

TÆNK

FØR DU TASTER

Historier om personer med psykisk sygdom fylder meget i medierne.
Desværre er mange af historierne negative og uden nuancer,
og 54 % af al medieomtale af psykisk sygdom opfattes som stigmatiserende*.

Du kan skrive historien om.

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom.

*Infomedia, analyse af mediernes dækning af psykisk sygdom i 2016

Hvad er stigmatisering?

Begrebet stigma betyder "miskrediterende særtræk", dvs. et mærke eller negativt kendetegn, der hæftes på en person som et "socialt stempel". Stigmatisering rammer mange grupper i samfundet, der på en eller anden måde skiller sig ud fra normen eller et ideal om, hvad der er normalt.

Hvorfor er stigmatisering relevant for medierne?

Stigmatisering har ingen respekt for fakta. Det er derfor en oplagt opgave for medierne at medvirke til at få bragt misforståelser ud af verden. Især de dramatiske historier kan sætte et væsentligt aftryk i befolkningens bevidsthed, og konsekvenserne i form af stigmatisering kan være svære at gøre om. Derfor har det betydning, når journalister orienterer sig om grundlæggende fakta om psykisk sygdom frem for at læne sig op ad, hvad der er "almindeligt kendt", og som kan skabe eller vedligeholde stigma.

Når det handler om personer som får psykiske lidelser, hersker der mange opfattelser, der kan have negativ indflydelse på synet på den enkelte. F.eks. "Én gang psykisk syg – altid psykisk syg", "det er kun svage mennesker, som får stress og udvikler depressioner", "personer med skizofreni er farlige og/eller voldelige". Dermed kan diagnoser i flere sammenhænge opleves som et stempel eller "brændemærke", som man ikke kan uddrage sig, og som kan spænde ben for at blive behandlet med samme værdighed som andre borgere.

Stigmatisering har alvorlige konsekvenser i form af forøget risiko for eksklusion fra samfundet i forhold til det sociale liv, at gennemføre uddannelse og få en tilknytning til arbejdsmarkedet og dermed mindskede forventninger til sig selv, sin tilværelse og opnåelige livskvalitet:

***"...Jeg føler mig skyldig og værdiløs;
som et stykke affald, der nasser på samfundet
uden at give noget igen."***

1 af 5 danskere har en psykisk sygdom, og psykisk sygdom udgør derfor en væsentlig faktor i manges hverdagsliv og bevidsthed. Journalister kan naturligvis ikke forventes at vide alt eller kulegrave alt hvad de dækker i en travl hverdag, men psykisk sygdom kan ikke anses som et nicheområde, sådan som man traditionelt har opfattet det hos medierne. Erkendelsen af hvor udbredte de forskellige former for psykiske lidelser er i vores samfund, samt hvor mange mennesker der kommer sig, er første skridt til at få nedbrudt de myter og barrierer, der er så skadelige.

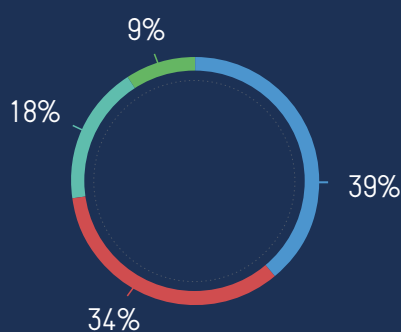
Den gode nyhed er, at medierne i dag har en øget opmærksomhed på værdien af casepersoner, der kan bidrage til beskrivelser, der i højere grad afspejler virkeligheden om at leve med eller komme sig af en psykisk lidelse.



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

Hver femte dansker bliver på et tidspunkt ramt af psykisk sygdom. Både for de berørte og for pårørende er det vigtigt at gøre op med fordomme og tabuer om psykisk sygdom, som fastholder mennesker med psykisk sygdom i en låst rolle og gør det sværere at komme sig og blive helbredt. Her spiller mediernes dækning af psykisk sygdom en afgørende rolle.

Historier om personer med psykisk sygdom fylder meget i medierne. Desværre er mange af historierne negative og uden nuancer.



En afdækning af medieomtalen i 2016, foretaget af Infomedia, viser, at 34% af mediedækningen har en negativ vinkling. Størstedelen af de historier der bringes om psykisk sygdom er enkelthistorier, der bliver gengivet i mange forskellige medier – ofte om kriminalitet begået af mennesker med en psykisk sygdom.

Fordeling af tone/vinkling i medieomtalen 2016

■ Neutral ■ Negativ ■ Positiv ■ Blandet

Resultaterne fra Infomedias rapport kan sammenholdes med, at en rundspørge viser, at 48% procent af personer, der har eller har haft en psykisk sygdom føler sig stempet af mediernes måde at behandle emnet på. Rundspørgen er gennemført blandt 1140 personer, der har eller har haft en psykisk sygdom.

Tallene peger på et tydeligt behov for en nuancering af medie billedet, hvor bestemte diagnoser i dag knyttes til vold og kriminalitet [f.eks. skizofreni].

Der er et stort behov for at formidle mere viden – ikke bare om sygdomme – men især om de udfordringer der knytter sig til at få en psykisk sygdom og i høj grad om mulighederne for at komme sig og i mange tilfælde blive helt rask igen og kunne leve et liv som andre.

Psykisk sygdom er mere udbredt end mange tror

Psykisk sygdom er en folkesundhedsudfordring i Danmark, og antallet af berørte vokser.

Omfanget af danskere, der dagligt er berørt af psykisk sygdom, anslås at være ca. 500.000, og flere har mere end én diagnose, ligesom der er en markant stigning i bl.a. de ikke-psykotiske lidelser [ADHD, angst, depression].

Når en ud af fem danskere rammes af psykisk sygdom, er det en kendsgerning, at de mennesker, der har en psykisk sygdom, er meget forskellige. Og det er meget forskellige former for psykisk sygdom, de bliver ramt af. Det er afgørende, at omgivelserne bliver bedre til at se "mennesket bag diagnosen", fordi det øger mulighederne for at få det bedre og blive helbredt. Her spiller medierne en vigtig rolle.

Desværre viser Infomedias undersøgelse at 54% af al omtale i 2016 kan karakteriseres som stigmatiserende.

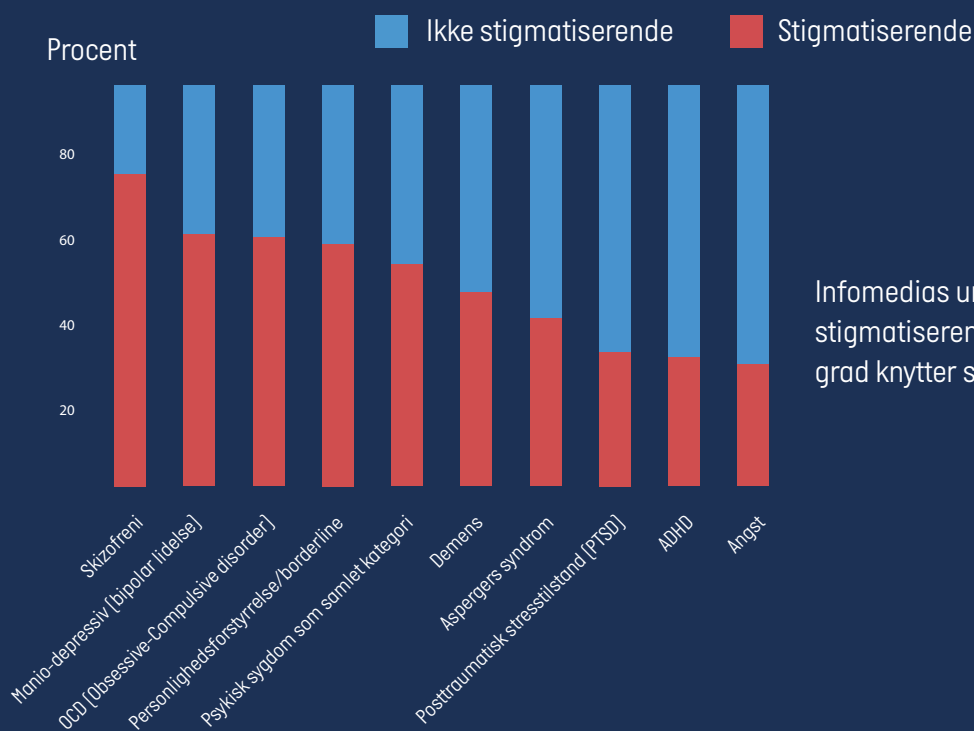


Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

Gode råd til dig, der dækker temaer om mennesker med psykisk sygdom

- Overvej følgende, når du udarbejder din dækning: Ved du med sikkerhed, at den person, der omtales som "psykisk syg" reelt har en diagnose? Og kan du stole på den kilde, du har din viden fra?
- Er det centralt for historien, at en af de medvirkende personer har en psykisk sygdom? Hvis ikke, så lad være med at fokusere på det – især i overskriften.
- Sørg for, at dit valg af kilder er kvalificeret. Der kommer løbende ny viden om psykiske lidelser, symptomer og behandling. Se en liste nedenfor med forslag til kilder, der alle besidder høj ekspertise om psykisk sygdom.
- Undgå stigmatiserende ordvalg og udtryk som f.eks. "Skizofren gik amok i voldsrus", "sindssyg", "tikkende bombe" og lignende.
- Indsæt gode råd og henvisninger til hjælp, hvor det er relevant.
- Vær opmærksom på, at mennesker, der selv har eller har haft psykisk sygdom, kan tilføre værdifuld viden. Sørg for høj etik i din brug af personlige historier.
- Henvis gerne til steder, hvor man kan få hjælp – se en [oversigt ved at klikke her](#).

Diagnoser fordelt i procentvis andel af stigmatiserende omtaler



Infomedias undersøgelse viser, at de stigmatiserende medieomtaler i særlig grad knytter sig til diagnosen "skizofreni".



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

FAKTA

Ikke alle personer med skizofreni er farlige

I medierne kan man ofte læse dramatiske historier om, at personer som lider af skizofreni, har begået alvorlig personfarlig kriminalitet. Det er med til at vedligeholde en forestilling om, at alle, der får diagnosen, kan være farlige.

Virkeligheden er dog langt mere nuanceret. Sandsynligheden for at blive overfaldet af en person med skizofreni er nogenlunde lige så stor som at blive ramt af lynet. Det er således kun en mindre gruppe, som er udadretagerende på måder, der kan være til fare for omgivelserne, og fordi personen er i en dårlig fase, har et misbrug og måske ikke er i behandling.

Både danske og internationale undersøgelser viser, at op til 20 %, som får diagnosen, kan blive helt raske igen, ca. 50 % kommer sig så godt, at sygdommen ikke længere dominerer deres hverdag, og 20-25 % har omfattende brug for hjælp og støtte.

EN AF OS - væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Formålet med indsatsen EN AF OS er at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark.

Bag EN AF OS står et omfattende partnerskab, som blev dannet i 2010 og i dag består af parterne Sundhedsstyrelsen, TrygFonden, Danske Regioner, regionerne, PsykiatriNetværket, Psykiatrifonden, KL, Socialstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Overordnet arbejder EN AF OS for at:

- Øge danskernes viden om psykisk sygdom
- Mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse
- Skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig

Indsatsens fokus er at gøre op med den stigmatisering, der optræder i hverdagslivet, og som er en følge af uvidenhed, fordomme og diskriminerende adfærd, der er væsentlige barrierer for, at mennesker, der i deres livsforløb berøres af psykisk sygdom, kan få et liv som andre borgere. Du kan læse mere på: en-af-os.dk

Gode steder at søge mere viden og få kontakt til kilder/eksperter

[Landsindsatsen EN AF OS](#)

[Psykiatrifonden](#)

[Sind](#)

[Bedre Psykiatri - Landsforeningen for pårørende](#)

[DepressionsForeningen](#)

[Livslinien](#)

[Startlinjen](#)

[Fountain House](#)

[LAP - Landsforeningen for tidligere og nuværende psykiatribrugere](#)

[LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade](#)

[ADHD-foreningen](#)

[Angstforeningen](#)

[OCD-foreningen](#)

[Det Sociale Netværk](#)

[Landsforeningen Autisme](#)

[Aspergerforeningen](#)

[Dansk Psykiatrisk Selskab](#)

[Dansk Psykologforening](#)

[PsyklInfo](#)



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.