørt musik og fået et par øl, for det var den tid i livet, hvor man var begyndt at drikke lidt, husker Peter Wangel. Men nu hvor vennerne er gået, og han ligger i sengen, er der noget, som ikke er, som det plejer. Han kan ikke falde i søvn. En time bliver til to. To til tre. Stadig ingen søvn. Da solen endelig står op, har han ikke lukket et øje.

”Det var starten på mine depressioner. Nogle mennesker sover hele tiden, når de har en depression, men jeg har haft det omvendt. Jeg kunne slet ikke sove og blev derfor ’helt zombie-agtig’ – som min søster sagde,” husker han.

Et mønster tegner sig

Det hele sker så pludseligt, at han ikke forstår, hvad der foregår. Han ved bare, at han har det elendigt og ikke kan sove.

”Fra den ene dag til den anden blev jeg fuldstændig det modsatte af, hvad jeg plejede at være. Jeg var en glad og energisk fodbold-dreng, men pludselig kunne jeg ikke sove, jeg fik social angst og var bange for, hvad andre tænkte om mig. Det var ganske frygteligt. Man mister lysten til alt. Det er et konstant tankemylder, hvor man bare ligger i sin seng og prøver at sove fra det. Men så gik der en uges tid, og så var det ovre.”

ARVELIGHED OG BIPOLAR LIDELSE

Forskningen har vist, at børn af personer med bipolar lidelse har større risiko for selv at få psykiske sygdomme, herunder også bipolar lidelse, end man tidligere har antaget. Fx viser flere follow-up-undersøgelser, at op til halvdelen af børnene havde symptomer på angst, depression, spiseforstyrrelser, belastningsreaktioner og bipolar lidelse inden 22-års-alderen. På landsplan bliver ca. 1 % af alle danskere ramt af sygdommen.

Mønstret gentager sig igennem 8. og 9. klasse. 90 % af tiden har han det fint, men uden varsel rammer depressionerne ham og vender alt på hovedet i 1-2 uger.

Familie og venner undrer sig også over, hvad der er i vejen, men da han altid hurtigt kommer til hægterne igen og klarer sig fint i skolen, bliver det meste bortforklaret med et følsomt teenage-sind, og at det nok går over med alderen.

Det store skifte udløser manien

Psykisk sygdom rammer sjældent som lyn fra en klar himmel, som Peter Wangel oplevede indtoget af depressioner, men bliver ofte udløst af en begivenhed, fx stress, ensomhed eller et stort skifte i livet. Da han starter på efterskole, betyder skiftet, at en ny sindstilstand melder sig:

”Da jeg kommer på efterskole i 10. klasse, er det et kæmpe skift i mit liv, og det er jo typisk sådan noget, der kan udløse psykisk sygdom. Så på efterskolen får jeg min første mani, hvor jeg er meget oppe at køre. Jeg kan huske, at jeg lå og skrev digte hele natten, når jeg ikke kunne sove, som jeg selv syntes var geniale, og at jeg kunne løbe som en besat på fodboldbanen. Jeg var også ekstremt social og blev venner med rigtig mange, samtidig med at andre ikke kunne fordrage mig, fordi jeg var maks. på hele tiden!”

I lære hos Kashmir

Efter tre måneder begynder Peter Wangel dog at falde til ro, og alt i alt bliver det et rigtigt godt år på efterskolen. Ikke mindst fordi han opdager musikken, som bliver kimen til hans egen vej i livet. Året er nemlig 2003, og det danske rockband Kashmir har udgivet deres i dag legendariske plade Zitilites med hits som Rocket Brothers og Surfing the Warm Industry. Det stemnings-fulde tekst- og lydunivers rammer noget dybt i ham:

”I Kashmir møder jeg melankolien i musikken, som jeg virkelig bliver draget af. For den melankoli har jeg jo selv følt, siden jeg var 14. Det var derfor, jeg blev så vild med Kashmir, for jeg kunne genkende mig selv i musikken. Man skal nå en vis alder og modenhed, før man kan begynde at tage de ting ind. Og det kunne jeg 100 procent på det tidspunkt.”

Drivkraften fra bipolariteten

På efterskolen begynder drømmen om at blive noget ved musikken hurtigt at spire. Men fra teenagedrømme og til rent faktisk at tro på det og sig selv og blive ved er der langt. Rigtig langt. Men Peter Wangel har aldrig tvivlet eller tøvet. Det ligger ikke til hans sind.

”Jeg har en tro på egne evner. Det har jeg altid haft, så det gjaldt også musikken – også selvom de personer, jeg boede med på



Hør sangen

Reason

Du kan høre sangen og se den flotte musikvideo, hvis du besøger vores Facebook-side på facebook.dk/psykiatrifonden og klikker på fanebladet "Videoer". Her kan du også læse andres bud på, hvad de ville sige til deres barn, hvis det arvede deres psykiske sygdom.

Peter Wangel er i dag ikke mærket af sygdommen, som han har været tidligere, men han har "et lager af melankoli, som han kan trække på i sin musik," fortæller han.

efterskolen måske ikke syntes det,” siger han med henvisning til de mange timer, han brugte på at øve guitar på værelset på efterskolen. Troen på sig selv og drivkraften er nogle af de positive ting, som Peter Wangel tillægger sin bipolaritet.

”Når man er manisk, er man fyldt med selvtillid, og man har en enorm tro på sig selv. Lige indtil det ramler. Men fra manien tror jeg, at jeg har en drivkraft og en energi, som jeg kan trække på i mit liv. Jeg er ikke en tvivler, modsat mange af de andre musikere, jeg har mødt. De kunne øve i hundrede år på en sang og stadig ikke syntes, at det var godt nok. Sådan har jeg det ikke. Jeg har skrevet tusindvis af sange, som ikke skal bruges til noget, men som har taget mig videre til den næste, indtil den virkelig gode sang var der. Det er svært at forklare, men på den måde har min bipolaritet også været en meget naturlig og positiv drivkraft i mit liv. Jeg ville ikke være den foruden.”

Fra fire akkorder til dramatisk vuggevise-hit

Gåpåmodet og musikaliteten har gjort, at han i dag har godt gang i musikkarrieren. På efterskolen lånte han sin fars gamle guitar, lærte fire akkorder og har derfra lært sig selv kunsten at synge, skrive og spille guitar. Siden da er der sket meget, og hans musik er blevet spillet på både P3 og P6 Beat.

Da vi møder ham i hans lille og hyggelige lejlighed på Frederiksberg, har han netop været på den anerkendte SPOT Festival og spille med sit band Wangel i forbindelse med en ny plade. Her står singlen Reason som en central sang.

FRA -10 TIL +10

”Når jeg skal forklare andre, hvor syg jeg har været, siger jeg altid, at hvis man er et almindeligt ”humørstabilt” menneske, så bevæger man sig omkring 0. Men jeg har været helt nede på -10 som depressiv og helt oppe og ringe på +10 i manisk tilstand.

”I sangen synger jeg: ”Vil du hade det, hvis du arver min sygdom?”. Sangen er både en vuggevise til min på det tidspunkt ufødte søn, men samtidig udvikler den sig også dramatisk, fordi der ligger den her ukendte fare i form af, at sygdommen kan være arvelig. Jeg ved ikke, hvad der sker i fremtiden, men risikoen for, at min søn arver min bipolaritet, er der jo. Det handler sangen om.”

Manien bliver til psykoser

For bedre at kunne forstå, hvorfor han har skrevet sangen, skal vi tilbage i tiden igen. For de svære tider med depressioner og manier var ikke overstået med efterskolen. Tværtimod.

”I gymnasiet blev det hele meget værre. Mine depressioner blev længere og psykotiske. Jeg fik vrangforestillinger og frygtede, at nogen ville slå mig ihjel, samtidig med at jeg også havde manier. I 3. g fik jeg en kæmpe manisk psykose, hvor jeg snakkede løs, ikke kunne finde ro og bare fes rundt. Til sidst troede jeg, at jeg var Jesus! Det endte med, at jeg blev hentet af politiet ved en sø og blev tvangsindlagt. Det var voldsomt, men helt klart den bedste løsning, for jeg var uden for rækkevidde.”

Bælte og ECT

Da han bliver indlagt på Hillerød Psykiatriske Hospital, er det imod hans vilje. Han er ikke direkte voldelig, men han er truende og langtfra stabil.

”Jeg var meget manisk, da jeg blev indlagt, og lå i bælte *on and off* i en uge. Jeg endte med at få ECT (elektrochokbehandling, red.) to gange, som var det eneste, der kunne slå mig ud. Det reddede sku min røv, for medicinen prellede bare af på mig, selvom jeg fik store doser.”

Selvom det kan være en voldsom oplevelse at være udsat for tvang, er han glad for, at personalet og personerne omkring ham tog de svære beslutninger på hans vegne.

”Jeg husker det ikke som noget traumatisk for mig, og jeg er glad for, at de gjorde, som de gjorde. Nogle gange skal der desværre noget tvang til. Selvfølgelig skal man prøve at undgå det, men i sådan nogle tilfælde, hvor man er så syg, så er man nødt til at blive fastholdt, fordi man er til fare for sig selv og andre.”

Lithium og psykoedukation

Da Peter Wangel bliver udskrevet, er han i behandling med lithium og starter samtidig på et toårigt forløb med psykoedukation på Rigshospitalet, hvor han lærer om sygdommen, og om hvordan den kan påvirke ens liv.

”For nogle er lithium et mirakelmiddel, og det har det heldigvis også været for mig. Det er noget, jeg skal tage resten af mit liv, men det gør jeg gerne, for det holder mig stabil.”

Og skulle det ske, at nogle af symptomerne dukker op, ved han, hvordan han skal takle det.

”Jeg har kun haft lidt symptomer, som jeg har kunnet klare ved at bruge de værktøjer, som jeg lærte i psykoedukation. Fx hvis jeg har svært ved at sove, fordi jeg er lidt ekstra oppe at køre over, at P3 spiller min musik eller noget, så ved jeg, at jeg måske skal tage en sovepille for at falde ned,” siger Peter Wangel med et smil på læben.

Selvindsigt og selverkendelse er udgangspunktet

Selvom Peter Wangel tilskriver lithiumbehandlingen stor betydning, så understreger han, at forudsætningen for at få det bedre er selvindsigt og selverkendelse. En erfaring, han også har gjort sig mange år senere, da han i et år arbejdede som mentor på en lukket psykiatrisk afdeling.

”Det vigtigste for at blive rask og leve et godt liv med bipolar lidelse er at blive bevidst om sine symptomer og kunne handle konstruktivt på dem, men det er allervigtigst at nå frem til en erkendelse og accept af sin sygdom. Det fik jeg især bekræftet, da jeg arbejdede som recovery mentor på en lukket psykiatrisk afdeling. Jeg ville rigtig gerne hjælpe dem, der ikke var bevidste om deres egen sygdom, for så længe man ikke er det, så er det svært at blive behandlet og komme videre.”

Få mere viden om bipolar lidelse på psykiatrifonden.dk og i vores bog om bipolar lidelse på psykiatrifonden.dk/shop
Pris: 100 kr.



Det var også sådan, det var for ham selv. Det var først efter indlæggelsen, at han for alvor forstod, hvilke konsekvenser sygdommen havde for ham, og hvor vigtigt det var, at han skulle tage lithium helt regelmæssigt, hvis det skulle virke.

Støtte, kærlighed og åbenhed

Da Peter Wangel vender tilbage til 3. g efter en måneds indlæggelse, finder han igen sin indre drivkraft frem og består sine eksamener og får huen. Men han kunne ikke have gjort det uden støtte og kærlighed fra familie og venner.

”Mens jeg var indlagt, indkaldte mine forældre alle mine venner og deres forældre til et møde, hvor de snakkede tingene igen-nem og forklarede, hvad der var sket. Det er jeg meget glad for, for det gjorde det meget nemmere for mig at vende tilbage til gymnasiet. Folk forstod, hvad der var sket, og var klar til at tage godt imod mig.”

Måske er det en af grundene til, at han alt i alt husker gymnasietiden som en god tid, på trods af alle de depressive og maniske perioder og den voldsomme indlæggelse.

”Jeg har været heldig at have så ressourcestærke forældre, som jeg har. Sådan er det jo desværre ikke for alle. Så på den måde har det sikkert været nemmere for mig end for de fleste,” reflekterer han.

Dermed er vi tilbage ved svaret på det store spørgsmål om, hvad der vil ske, hvis hans i dag nyfødte søn, Elvin, arver sygdommen, og hvad han kan gøre for ham i så fald.

”Jeg vil gøre det samme for mit barn, som mine forældre gjorde for mig, nemlig at give al den kærlighed og tryghed, som jeg overhovedet kan, og skabe de bedste relationer til og for min søn. For det er helt sikkert det, som har gjort, at jeg har klaret den.”

Læs mere om de nære relationers betydning i vores tema fra marts 2015 på **psykiatrifonden.dk/blad** og i vores bog for pårørende.



”Jeg mødte min kæreste for halvandet år siden. Hun præsenterede mig for Karl Ove Knausgård, som er blevet kendt for sin åbenhed og detaljegrad om sit eget liv. På min kærestes anbefaling gik jeg i gang med hans forfatter-skab og læste bl.a. bogen ”Om foråret”, som er en bog, han har skrevet til sit ufødte barn. Tilmed har Knausgårds kone også bipolar lidelse. Da jeg læste den og samtidig selv fik at vide, at jeg skulle være far, fik jeg lyst til at skrive en sang til mit eget ufødte barn.”

Når diagnosen gør dig stærkere

Af Sara Line Coulthard Sørensen og Kathrine Reidl Olsen, stud.scient.soc., AAU



Ved at arbejde med deres egen selvindsigt forholder Stine Slettebo og Frederikke Kaastrup, begge 23 år, sig aktivt til diagnosen og skaber en hverdag med uddannelse og socialt liv, som de kan trives i. Det arbejde og den erkendelse håber de, at resten af samfundet også kan lære noget af. Det er nemlig helt okay at gøre tingene på sin egen måde, har de erfaret.

Det er de færreste, der drømmer om at få stillet en diagnose som ungt menneske, men for Frederikke og Stine har det været en positiv oplevelse. Det har givet dem redskaber til en bedre hverdag og større selvindsigt. Og selvom det er en svær proces, står kvinderne i dag stærkere, fordi de kender deres styrker og begrænsninger og ved, hvad de skal prioritere.

Stine Slettebo, som i dag er 23 år, fandt sent ud af, at det var ADD, der gav hende udfordringer i hverdagen. Hun tumlede med mange projekter og nye uddannelser og jobs, som hun hurtigt mistede interessen for igen. Årene efter gymnasiet var hektiske, og et sabbatår blev hurtigt til flere.

”Det er lidt, som om alle har en eller anden indre GPS, men min blev ved med at være helt forvirret og køre mig rundt i en rundkørsel og ud af de forkerte veje,” fortæller Stine om den rodløse periode i sit liv.

Frederikke Kaastrup, 23 år, fik diagnosen borderline som 19-årig og oplevede også at blive forsinket i sit uddannelsesforløb. Hendes teenageår var svære, og hun var hård ved sig selv og oprørsk. Hun gjorde, hvad der blev forventet, men havde ikke sig selv med. Det har bl.a. medført, at hun først nu er kommet i gang med en HF-uddannelse.

Hvis jeg ikke lige tager telefonen, hvis de ringer tre gange i streg, så er det, fordi jeg ikke har lyst til at snakke lige nu – ikke fordi jeg ikke kan lide dem.

Frederikke Kaastrup, har diagnosen borderline

”Det tog lang tid for mig at acceptere, at det først var som 23-årig, jeg var klar til at tage en HF. Nogle dage, der har jeg det bare sådan: ’Hold kæft, hvor er det bare det rigtige tidspunkt, og det her det er bare det rigtige for mig’. Men andre dage går det mig mere på.”

Accept af diagnosen er svær

For selvom hun på gode dage er lykkelig for sit valg om først at tage sin HF nu, er det en løbende proces fortsat at være glad for sine valg og acceptere, at hendes psykiske sårbarhed gør, at hun må tage en uddannelse i et andet tempo, end hun selv havde forventet.

Noget af det, som særligt kan prikke til ens selvtillid og selvopfattelse, er, når man ser, hvor andre jævnaldrende er i deres liv og uddannelsesforløb. Det kan få én til at føle, man ikke passer ind eller ikke er god nok, fortæller de.

Det er lidt, som om alle har en eller anden indre GPS, men min blev ved med at være helt forvirret og køre mig rundt i en rundkørsel og ud af de forkerte veje.

Stine Slettebo, har diagnosen ADD

Derfor har vejen mod at leve et godt liv med psykisk sårbarhed for Stine og Frederikke handlet om at acceptere sygdommen og finde redskaber til at udnytte de muligheder og begrænsninger, det giver. For at komme til den erkendelse har en øget selvindsigt i deres egne behov og ressourcer været afgørende for at opnå en meningsfuld hverdag.

Stine fandt hjælp og redskaber gennem blandt andet Ungerådgivningen i Aalborg, mens Frederikke gik gennem den offentlige og private psykiatri.

Ignorer de sociale medier

Med diagnosen som afsæt har Stine og Frederikke fået større selvindsigt i, hvad de trives med. Det har bl.a. medført, at de nu prioriterer sig selv højere ved at mærke efter, hvad deres egne behov er.

For Frederikke indebærer det, at hun ikke presser sig til mere, end hun har lyst til og mod på. Heller ikke selvom hun på de sociale medier kan se, at alle vennerne er i byen en lørdag aften, når hun mest af alt har lyst til at slappe af på sofaen og blive hjemme.

Valget om at prioritere sig selv er dog ikke uden omkostninger og betyder også, at hun nogle gange føler sig udenfor og anderledes, når hun må sige nej til ting, som andre takker ja til. Hendes tommelfingerregel er derfor at prioritere de ting, der giver energi, frem for det, der tager energi: ”Jeg fokuserer på at have det godt og være sammen med mennesker, der også giver mig lidt energi,” fortæller Frederikke.

At sætte sig selv først handler ikke om at være selvcentreret, men om at tillade sig selv at stoppe op, mærke efter og handle efter, hvad man trives med og har brug for, understreger de to kvinder.

Læs mere om diagnoser på vores meget besøgte diagnosesider på psykiatrifonden.dk/viden

Aftaler og strategier

En ting er selv at mærke efter sine behov – en anden ting er at sætte menneskene omkring sig ind i det. For det kan være svært at sige fra, hvis det kun er én selv, der er opmærksom. Fx når Stines mor vil have hende med på en spontan tur i IKEA: ”Nogle dage kan jeg ikke håndtere det, men alligevel kan jeg ikke få mig til at sige nej,” siger Stine og forklarer, at det hele tiden er en balance mellem at tage hensyn til sig selv og få dårlig samvittighed over at sige nej.

Jeg fokuserer på at have det godt og være sammen med mennesker, der også giver mig lidt energi.

Frederikke Kaastrup, har diagnosen borderline

Strategier og det at sætte grænser har Frederikke også gjort sig erfaringer med.

”Jeg er hurtig til at sige til folk, at jeg har et temperament”, fortæller hun. ”Og hvis jeg ikke lige tager telefonen, hvis de ringer tre gange i streg, så er det, fordi jeg ikke har lyst til at snakke lige nu – ikke fordi jeg ikke kan lide dem.”

At mærke efter og handle efter sine egne behov og ikke hovedløst gøre som alle andre giver Stine og Frederikke et fundament i hverdagen. En indsigt, som man ikke behøver at have en diagnose for at kunne bruge, pointerer de. Faktisk er det noget, alle kunne drage nytte af, mener de.

OM FORFATTERNE OG ARTIKLEN

Artiklens forfattere, Sara Line Coulthard og Kathrine Reidl Olsen, læser en kandidatgrad i sociologi på Aalborg Universitet. I efteråret skrev de et projekt i samarbejde med Psykiatrifonden, hvor de benyttede Psykiatrifondens datasæt Danskernes Mentale Helbred.

Med udgangspunkt i projektets konklusioner har de skrevet artiklen for at sætte fokus på, hvordan den viden og bevidsthed, man kan få af at arbejde med sin diagnose, kan bruges konstruktivt i hverdagen.

Er du okay?

Af Søren Bloch, freelancejournalist

Kan man se det, når børn og unge har ondt i selvværdet og ikke trives? Og kan man tale det væk? Vi tog til Gødvad i den nordlige udkant af Silkeborg for at få svar.

Plænen mellem de forladte og triste skolebygninger genlyder af glade børnestemmer. Vi er i Gødvad, et forstads kvarter til Silkeborg, og Gødvad IF – Gymnastik har leg og sjov for de mindste. Det er der ikke noget usædvanligt i. Og så alligevel.

Ståtrold er på programmet, og i kampens hede kan det ikke undgås, at et barn eller to får et skub eller falder over sine egne ben af bare begejstring. Straks er der en instruktør, der spørger: Er du okay? Det er barnet for det meste. Men andre gange er der en dybereliggende årsag til at spørge ind til barnets ve og vel.

Ud af børneflokkene på ca. 25 vil der statistisk set være en lille håndfuld, som ikke rigtig trives. Men det er selvfølgelig bare statistik. Det gælder ikke for børnene i

Gødvad, fortæller formanden for Gødvad IF – Gymnastik, Søren Nielsen. For to år siden satte han gang i en proces, som går ud på at øge trivslen i foreningen og faktisk også i hele lokalområdet.

En del børn oplever problemer hjemme eller i skolen – det kan fx være ved skilsmisse eller mobning. Måske begynder de at trække sig eller vise negativ adfærd i fritiden.

Marie Nybo, projektleder, Psykiatrifonden

Vil gøre det bedre

Han forklarer, at det ikke var, fordi medlemmerne i foreningen mistrivedes i særlig grad, men fordi man altid kan forsøge at gøre det bedre.

”Der var nogle få hold, som havde nogle udfordringer. Nogle hold fungerer bedre, end andre, og selvfølgelig er der altid børn, som har det svært hjemme eller i skolen,” siger Søren Nielsen.

Han fik resten af bestyrelsen med på tankerne om at gøre noget, og det førte blandt andet til deltagelse i projekt ’Boost Trivslen’, som Psykiatrifonden og DGI står bag. 17 instruktører fra flere af områdets foreninger har været på kursus og fået værktøjer, så de bedre er i stand til at spotte mistrivsel blandt de unge. Og kan tage fat i den.

ET LANDSDÆKKENDE BOOST

Boost trivslen – i foreningslivet er et samarbejde mellem DGI og Psykiatrifonden, finansieret af Sundhedsstyrelsen. Projektet er landsdækkende, og løber fra august 2015 til udgangen af 2017.

Læs mere: psykiatrifonden.dk/boost

Klubben tager socialt ansvar

Bestyrelsen ser for sig en gymnastikforening, som ikke er bange for noget, og netop derfor også tør tage et socialt ansvar. Hvordan det skal foregå har foreningen nedfældet i en vision, og ifølge den skal Gødvad IF – Gymnastik være et sted for alle de mange forskellige mennesker fra alle de sociale lag, som bor og lever i området.

Glæde, fællesskab og sammenhold er ord, der konstant går igen i Søren Nielsens beskrivelse af klubbens arbejde.

”Vi skal skabe et frirum, hvor børnene kan lære noget om, hvem de er. Her skal være sjov og glæde og ingen konkurrence,” siger han.

Det er jo en naturlig reaktion fra en instruktør at få alle med. Men det kræver et overskud, og at instruktøren har nogle redskaber til at gøre det med.

Søren Nielsen, formand for Gødvad IF – Gymnastik

Glæde eller mismod

Men når glæde bliver til mismod, og børnene møder modgang derhjemme eller i skolen, skal foreningen være det tredje ben i triumviratet skole, hjem, forening.

Her spiller de frivillige instruktører en vigtig rolle. Men de kan ikke være tredje ben, hvis de står alene. Derfor er der også bemærkelsesværdigt mange instruktører på hvert hold.



Sker det, at et barn trækker sig fra legen, er der straks en instruktør, der går ud og får en snak med barnet og prøver at få det med igen.

”Det er jo en naturlig reaktion fra en instruktør at få alle med. Men det kræver et overskud, og at instruktøren har nogle redskaber til at gøre det med,” siger Søren Nielsen.

Instruktører med antenner

Instruktørerne skal have antennerne ude og registrere om det klynkende barn ikke bare har en dårlig dag, men generelt mistrives.

”Ser jeg et barn, som har det svært, tager jeg først og fremmest fat i forældrene,” siger Søren Nielsen.

Han er også den, instruktørerne går til, hvis de har observeret noget og ikke rigtig ved, hvordan de skal takle det. Det kan være grænseoverskridende at gå ind i medlemmernes privatsfære.

”Men de fleste forældre bliver glade, når vi tager fat i dem enten ved at skrive en mail eller prikke dem på skulderen. For det meste er der jo en årsag til, at et barn har det svært. Så får vi det frem og kan forholde os til det,” siger Søren Nielsen.

Fedt at være frivillig

Han understreger, at hele lokalområdet står bag initiativet. Judoklubben, spejderne og kirken er for eksempel også med.

At hele lokalområdet løfter i flok kan ses og mærkes. Ikke mindst på interessen for områdets fritidstilbud hvor Gødvad IF – Gymnastik har noteret sig en tilstrømning af frivillige instruktører og nye medlemmer.

”Det skal ikke bare være fedt at være medlem. Det skal også være fedt at være frivillig,” siger Søren Nielsen.

Vi tror ham, og da vi forlader ham og hans glade børn, er det, som om selv de triste skolebygninger ser lidt mindre triste ud.

BØRN ER HELE BØRN

Studier viser, at der er en vis grad af mistrivsel blandt børn og unge i foreningerne, og at nogle stopper med at være i foreningerne på grund af et dårligt miljø.

”En del børn oplever problemer hjemme eller i skolen – det kan fx være ved skilsmisse eller mobning. Måske begynder de at trække sig eller vise negativ adfærd i fritiden. Derfor skal vi blive bedre til at klæde trænere og instruktører på til at hjælpe børnene og til at tage en snak med forældrene.”

Det siger Marie Nybo, som er projektleder for Boost Trivslen, et samarbejde mellem Psykiatrifonden og DGI. Hun tilføjer, at børn er hele børn, og at man skal være mere opmærksom på, hvad der foregår i barnets liv.

”Vi skal lære at spotte mistrivsel og give redskaber til at skabe anerkendende og inkluderende miljøer for alle børn,” siger hun.



digte & poesi

EFTERTANKE!

Vinter og forår – hvor blev I a'?
Min depression gjorde nat lig da'
Lyspunkterne var meget korte
En dag er jeg måske borte

Piller som krykker hjalp med at vende
mørke til lys at sende
Familien hjalp på bedste vis,
derpå satte jeg megen pris.

Psykolog og årsager til sagen
mange år med modgang på bagen
Nu skal de skuffer tømmes
og mange fejl indrømmes
Jeg er på vej ud på den anden side
det skal I alle vide
Den gamle Helge er tilbage
vil I mig atter modtage?
Berøringsangst væk med denne!
For dig det også kunne hende.
Kom! Lad os hygge
væk fra den sorte skygge.

*Skrevet af læser Helge L.R.,
lever med depressioner*



At gå over broen efter vand
ingen opgave
at gå over en flod
ingen opgave
at kravle over et univers
rive sig til blods på
årelange afhængighedsmønstre
blev en opgave
som har sat
perler
af jern på
kvindekroppen

Skrevet af læser Irma Henriksen



FIMBULNAT

Jeg drypper blodrød måne
Og plukker rav langs strandkanten
Driver hor med septembers sol og flaskes op med himmelblå
Til sidst slikker jeg byen ned til astfaltgrå og sulter hjem i seng.

Nu falder skyggerne som porter
Og dagene løber tjæresort om kap med bilerne
Jeg har strammet soveposen ind som en puppe og fyldt den med vat
Jeg skal overleve min indre fimbulnat.

*Skrevet af læser Cæcilie Elna,
lever med depressioner, angst
og personlighedsforstyrrelse.*



ANGST I UDVALG

Om natten kommer de
med angsten for døgnene
i tasken med øjnene
skylden og skammen ligger i
med fodspor der svier i nakken
der takker over over utak i stakken.
Om dagen kommer de
i tasken med recovery
værst er nu tanken
om tanken bag skranken
om natten
kommer de
kommer jeg til kassen
før den lukkede
er dagen omme

*Skrevet af læser
Hans-Jørgen Vestergaard*

På opfordring af vores støttemedlemmer bringer vi
digte og poesi om at leve med og tæt på psykisk sygdom.
"Digte og poesi rammer langt inde i sjælen, og når man
står sammen i mørket, er det ikke så ensomt og trist,"
som en læser skrev. Hvis du skriver digte, er du også
velkommen til at sende dit bidrag på
poesi@psykiatrifonden.dk. Vi kan ikke garantere, at
vi bringer alt, vi modtager, men vi forsøger.

ALBTRAUM

Mareriddet stopper på et tidspunkt.
Og så vågner man op.

ANGST

Når man lader sig rive med af angsten
Opdager man
At netop dér, hvor den føles uendelig
– stopper det.

GRÆNSER

Selvom angsten føles uendelig
er den det ikke

*Skrevet af læser
Carmen Mallebrein,
lever med kompleks PTSD*



SKRIV TIL BREVKASSEN

Spørgsmål

Er borderlinepatienter selv herre over deres adfærd?

Jeg har en storesøster på 26 år, som har diagnosen borderline. Jeg er 23 år, og vi har et meget anstrengt forhold. Siden jeg var 18 år, har vi stort ikke snakket sammen andet end til familiefester såsom min studenterfest. Hun er altid meget opmærksomhedskrævende, og jeg har følelsen af, at hvis opmærksomheden ikke er på hende, skaber hun et problem eller en scene.

Til min studenterfest begyndte hun pludselig at sætte en scene op, fordi jeg havde blokeret hende på Facebook. Jeg har været rasende på hende over dette. Men jeg kan ikke helt finde ud af, om hun er "ansvarlig" for disse scener hun sætter op for at få opmærksomhed, eller om det er diagnosens skyld. Mine forældre underskylder stort set al hendes "uheldige adfærd" som forårsaget af diagnosen.

Da vi var børn, skændtes vi meget. Hun stak mig i hånden med en saks og slog mig i hovedet med et ringbind eller sparkede mig og kastede ting efter mig. Kan denne voldelige adfærd også være forårsaget af diagnosen eller simpel dårlig opdragelse? For hun opførte sig aldrig voldeligt over for vores lillesøster eller lillebror.

Kort sagt kunne jeg godt tænke mig at vide, om borderlinepatienter har meget voldelige tendenser og et ekstremt ukontrollerbart opmærksomhedsbehov, eller om hun selv er herre over denne voldelige adfærd og opmærksomhedskrævende og uheldige opførsel.

Svar

Kære "lillesøster"
Tak for din henvendelse. Jeg kan godt forstå, du ønsker mere viden om din søsters diagnose for at få en bedre forståelse for hendes adfærd – så det er godt, at du skriver.

Som patient med borderline er ens adfærd som oftest præget af at være humørsvingende og impulsiv. Man har vanskeligheder ved at regulere sit humør og har tendens til at komme i affekt, hvor reaktionerne kan være eksplosive og udadreagerende og med tendens til at slå. Man er ikke sindssyg, og i den forstand

er man trods diagnosen stadigvæk ved sine fulde fem og ansvarlig for sine handlinger.

Hvis det skulle ske, at en person med borderline evt. bliver tiltalt for vold iht. straffeloven, så kan dommeren beslutte, at han/hun i stedet for straf får en dom til behandling, i tilfælde af at vedkommende kendes skyldig. Denne mulighed har sindsyge også, så i retslige henseender ligestilles borderline med sinds sygdom. I psykiatrisk forstand er de ikke ligestillede.

Adfærden har vanligvis ikke noget med "at skabe opmærksomhed" at gøre, selvom det som pårørende godt kan virke sådan. Personer med borderline har simpelthen udfordringer med deres følelsesregulering og er ofte ikke i stand til at stoppe reaktionerne i tide, inden de løber af med dem.

Et behandlingsforløb kan vanligvis hjælpe og afdæmpe disse reaktioner.

Jeg håber, det gav lidt afklaring. Du kan læse mere om borderline på vores hjemmeside under Viden → Diagnoser → Personlighedsforstyrrelser, samt evt. læse bogen "Livet tæt på – at være pårørende til et menneske med borderline eller psykopi", som du kan finde på psykiatrifonden.dk/shop

De bedste hilsner

Liza Johnson
Leder af Rådgivningen, Psykiatrifonden

Brevkassen er en del af vores gratis rådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, deres pårørende, og fagfolk. Rådgivningen er anonym og fagligt funderet. En brevkasserådgivning er en skriftlig, enkeltstående udveksling mellem dig og en rådgiver. Find flere spørgsmål og svar på ring-chat-skriv.dk, hvor du også kan indsende dit eget spørgsmål.

UDVALGTE BØGER FRA PSYKIATRIFONDENS FORLAG

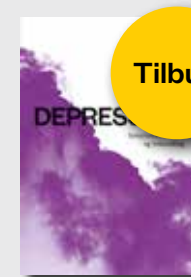
Se og køb alle titler på psykiatrifonden.dk



Tilbud
Jes Gerlach (red.):
ANGSTBOGEN
Angst kan lamme følelser, tanker og handlinger. Alle mennesker kender til angst, men ca. 350.000 danskere lider af sygelig angst i løbet af et år.
BEST.NR. 0051
200 kr. NU 100 kr.



Tilbud
Rasmus Nejst Jensen:
ANGSTEN I KUNSTEN
Ti danske kunstnere fortæller om deres personlige forhold til angst og kunst om inspiration, skaberkraft og sjælens mørke.
BEST.NR. 0052
200 kr. NU 100 kr.



Tilbud
Jes Gerlach:
DEPRESSION
Stor fagbog om depression – om årsager, symptomer og behandling. Bogen har både fokus på professionel hjælp og selvhjælp.
BEST.NR. 0073
295 kr. NU 200 kr.



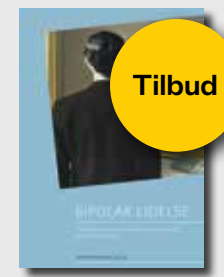
Casper Aaen:
KOM OVER DIT LIVS TRAUME
Bogens 12-ugers forløb hjælper en til at konfrontere den hændelse, der udløser angst og flashbacks – og dermed reducere symptomer på PTSD.
BEST.NR. 0072
195 kr.



Tilbud
Lone Overby Ejorback:
MINDFULNESS
Mindfulness-meditation er en bevidst måde, hvorpå man kan skærpe og fastholde opmærksomheden på den øjeblikkelige oplevelse. Inkl. cd.
BEST.NR. 0055
195 kr. NU 150 kr.



Merete Nordtoft mfl.:
PSYKOSE HOS UNGE
Psykose er en alvorlig sygdom, der oftest bryder ud i ungdomsårene.
BEST.NR. 0054
95 KR.



Tilbud
Rasmus W. Licht, Krista Nielsen Straarup og Per Vestergaard:
BIPOLAR LIDELSE
Få viden om årsager symptomer og behandlingsmuligheder – og råd til, hvad du selv kan gøre.
BEST.NR. 0069
195 kr. NU 100 kr.

KØB VORES BØGER I WEB-SHOPPEN

– OG STØT PSYKIATRI-FONDENS ARBEJDE



Bo Mohl:
AT SKÆRE SMERTEN BORT
Ca.15% af alle unge skærer sig. De gør det ikke for at få opmærksomhed eller omsorg, men for at overkomme den indre psykiske smerte.
BEST.NR. 0042
160 kr.



Midlertidigt udsolgt
Louise Meldgaard Bruun:
SAML TANKERNE
Bogen beskriver, hvordan man håndterer kognitive vanskeligheder efter stress, angst og depression i hverdagen.
BEST.NR. 0071
195 kr.



Tilbud
Jes Gerlach og Per Vestergaard:
PSYKOFARMAKA
Bogen beskriver i et lettilgængeligt sprog hovedgrupperne inden for psykofarmaka, forholdsregler, og hvordan de virker.
BEST.NR. 0060
295 kr. NU 150 kr.



Tilbud
Lene Kiib Hecht og Birgitte Hartvig Schousboe:
SPISEFORSTYRRELSER
Bogen beskriver spiseforstyrrelser med vægt på symptomerne og behandlingen af dem.
BEST.NR. 0068
140 kr. NU 100 kr.



Irene Oestrich m.fl.:
LIVSKRAFT
Bogen bygger på den kognitive terapi og giver dig øvelser, der kan hjælpe dig med at vende de negative tankemønstre til positive.
BEST.NR. 0029
50 kr.



Tilbud
Anne Lindhardt:
ETIK OG VÆRDIER I PSYKIATRIEN
Psykiatrifondens formand Anne Lindhardt beskriver etiske dilemmaer og konflikter fra hverdagen i psykiatrien.
BEST.NR. 0072
50 kr. NU 25 kr.



Tilbud
Psykiatrifonden:
VÆRDIER I PRAKSIS
Undervisningshæftet giver viden, redskaber, opgaver og eksempler, der kan bruges til arbejdet med værdier i praksis.
BEST.NR. 0062
35 kr. NU 25 kr.

SOM STØTTEMEDLEM

får du rabat på vores bøger og udvalgte arrangementer

GIV EN GAVE FOR LIVET

**Du kan være med
til at skabe større
åbenhed om psykisk
sygdom ved at betænke
Psykiatrifonden i dit
testamente**

” En depression er ikke ’et lille helle’, man bare skal igennem. Depression er den mest smertefulde, rædselsvækkende og invaliderende sygdom, der findes – i sit sidste stadie så pinefuld som at være død i levende live. Og tro mig, jeg ved det!

Men en afgørende ting kan vi gøre: Vi kan tale om det. Vi kan bryde tabuet, afmystificere og være åbne omkring det. Det tror jeg på!

Og det gør Psykiatrifonden, som kæmper for større åbenhed. Det er en afgørende vigtig opgave, som fortjener den optimale opbakning og støtte.

Henning Jensen, kgl. skuespiller.

Få mere information om arv og testamente på psykiatrifonden.dk/arv eller ring til Betina Albrechtsen på **23 49 40 16**

**PSYKIATRI
FONDEN** ©
ET GODT LIV
TIL FLERE