

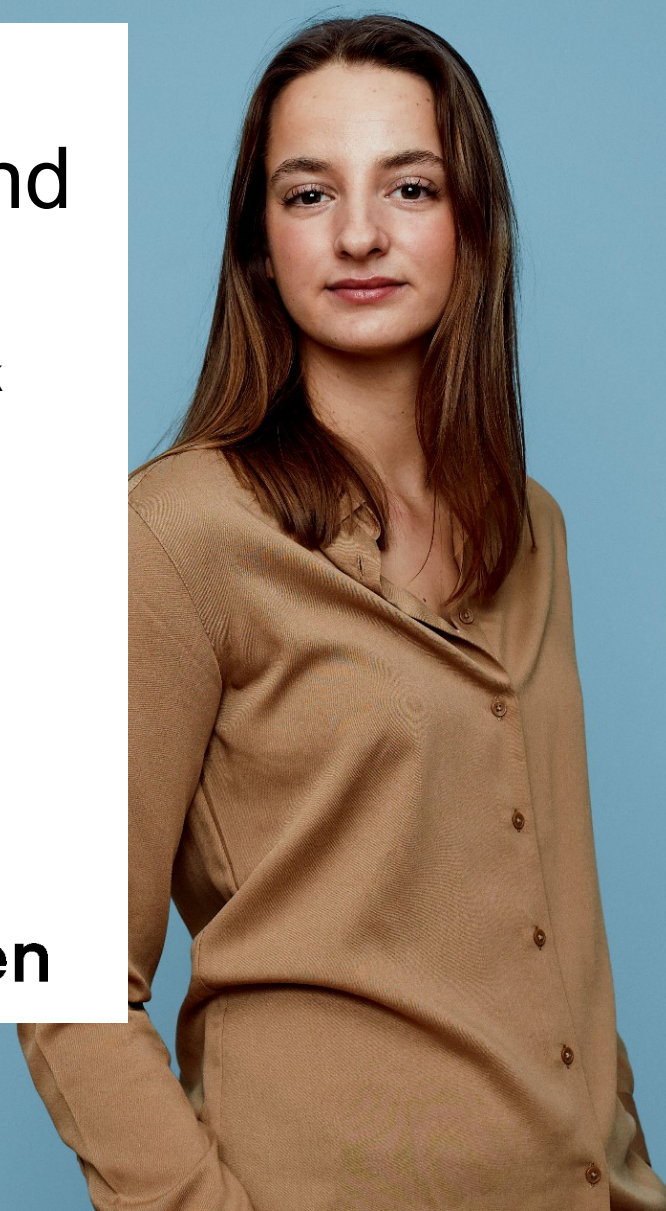


# Den usynlige følgesvend

**Hvordan skelner vi mellem psykisk sygdom og mistrivsel?**

**Og hvad stiller vi op i vejledningsrummet?**

 **Studenterrådgivningen**



---

Hvad vil det sige at opleve  
mistrivsel eller at have en psykisk  
sygdom, lidelse eller forstyrrelse?



# Mistrivsel?

” Psykisk mistrivsel kan – uden at der er tale om en diagnose – ytre sig ved forskellige indadrettede symptomer som for eksempel lav livstilfredshed, psykiske og psykosomatiske symptomer, oplevet stress, ensomhed, selvskadende adfærd eller søvnproblemer. ”

(Fra Socialstyrelsens hjemmeside; opslag 2023)



# Mistrivsel

---

Unge med indadreagerende vanskeligheder inden for et eller flere af følgende områder:

- Tegn eller begyndende symptomer på egentlige emotionelle lidelser, der omfatter depression, angst og OCD
- Psykiske symptomer (fx trist, irriteret, dårligt humør, ængstelig, nervøs, uro, lavt selvværd)
- Psykosomatiske symptomer (fx mavepine, hovedpine)
- Oplevet stress
- Ensomhed
- Selvskadende adfærd
- Tegn på lettere spiseforstyrrelser
- Søvnproblemer

(Ottosen M., Berger, N.P & Lindeberg, N.H., Det nationale forskningscenter for viden og velfærd: *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel*; 2018)



# PSYKISK SYGDOM/LIDELSE/FORSTYRRELSE?

---

- En diagnosticerbar sygdom/lidelse
- Påvirker markant en persons oplevelser, tanker, følelser og adfærd (hvad, hvordan, grad mv.)
- Forstyrrer personens evne til at:
  - Arbejde og studere
  - Udføre dagligdags aktiviteter
  - Indgå i gode gensidige relationer
- Påvirker velbefindende og funktionsniveau
- Hvordan afhænger af sygdommen/lidelsens art



# Psykiske lidelser – ICD-10 (ICD-11 ligger på nettet)

---

- F00-09 Organiske psykiske lidelser
- F10-19 Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser forårsaget af brug af alkohol eller andre psykoaktive stoffer
- F20-29 Skizofreni, skizotypisk sindslidelse, paranoide psykoser, akutte og forbigående psykoser samt skizoaffektive psykoser
- F30-39 Affektive sindslidelser
- F40-49 Nervøse og stress-relaterede tilstande samt tilstande med nervøst betingede legemlige symptomer
- F50-59 Adfærdscændringer forbundne med fysiologiske forstyrrelser og fysiske faktorer
- F60-69 Forstyrrelser og forandringer af personlighedsstruktur og adfærd
- F70-79 Mental retardering
- F80-89 Psykiske udviklingsforstyrrelser
- F90-98 Adfærds- og følelsesmæssige forstyrrelser opstået i barndom eller adolescens
- F99 Psykisk lidelse eller forstyrrelse, ikke på anden måde specificeret



# Vanskeligheder ved diagnosticering af psykiske lidelser

Diagnoser er ikke hugget ud i sten (ikke veldef. sygdomme à la den med. sygdomsmodel)

- Kategorier kan være overlappende og er måske faktisk også for 'kategoriske'
- Man kan have flere diagnoser på en gang
- De samme symptomer kan være en del af to meget forskellige lidelsers symptombillede
- Diagnosen siger ikke altid noget om funktionsniveau
- Diagnosen siger ofte ikke noget om årsager (ex på undtagelse er traumer)



# MULIGE OPMÆRKSOMHEDER?

---

- ASF (Se fx autismeforeningen)
- ADHD (Se fx Russell Barkley og ADHD-foreningen)
- Personlighedsforstyrrelser
- Angst (Se fx Psykiatrifonden og Mindhelper)
- Depression (Se fx WHO's "I had a black dog")
- Bipolar affektiv sindslidelse
- Skizofreni og psykosespektret (Se fx TOP – Tidlig opsporing af psykose)
- Spiseforstyrrelser og selvskade (Se fx Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade)



(Se generelt Psykiatrifondens hjemmeside samt pjecer fra regionerne, fx Region midt, patientforeninger og personlige beretninger på fx Youtube og ted.com)





# Mistrivsel versus psykisk sygdom: Hvor går grænsen?!!

.....her?....

..her?.....

..der?....



Syg

Rask

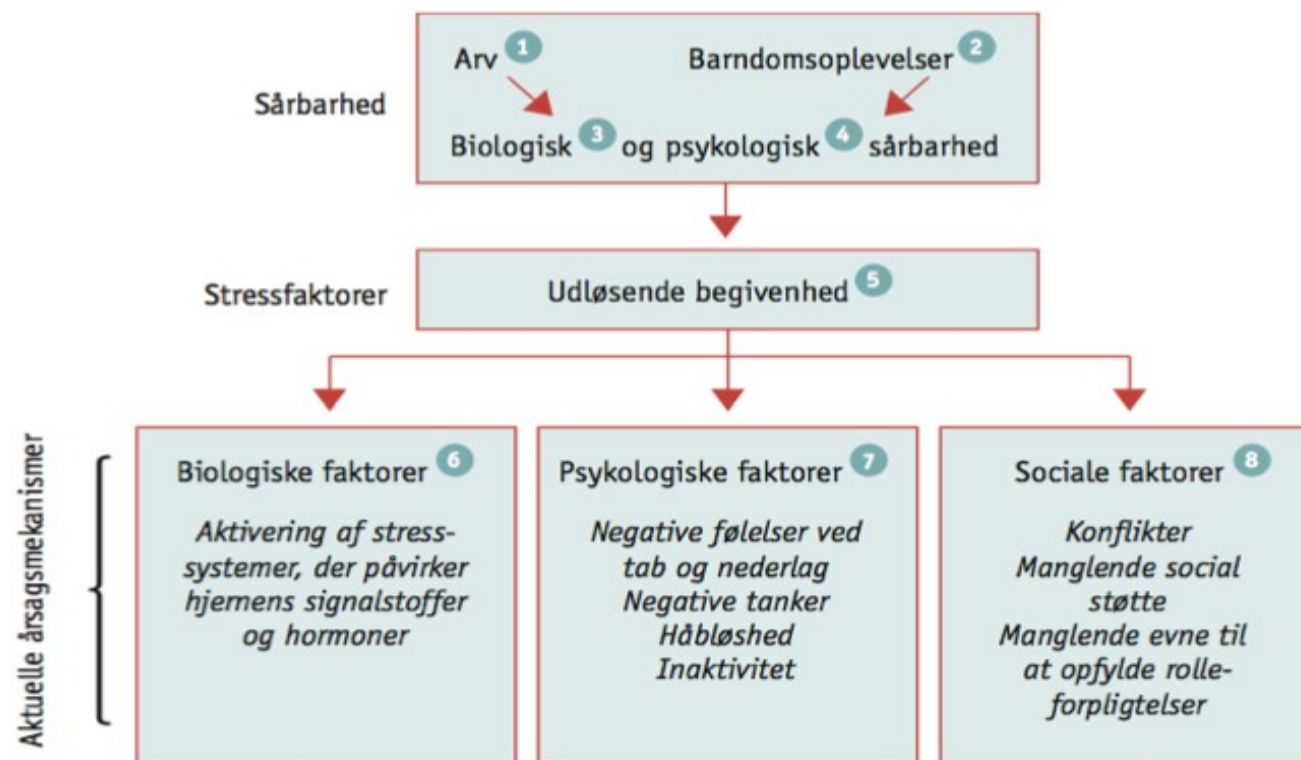


---

Hvad kan lede til udviklingen af hhv. mistriivsel og/eller en psykisk sygdom, lidelse eller forstyrrelse?



## DEN BIO-PSYKO-SOCIALE FORSTÅELSESRAMME



(Gerlach, J (red).: Depression, S. 154; 2014)



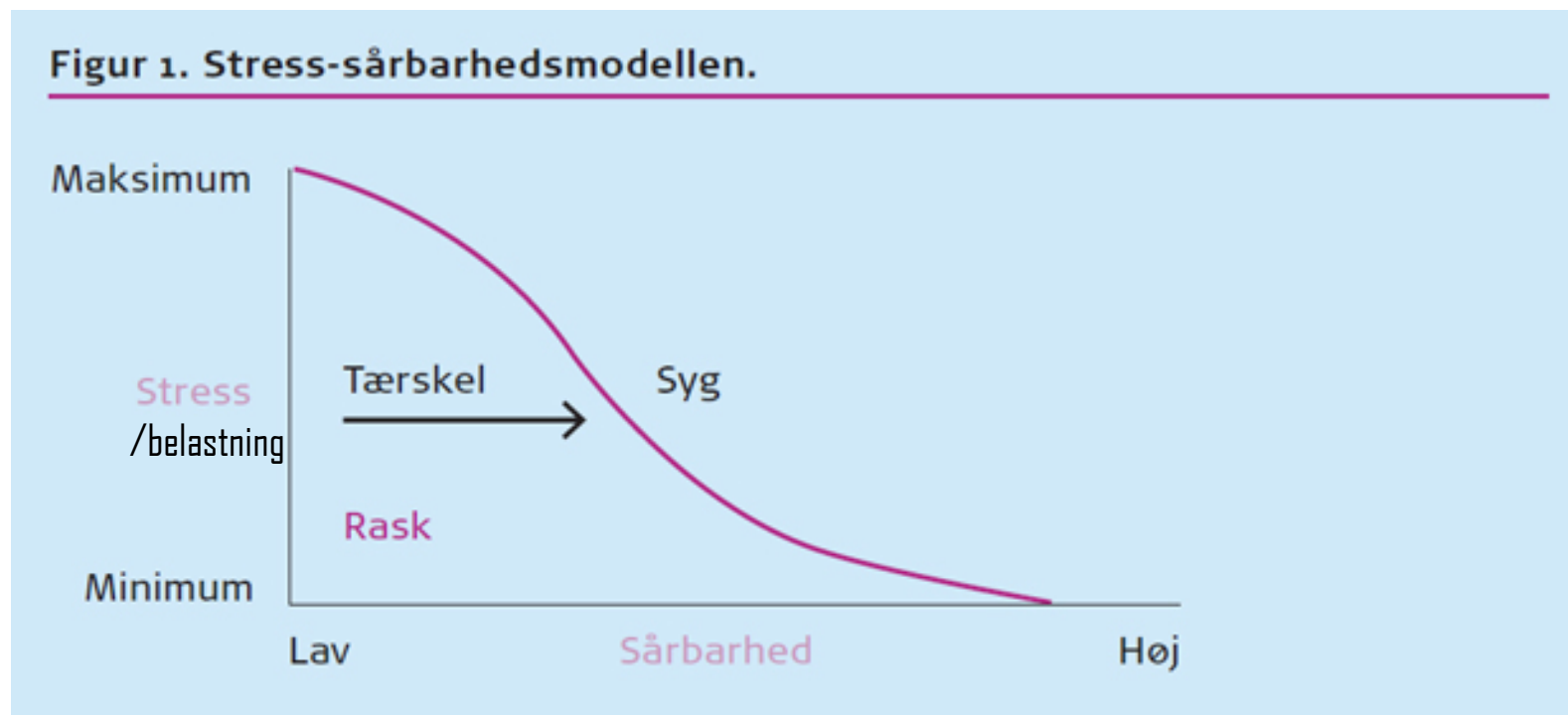
## ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (The ACEs studies)

---

1. Psykiske overgreb (truende eller nedladende adfærd)
2. Fysiske overgreb (at blive slået, skubbet, taget hårdt fat i m.v.)
3. Seksuelle overgreb
4. Misbrug
5. Psykisk sygdom herunder selvmordsforsøg
6. Mor udsat for vold
7. Forælder i fængsel



## Stress-sårbarhedsmodel



(Gerlach, J. (red.) *Depression*, S. 150; 2014)



# Værd at anmærke

- Arvelighed og sårbarhed har betydning
- Opvæksten har betydning
- Omgivelserne har betydning
- Der er en sammenhæng mellem arten, omfanget og graden af belastninger (stress) set ift. sårbarhed overfor at udvikle mistroivsel såvel som psykisk sygdom



---

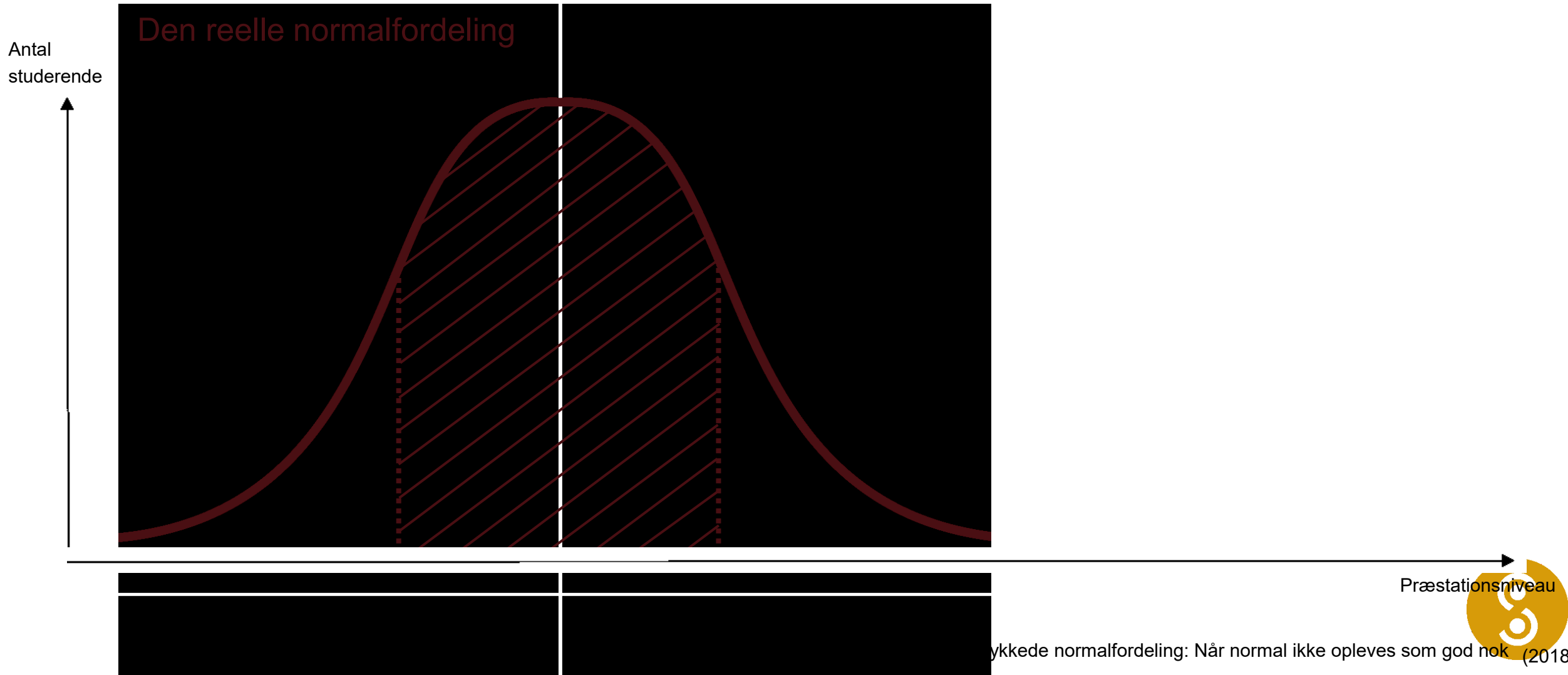
Hvordan kan vi forstå sammenhængen mellem mistro og psykisk sygdom?

Og hvad kan man som professionel ikke-behandler stille op over for den stigende mistro?



Den forrykkede normalfordeling:

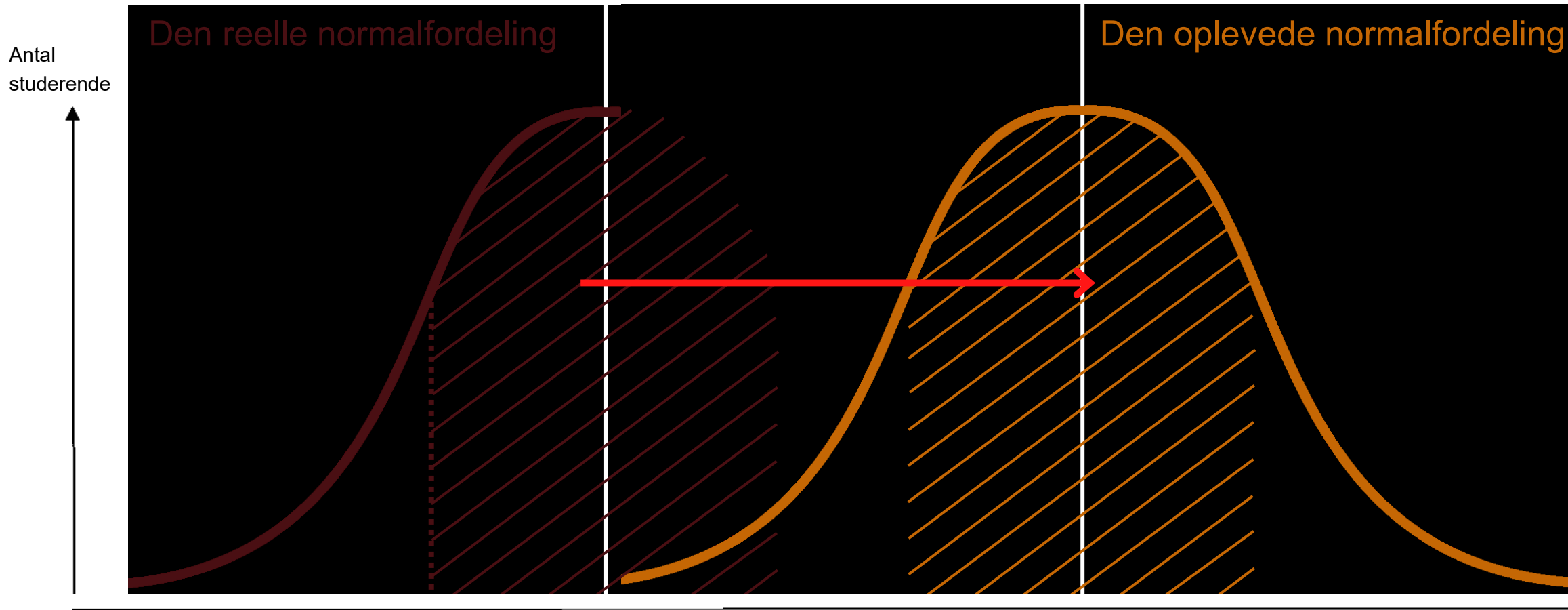
# Når normal ikke opleves som god nok





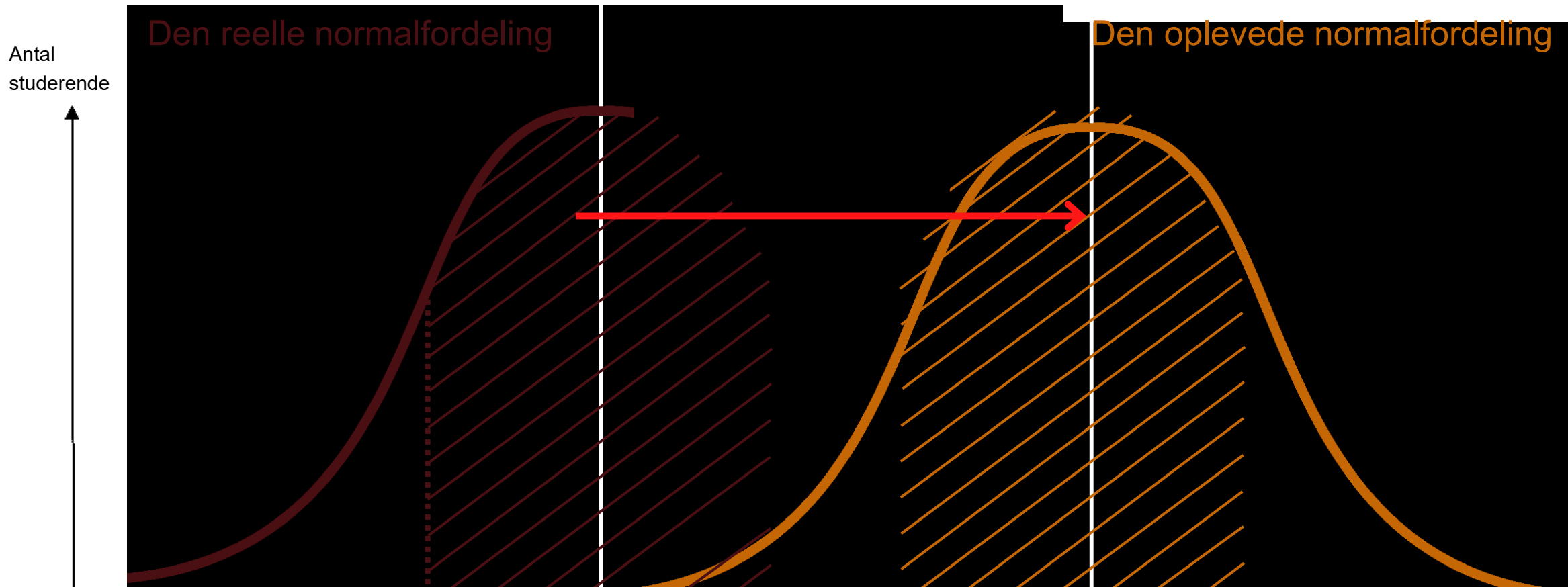
Den forrykkede normalfordeling:

# Når normal ikke opleves som god nok



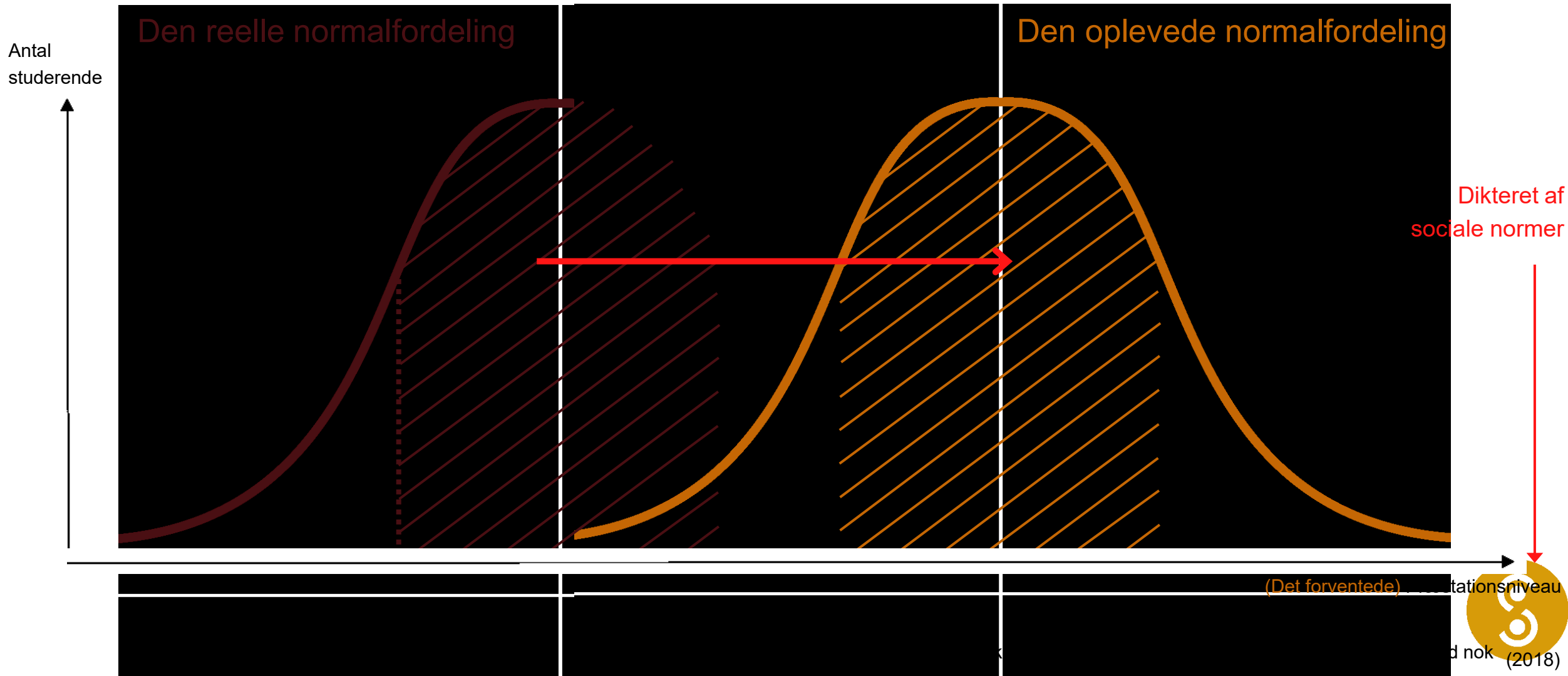
Den forrykkede normalfordeling:

# Når normal ikke opleves som god nok



Den forrykkede normalfordeling:

# Når normal ikke opleves som god nok



# Den forrykkede normalfordeling

Rigtig mange unge risikerer at udvikle oplevelsen af at skulle kunne mere, end de kan for at være gode nok til at passe ind (Frygtbaseret drive)

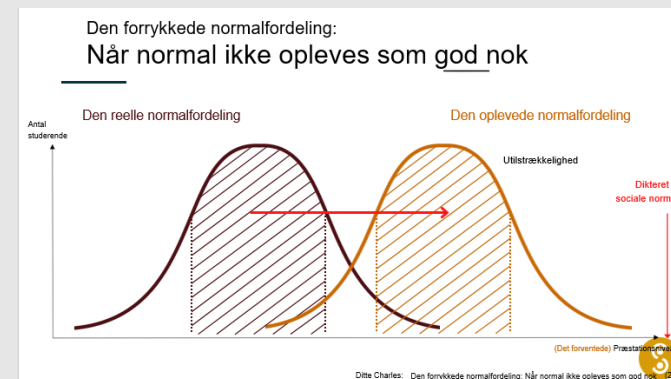
I deres bestræbelser herpå bliver de potentielt:

- Udmattede = symptomer på stress
- Frygtprægede = symptomer på angst
- Myster energi og mening = symptomer på depression

OG:

- Evt. øget sårbarhed kan udvikle sig til psykisk sygdom
- Og psykisk sygdom kan forværres

Kan resultere i et dilemma i vejledningen: Livsdrøm eller helbred?



Ditte Charles.: Når normal ikke opleves som god nok; 2018



# Det er her, I for alvor kan sætte ind

---

- Hjælpe til at stå af sammenligningsvognen og præstationsræset og komme i kontakt med egne væsentlige værdier (Resulterer ikke i lavere ambitionsniveau eller læring; jf. bl.a. growth mindset tankegangen)
- Overveje, hvordan I som institution og I i jeres rolle kan bidrage til at præge de sociale normer (Hvad der skal til for at passe ind) i en sund retning
- Søge at påvirke de studerende til at skabe og/eller indgå i mange og forskellige fællesskaber
- Ved at skabe tilhørsforhold, hjælpe til at turde være udvalgt og gradvist sårbar og åbenhjertig og udvide eller konsolidere netværk



En ting, jeg ofte, siger:

***"Hvad nytter det at vinde hele verden,  
Hvis du mister dig selv?"***

Derfor jeg ofte også arbejder med at lære den unge  
at kende sit nej, sætte grænser og træffe valg.



---

## Den usynlige følgesvend:

Hvad gør jeg?



# Når man fornemmer, at der er en usynlig følgesvend: **Går det an at spørge?**

---



- Tag dine fornemmelser/oplevelser alvorligt
- Italesæt hvad du lægger mærke til og spørg evt. ind på den baggrund:  
(Fx: Jeg er lidt i tvivl, om du er meget koncentreret i forhold til det, jeg siger, eller om din tavshed er udtryk for noget andet? (Tilbyd evt. en uddybelse: "..altså jeg tænker på, om du får nok søvn, har svært ved at koncentrere dig? Er mere trist?" osv. Eller evt. spørge løst: "..Hvordan går det ellers?")
- Nærm dig gerne langsomt og prøvende
- Hvis du er i tvivl, om det går an at spørge, så spørg om det går an at spørge





# Mistanke om psykisk lidelse og evt. behov for behandling?

---

Send videre, hvis du er i tvivl, men:

- **Du kan godt spørge ind** til oplevelser, varighed og omfang af symptomer på enten mistriksel el. psykisk sygdom. Samt om personen får eller har fået hjælp? (Igen: Hvis du er i tvivl, om det går an, så spørg om det går an.)
- Vær åben om, hvad du ved og ikke ved
- Der er forskel på at grave og spørge ind til konkrete oplevelser, og hvordan man konkret kan hjælpe



# GENERELLE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

---

- Hold fast i at du ikke er behandler
- Vær bevidst om dine grænser og begrænsninger
- Se om du kan styrke den unges relationer
- Trivsel op, symptomniveau ned, funktionsniveau op
- Husk at sparre med hinanden



---

# Ensomhed

**Hvad betyder ensomheden i forhold til mistrivsel og psykisk sygdom?  
Og hvad gør vi, når vi tror, vi støder på den?**



# Hvad er ensomhed?

---

- Ensom er ikke lig alene
- Man kan føle sig ensom alene eller sammen med nogen
- Ensomhed kan både handle om kvantitet og kvalitet  
(Vi har forskellige behov for samvær og forbundethed)



# Hvad er ensomhed?

En udbredt definition:



*"en subjektiv ubehagelig følelse, der opstår som følge af en oplevet uoverensstemmelse mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer"*

- Vi trives bedst, når der er nogen, der forstår os, ser os og holder af os, som vi er; ikke bare på trods af, men også på grund af.



# Baggrund for ensomhed?

---

- **Ensomhed kan være et resultat af at være alene med eller om noget**, som andre måske ikke har oplevet, eller som man ikke tror, at de vil kunne forstå eller leve sig ind i eller kunne være med (fx tab, sygdom, interesser, tanker og følelser)
- **Ensomheden kan være et resultat af ikke at kunne finde ord for det der ligger en på sinde**
- Ensomhed kan også komme til udtryk som **en længsel efter at blive holdt af præcis som man er**, men hvor man måske er bange for, om andre vil tage afstand, hvis man også deler "sit beskidte vasketøj"



# Hvordan opstår ensomhed?

---

- Ensomhed kan være mere tilstede på nogle områder end på andre; fx venskaber vs. familie vs. kæresteforhold
- Hvad der giver anledning til følelsen kan forandre sig over et livsløb; bl.a. fordi vi måske særligt sammenligner os med jævnaldrende
- Nogle omstændigheder, så som at have en psykisk lidelse, en kronisk sygdom, multisygdom, at være pårørende, at have mistet eller at have et handicap kan øge risikoen for at opleve ensomhed
- Andre situationer kan være at flytte, være international studerende, starte ny studie, opleve kærestebrud, miste (i bred forstand), have en anden etnisk oprindelse osv.
- Ensomheden kan også være en følgesvend som resultat af personlighed og/eller opvækst samt samspillet mellem disse



# Er der forskel på ensomhed?

En vigtig gradsforskel!



- Forbigående ensomhed

- Den mindre smertefulde

- Langvarig mere permanent tilstand af ensomhed

- Den tunge og smertefulde

Ensomhed har mange nuancer og alvorsgrader  
Kan have dybe rødder eller bunde i noget nutidigt





# Hvorfor kan ensomheden være svær at bryde?

- Ensomhedens dynamik på kort og på lang sigt  
(self-preservation mode; selvbeskyttelse, bl.a. i form af negative forventninger og tolkninger af andres intentioner (Hvis nogen ikke vil mig, så...))
- Opvækstbetingelser og forkerthedsfølelser
- Livsomstændigheder, det omgivende miljø og samfundsfortællinger
- Det kan være svært at sætte ord på oplevelsen
- Svært at finde modet, håbet og det rette øjeblik samt det eller de rette mennesker



# OM ENSOMHED

---

Efter min opfattelse:

- Ensomhed er en 'følelse'
- Følelser indeholder kommunikation til sjælen
- Ensomhed fortæller os

at der er noget vi savner eller mangler:



---

*..en oplevelse af forbundethed..*



---

# Veje ud af ensomhed?



Eksempler på ting og tanker der måske kan lindre ensomhed



- 
- Genkend signalet og lyt til, hvad det fortæller dig
  - Mind dig selv om det fælles menneskelige ('Jeg er ikke alene om, at have det sådan her': Hvis du er ensom, er du ikke alene.)
  - Forstå din ensomhed og tag udgangspunkt i din situation (Er ensomheden global eller har den en eller måske flere årsager, som du kan handle på?)
  - Opsøg ligesindede
  - Se om det går at finde modet til at tale med nogen/nogle udvalgte. Vælg dem gerne med omhu. (Egen læge, en studenterpræst, anonym telefonrådgivning, et familiemedlem, en gammel ven eller bekendt, Ventilen, Headspace, Værket, el.lign.)



- 
- Genoptag evt. kontakten til nogle gamle bekendte
  - Kig til siderne (måske er der nogen (grupper), du ikke ser)
  - Find noget, der optager dig, og kom fast det samme sted
  - Hvis du er kommet ud af form: Overvej steder, hvor du kan træne din sociale muskel (Frivilligt arbejde, hobby, fritidsinteresse, Ventilen, Værket eller noget helt tredje)
  - Stå ved dig selv. Se om det går at være rummelig og venlig over for dig selv (Self-compassion)
  - Vær tålmodig



- 
- Læs, hør og se noget, der skildrer ensomhed, eller nogen der oplever ensomhed eller som føler sig anderledes eller udenfor (Genkendelse lindrer ensomheden, fordi det minder os om det fælles.)
  - Brug evt. internettet (fx. chats, podcasts, interviews, talks på ted eller youtube)
  - Se, om du kan undgå at synke hen i ensomheden (Måske du kan have et beredskab af aktiviteter, du kan foretage dig alene, og som kan distrahere ensomhedstanker. Lytte til musik, se film, træne, høre podcasts, ringe til nogen, hækle, cykle en tur. Prøv evt. at spørge andre hvad de gør.)
  - Opsøg evt. en præst, imam, yogi el. lign. (For mange er det godt at have en tro, spiritualitet eller relation til noget, der er større end en selv.)
  - Find måder at gøre nytte og være noget for andre (Fx lave frivilligt arbejde eller være gavmild og hjælpsom uden at forvente at få noget retur, fx sætte en blomst frem. Det ligger i vores biologi, at vi finder mening i at være noget for nogen; også dyr og natur)



- 
- Hvilke råd ville du selv give til en god ven?
  - Kan du være din egen gode ven?
  - *"At acceptere sin ensomhed kan være det bedste råd. Du er ikke anderledes (..) bare fordi du er ensom engang imellem.. "*  
*(Citat, DR)*
  - *"Man er nødt til på en eller anden måde at stikke hånden ind i livet igen.."* (Citat, DR)
  - Ensomhed er et fælles anliggende. Kan du gøre noget for generelt at bidrage til at nedbringe ensomheden i samfundet?
  - Opsøg hjælp, hvis du er trist og fastlåst!





# At overvinde forskellige former for ensomhed

---

- Hvad der skal til for at forebygge, lindre eller overvinde ensomhed afhænger både af personen, graden, årsagerne, omgivelserne og samspillet
- Det er vigtigt at anerkende, at det kan være forbundet med (for)arbejde (ulyst) og også ubehag; ligesom angsteksponering. (jf.: 'relationsfrygt')
- Nogle gange er accept og forståelse den bedste lindring. Det er ikke alting, der kan løses. (jf. forsoning)



---



Et vigtigt spørgsmål til afrunding:

Ensomhed er et fælles anliggende:  
Hvad gør vi for at sikre, at problemstillingen ikke individualiseres? Og hvordan kan I som kollektiv arbejde for at nedbringe ensomheden, der hvor I er?

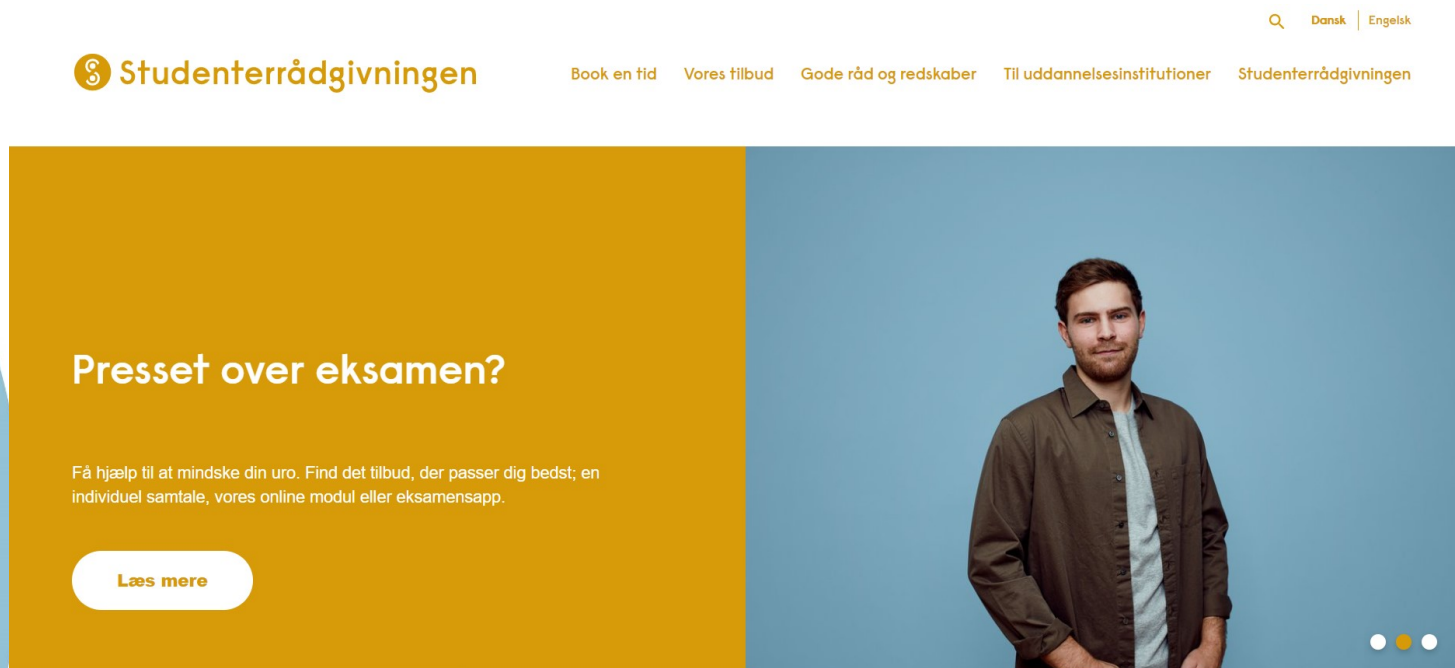


# Kontakt


## Studenterrådgivningen

Tlf.: +45 70 26 75 00

[www.srg.dk](http://www.srg.dk)



Q Dansk | Engelsk

 Studenterrådgivningen

Book en tid Vores tilbud Gode råd og redskaber Til uddannelsesinstitutioner Studenterrådgivningen

### Presset over eksamen?

Få hjælp til at mindske din uro. Find det tilbud, der passer dig bedst; en individuel samtale, vores online modul eller eksamensapp.

Læs mere

