

Undervisningsforløb fra Psykiatrifonden: Psykisk Sundhed og Myter

Introduktion (5 minutter)

Titel: Psykisk sygdom og aflivning af myter

Beskrivelse: Dette undervisningsforløb har til formål at oplyse elever om psykisk sundhed, aflive myter og forstå, hvordan stigma og misinformation kan påvirke folks tilgang til psykisk sygdom – Og ikke mindst, hvor de unge kan søge om hjælp og rådgivning, hvis de får psykisk sygdom ind på livet. Brug materialet i et modul for at fremme elevernes viden og forståelse af emnet.

Samfundsudfordring: Der er stadig mange misforståelser og tabu omkring psykiske lidelser, hvilket forhindrer mange i at søge hjælp – og når de så vil søge hjælp, kan det være svært at finde ud af hvordan. Stigma kan have alvorlige konsekvenser for dem, der lider af psykisk sygdom, og kan føre til isolation og forværring af symptomerne.

Dette undervisningsforløb sigter mod at uddanne eleverne og fremme en åben og støttende dialog om psykisk sundhed, så vi kan skabe et mere inkluderende og forstående samfund.

NB: Forløbet skal laves inden Ungdommens Folkemøde og der vil være en opgave i sidste del af undervisningsforløbet, som vi håber I også vil dele med os på selve Folkemødet. Vi glæder os til at se, hvad I har fundet på. Derudover kan I altid tage fat i Emilie Kjelds fra Psykiatrifonden, hvis I er interesserede i mere materiale eller oplæg fra os.

Undervisningsforløb

Refleksionsrunde (15 minutter)

Gå sammen i små grupper og reflekter over de følgende spørgsmål. Tag en runde, hvor I hver især får lov at dele jeres umiddelbare tanker. Tag gerne ét spørgsmål ad gangen – i en refleksionsrunde er det okay at gætte, undre sig eller bare fortælle, hvad I umiddelbart kommer til at tænke på.

Refleksionsspørgsmål:

1. Hvordan tror I, at stigma omkring psykisk sygdom påvirker dem, der lider af det? Fx måden man taler om psykisk sygdom.
2. Hvilke myter har I hørt om psykisk sygdom og diagnoser, og hvordan tror I, de opstod?
3. Hvordan kan vi som samfund støtte personer med psykisk sygdom bedre?

4. Har I oplevet, at nogen i jeres omgangskreds har undgået at søge hjælp på grund af frygt for stigmatisering? Og kender I nogle med enten psykisk sygdom eller diagnoser?
5. Hvordan kan vi bekæmpe misinformation om psykisk sundhed? Hvordan kan øget viden om psykisk sundhed ændre vores adfærd over for dem, der er ramt?

Aktivitet 1: Fakta og Myter (20 minutter)

Fakta og Myter:

- Del eleverne op i mindre grupper.
- Uddel spørgsmålene og bed grupperne diskutere og besvare dem.
- Gennemgå spørgsmålene i plenum og diskuter de rigtige svar og forklaringer.

Spørgsmål:

1. Hvor mange procent af den danske befolkning i løbet af livet tror I, får udskrevet medicin for en psykisk sygdom og/eller bliver behandlet i psykiatrien?
 - **Svar:** Omkring 82%
 - **Forklaring:** Det estimeres, at omkring 82% af befolkningen på et tidspunkt i deres liv vil få udskrevet medicin for psykiske symptomer og/eller blive behandlet i psykiatrien.
2. Hvorfor tror I, at mange personer med psykisk sygdom undgår at søge hjælp?
 - **Svar:** Frygt for stigmatisering og tabu samt usikkerhed for, hvor og hvordan.
 - **Forklaring:** Mange mennesker med psykisk sygdom undgår at søge hjælp på grund af frygt for stigmatisering og tabu, som stadig er forbundet med psykiske lidelser i samfundet. Det kan være svært at finde den rette hjælp og hvor man skal søge. Derfor har Psykiatrifonden en chatrådgivning, hvor vi hjælper med det første skridt. Derudover er vi også bare et lyttende øre, når de unge har brug for at vende tankemylder og andre ting, de kæmper med.
3. Tror I, at personer med psykisk sygdom kan blive raske og leve et normalt liv? Hvorfor eller hvorfor ikke?
 - **Svar:** Ja, mange kan leve et normalt liv med den rette behandling og støtte.
 - **Forklaring:** Det er en myte, at personer med psykisk sygdom ikke kan blive raske. Mange kan leve et normalt liv med den rette behandling og støtte. Det er

bare vigtigt, at de får den rigtige behandling, støtte og hjælp samt forståelse fra omgangskredsen, som de har brug for.

4. Hvordan tror I, at øget skærmbrug og sociale medier påvirker unges mentale sundhed?

- **Svar:** Det kan desværre bidrage til øget stress og mistrivsel – og et ideal, som er umuligt at leve op til. Men det kan også være med til at bidrage positivt.
- **Forklaring:** Øget skærmbrug og brug af sociale medier kan påvirke unges mentale sundhed negativt og bidrage til øget stress og mistrivsel. Men det kan også bidrage positivt fx når forbilleder eller influencere fortæller om deres psykiske sygdom eller, hvad de kæmper med af udfordringer psykisk. Det kan være med til at aftabuisere.

5. Tror I, at unge med diagnoser fx ADHD altid vil have symptomerne som voksne?

- **Svar:** Nej, symptomerne kan bedres med alderen, fordi man bliver bedre til at forstå og leve med sin diagnose.
- **Forklaring:** Symptomerne på ADHD kan bedres med alderen, men nogle personer vil stadig have problemerne som voksne. Det kan blandt andet afhænge af den støtte og forståelse man får fra omgivelserne. Det er også afgørende for mennesker med diagnoser, at de får den hjælp, de har brug for.

6. Hvor mange psykiske sygdomme starter i barndommen eller ungdomsårene?

- **Svar:** De fleste – ofte inde 18-årsalderen – opstår i ungdomsårene.
- **Forklaring:** Mange unge oplever symptomer på psykiske sygdomme tidligt i livet, ofte inden 18-årsalderen. Lige nu er der flere børn og unge med psykiske sygdomme, end der har været tidligere, men psykisk sygdom kan ramme alle.

7. Kan man altid se på en person, at de har en psykisk sygdom?

- **Svar:** Nej, det kan være svært at se, om en person har en psykisk sygdom.
- **Forklaring:** Det kan være svært at se, om en person har en psykisk sygdom eller mistrives. Derfor refererer vi ofte til det som den usynlige sygdom, da der ikke altid er fysiske tegn på sygdom.

Aktivitet 2: Ambassadørkampagne (20 minutter)

Forestil jer, at I er ambassadører for Psykiatrifonden på jeres gymnasie – og I skal få flere til at snakke åbent om psykisk sygdom. Hvordan ville I gøre det?

Lav en kreativ præsentation på omkring 5 minutter, hvor I tilrettelægger en ambassadørkampagne. Overvej følgende:

- **Aktiviteter:** Hvilke aktiviteter vil I inkludere for at fremme åbenhed og samtale om psykisk sygdom? (fx workshops, foredrag, film, sociale medier, støttegrupper)
- **Målgruppe:** Hvem vil I fokusere på at nå ud til? Og hvordan?
- **Beskeder:** Hvilke nøglebudskaber vil I formidle?
- **Ressourcer:** Hvilke ressourcer har I brug for? (fx materialer, støtte fra skolen, ekspertbesøg)

Afslutning (15 min) – præsenter jeres ideer for klassen. Lav en kreativ præsentation og aflever hos Psykiatrifonden på Ungdommens Folkemøde. Vi glæder os til at se, hvad I har fundet på. Husk at skrive klasse og skole på præsentation.

Afslutning (10 minutter)

1. Opsummering:

- Gentag de vigtigste pointer fra timen.
- Åbn for spørgsmål fra eleverne. Er der noget, eleverne er overraskede over? Noget de især vil tage med videre?
- Bed eleverne reflektere over, hvordan de kan bruge det, de har lært i deres eget liv og omgangskreds.

2. Afslutning:

- Tak eleverne for deres deltagelse og engagement.
- Opfordr eleverne til at søge støtte eller hjælp, hvis de har brug for det – eller de kender nogen, I deres omgangskreds, som har behovet. Psykiatrifonden har både en chatrådgivning samt en telefonrådgivning, hvor man kan snakke med en fagperson, som både kan lytte og hjælpe dig videre i systemet. Nogle gange kan det bare være rart, at nogle lytter – og andre gange er det vigtigt at vide, hvad man skal gøre i en bestemt situation. Både hvis man selv lider af psykisk sygdom, som fx angst, depression eller andet – eller hvis ens nærmeste har psykisk sygdom inde på livet.

Se mere, hvordan du kan få rådgivning og hjælp her:

https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/psykiatrifondens-raadgivningstilbud?cta=ctaband_support

Chatrådgivningen er åben på følgende tidspunkter (husk der kn forekomme en smule kø)

Chatrådgivningens åbningstider

Mandag klokken 18-22

Tirsdag klokken 14-02

Onsdag klokken 18-02

Torsdag klokken 14-02

Fredag klokken 14-18 og 22-02

Lørdag klokken 12-16 og 22-02

Søndag og helligdage klokken 12-16

Du kan også ringe til Rådgivningen på 39 25 25 25 eller skrive til vores brevkasse.