



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Pressemeddelelse, den 13. december

## Sådan er du der bedst for psykisk syge i julen

**Julen kan være en svær tid at komme igennem, hvis man lider af en psykisk sygdom. Gensyn med familie, de mørke december-dage eller ensomhed kan ofte være hårdt at tackle, hvis man i forvejen er psykisk sårbar. Men danskerne vil gerne være der for hinanden. Det viser en ny undersøgelse fra landskampagnen EN AF OS. Her får du fem gode råd til, hvordan du bedst kan støtte dine nærmeste, der lider af psykisk sygdom i julen.**

Julen er for de fleste en hyggelig tid, man tilbringer sammen familien, men for mange med psykisk sygdom er det anderledes. Julen får mange til at føle sig alene og triste, og gensynet med familien er langt fra sjovt eller hyggeligt. I øjeblikket lider omkring en halv million danskere af en psykisk sygdom, og dem er der heldigvis godt nyt til.

En helt ny undersøgelse gennemført af landskampagnen EN AF OS viser nemlig, at danskerne gerne vil være der for hinanden. Næsten ni ud af ti vil fx tage fat i deres nære ven og spørge, hvordan de bedst kan hjælpe vedkommende, hvis han eller hun har en psykisk sygdom. Og fire ud af fem vil søge information om vennens sygdom og dermed få flere redskaber og viden til at kunne hjælpe.

"December er ofte lig med usikkerhed og ubehag for psykiske syge. Tanker som: "Hvordan bliver det at se min familie igen?", "Kan jeg holde til alt den stress?" eller "Skal jeg sidde alene i julen?" melder sig. Derfor er det vigtigt, at vi taler med hinanden. At så mange danskere i undersøgelsen er åbne over for at tage fat i deres venner med psykisk sygdom og være der for dem, er derfor en meget glædelig julebesked," siger Martin Lund, formand for landskampagnen EN AF OS.

### Psykisk syge skal kunne stole på dig

Den glædelige nyhed udfordres dog af, at folk ikke ved, hvordan de skal tilbyde deres hjælp.

Over halvdelen af de adspurgte i undersøgelsen svarer nemlig, at de er i tvivl om, hvordan de skal tale med den psykiske syge om sygdommen. På samme tid vil fire ud af fem lade vedkommende med psykisk sygdom selv beslutte, om de skal tale om sygdommen eller ej, mens ca. halvdelen er i tvivl om, hvorvidt man viser vedkommende respekt ved at lade personen være i de perioder, hvor han eller hun er ramt af sin psykiske sygdom.

"Lysten til at engagere sig og tale med den syge bliver desværre overskygget af tvivlen omkring, hvordan man bedst gør det. Det vigtigste er dog bare at sige, at man vil være der, og at vedkommende kan regne med én. Personen med psykisk sygdom skal nok sige fra, hvis det bliver for

meget,” siger Martin Lund, formand for landskampagnen EN AF OS.

**Gode råd og værktøjer, når det kommer til psykisk sygdom:**

- Søg viden, så du kan skille fordom fra fakta.
- Vis tolerance og tålmodighed.
- Se personen – og lad diagnosen i baggrunden.
- Vis interesse og spørg, om personen har brug for hjælp.
- Vær dig selv i mødet, og indrøm hvis det er svært i situationen.

**Om landskampagnen EN AF OS**

Landskampagnen EN AF OS vil over de næste fem år sætte fokus på afstigmatisering af psykisk sygdom. Det skal være lettere at have og leve med en psykisk sygdom – og det skal være lettere at blive rask og komme sig efter en psykisk sygdom.

Landskampagnen vil sætte fokus på det stigma, dvs. den negative kategorisering som skaber fordomme, der ofte er forbundet med psykisk sygdom. Det skal bl.a. ske ved, at danskerne får mere viden om psykisk sygdom og de fordomme – bevidste eller ubevidste – der hersker om psykisk sygdom. Håbet med kampagnen er derfor at bidrage til, at danskerne bliver mindre usikre, nervøse, forbeholdne og afstandstagne – og i stedet mere åbne og imødekommende over for personer med psykisk sygdom.

Læs mere om kampagnen på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk).

**Kontaktoplysninger om kampagnen EN AF OS:**

- Martin Lund, formand for Landskampagnen EN AF OS, tlf. 45 11 20 02
- Johanne Bratbo, projektleder for EN AF OS-sekretariatet, tlf. 35 47 57 47 eller tlf. 40 89 27 29 og [jb@en-af-os.dk](mailto:jb@en-af-os.dk)

### Fakta om undersøgelsen

Landskampagnen EN AF OS gennemførte i august 2011 en stor undersøgelse blandt 1208 danskere repræsentativt udvalgt danskere på 18 år og derover. Undersøgelsen er gennemført som en webbaseret undersøgelse på Epinions Danmarkspanel.

**Tabel 1 - Du vil helst undgå at tale med din nære ven om vedkommendes psykiske sygdom**

	Procentandel
Meget enig	1% (5)
Enig	12% (86)
Uenig	50% (349)
Meget uenig	30% (205)
Ved ikke	7% (49)
Total	100% (693)

**Tabel 2 - Du vil som noget af det første søge information om den psykiske sygdom, din nære ven har**

	Procentandel
Meget enig	22 % (152)
Enig	59 % (407)
Uenig	9 % (62)
Meget uenig	1 % (7)

Ved ikke	9 % (66)
Total	100 % (693)

**Tabel 3 - Du er i tvivl om, hvordan du skal tale med din nære ven om vedkommendes psykisk sygdom**

	Procentandel
Meget enig	6 % (42)
Enig	45 % (315)
Uenig	32 % (222)
Meget uenig	6 % (39)
Ved ikke	11 % (74)
Total	100 % (693)

**Tabel 4 - Du vil lade din nære ven beslutte, om I skal tale om vedkommendes psykiske sygdom**

	Procentandel
Meget enig	16 % (109)
Enig	64 % (444)
Uenig	14 % (98)

Meget uenig	1 % (8)
Ved ikke	5 % (33)
Total	100 % (693)

**Tabel 5 - Du er i tvivl om, om du viser din nære ven respekt, ved at lade vedkommende være i de perioder, han/hun er ramt af sin psykiske sygdom**

	Procentandel
Meget enig	4 % (28)
Enig	41 % (284)
Uenig	31 % (214)
Meget uenig	7 % (45)
Ved ikke	17 % (121)
Total	100 % (693)