Psykisk sårbarhed under Corona-krisen

Levede erfaringer i hverdagen under pandemien

En spørgeskemaundersøgelse

Af Foreningen Outsideren

April 2020

OUTSIDEREN

BAGRUND FOR UNDERSØGELSEN

> *"Det har givet perspektiv: Det var uudholdeligt og pinefuldt at være syg og indlagt. Det er ikke uudholdeligt at hverdagsrutinerne er ændret lidt - det er noget praktisk man kan håndtere."*

En væsentlig del af den offentlige samtale i Corona-krisen handler om de udsatte. Om hvordan man bedst beskytter udsatte mod smitte, men især også om de mange negative konsekvenser af isolation, tab af kontrol og begrænsede muligheder for hjælp.

Eksperter kobler Corona til en markant forværring af befolkningens mentale sundhed. De der allerede har det dårligt, vil få det værre, og en stor gruppe vil få brug for professionel hjælp, for første gang i deres liv. Det er kun et spørgsmål om tid, før stormen rammer, siges der. Kort sagt, sårbarhed alle vegne.

Eftersom den offentlige debat, der føres nu, har betydning for, hvordan samfundet prioriterer hvad der skal ske på den anden side af Corona-krisen, er det vigtigt at undersøge om det billede, der tegnes af psykisk sårbare, er retvisende.

Derfor har Outsideren undersøgt, hvordan den nuværende situation egentlig opleves af de mennesker der tales om. Hvad betyder det for eksempel, at der lige nu er tid og plads, hvor der før var krav om møder og opfølgning fra de mange forskellige former for hjælp?

Kort sagt, hvad kan vi lære af psykisk sårbare i denne tid, som er vigtigt at tage med os på den anden side af Corona-perioden?

SÅDAN GJORDE VI

> *"Det [er] lidt en lettelse, at der er få folk på gaden og at se på fx Instagram, at andre er begyndt at kende til min virkelighed med usikkerhed for nærmeste fremtid."*

For at gennemføre spørgeskemaundersøgelsen har Outsideren på sin Facebookside bedt psykisk sårbare om at svare på seks spørgsmål, der handler om man har det bedre eller dårligere i Corona-perioden. Samtidig har vi gjort opmærksom på at spørgeskemaet primært henvender sig til de *'som der normalt er mange der skal passe på*.'

Vi har designet spørgeskemaet til at belyse andre aspekter end sårbarhedsperspektivet, som har været den dominerende stemme i den offentlige debat under Corona-krisen. Med spørgeskemaet vil vi undersøge, hvilke ressourcer psykisk sårbare bringer ind i den nuværende situation, samt hvilke forandringer i hverdagen, der bidrager positivt eller negativt til ens trivsel og mentale sundhed.

Der har i alt været 83 besvarelser på spørgeskemaet. Sidst i denne rapport kan du finde en oversigt over besvarelserne, og hvordan vi har grupperet dem. Spørgeskemaet i sin fulde ordlyd er ligeledes sidst i denne rapport.

KORT SAMMENFATNING

Baggrunden for undersøgelsen er ganske alvorlig. Senest har Danske Regioner slået alarm efter en nedgang på 60 procent i henvisninger til psykiatrisk hjælp under Corona-krisen. Men i denne spørgeskemaundersøgelse svarer 6 ud af 10 psykisk sårbare, at deres erfaringer med kriser og sårbarhed har rustet dem til, at Corona-krisen ikke påvirker dem negativt. Kun hver fjerde oplever at mindre hjælp og kontakt til det offentlige gør, at de har fået det dårligere.

For de fleste psykisk sårbare er det samtidig en lettelse, at forventningerne til et begivenhedsrigt og socialt liv, er sat på pause under Corona-krisen. Langt mindre betyder det om man kan blive indlagt eller ej.

8 ud af 10 psykisk sårbare svarer, at indlæggelser og lignende behandlingstilbud ikke har den store betydning for, hvordan de har det i hverdagen – hverken nu eller før Corona-krisen. Det er tilsyneladende hverdagen der tæller tungest, i forhold til mental sundhed.

INDHOLD

BAGRUND FOR UNDERSØGELSEN 1

SÅDAN GJORDE VI 1

KORT SAMMENFATNING 1

OM FORENINGEN OUTSIDEREN 2

SPØRGSMÅL 1: GØR DINE LEVEDE ERFARINGER EN FORSKEL? 3

TEMA 1: KRISER GÅR OVER 3

TEMA 2: SÅDAN LEVER VI ALLIGEVEL 4

TEMA 3: NÅR DET IKKE ER GODT 5

SPØRGSMÅL 2: HVERDAGEN MED FÆRRE MØDER 6

SPØRGSMÅL 3: HVILKE MØDER I HVERDAGEN GØR EN FORSKEL? 6

3.1 JOBCENTERET 7

3.2 KONTAKTPERSONEN - EN VIGTIG PERSON I HVERDAGEN 8

3.3. NU HVOR DER ER MINDRE BEHANDLING I HVERDAGEN 9

3.4 ALLE DE ANDRE MØDER 10

PERSPEKTIVERING 11

OM OUTSIDERENS SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE 12

HVEM ER RESPONDENTERNE: 12

SPØRGSMÅL OG RESULTATER 13

OUTSIDERENS SPØRGESKEMA TIL CORONA-KRISEN 17

OM FORENINGEN OUTSIDEREN

Outsideren er Danmarks største brugerdrevne online-medie om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Outsideren er en humanitær forening etableret i 1995. Se mere på www.Outsideren.dk

© 2020 Foreningen Outsideren. Indhold må gengives med tydelig kildeangivelse. Forsidefoto af Mikail Duran på Unsplash.

SPØRGSMÅL 1: GØR DINE LEVEDE ERFARINGER EN FORSKEL?

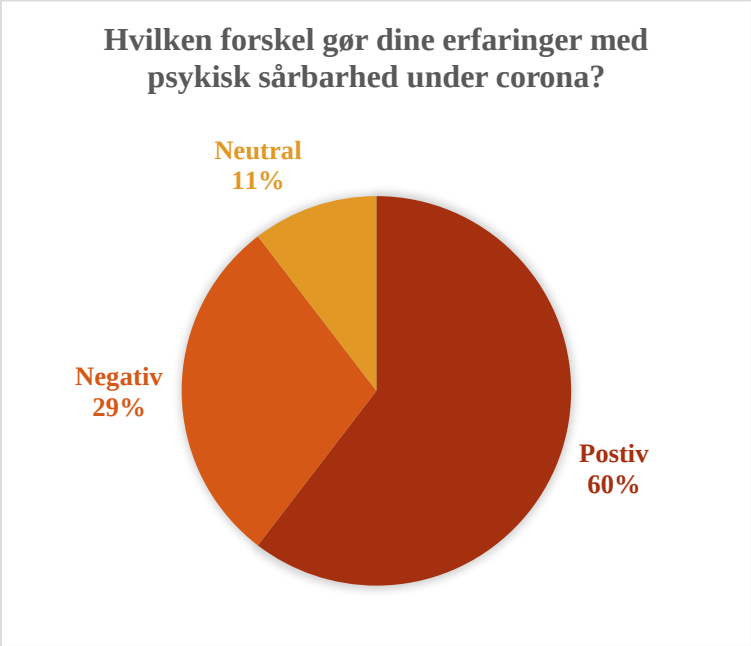
”*Hvis du vurderer at dine erfaringer med psykiske kriser og psykisk sårbarhed har betydning for, hvordan Corona situationen påvirker dig, beskriv her hvordan dine levede erfaringer gør en forskel?*”

Spørgeskemaets første spørgsmål, handler om, hvorvidt man som psykisk sårbar oplever, at ens levede erfaringer gør en forskel i forhold til, hvordan man påvirkes af Corona-krisen.

Her svarer 60 pct., at deres levede erfaringer gør en positiv forskel, 29 pct. beskriver negative forskelle og 11 pct. oplever det, hverken-eller.

Besvarelserne kan overordnet sammenfattes i tre temaer. To af temaerne beskriver hvordan det at leve med psykisk sårbarhed betyder at man faktisk har det bedre under Corona-krisen end mange andre. Det sidste tema omhandler de forhold der gør, at man kan opleve Corona-krisen som svær.

I det følgende gennemgås de tre temaer.



TEMA 1: KRISER GÅR OVER

60 pct. af respondenterne ser deres erfaringer med kriser og psykisk sårbarhed som en styrke under Corona-krisen. Hos langt de fleste tæller især, at man ved, at kriser går over igen - næsten uanset hvor alvorlige de er.

> ”*Jeg har været i krise før. Og jeg lærte at jeg overlever. Og jeg har fået styr på hvad jeg skal være opmærksom på og hvordan jeg undgår at blive syg*.”

> ”*Efter utallige depressioner har jeg lært at der altid er lys for enden af tunnelen. Det kræver dog, at man har kræfterne til at væbne sig med tålmodighed*.”

Respondenternes besvarelser er samtidig med til at kaste lys over, hvad det mere konkret vil sige at have levede erfaringer. Heri ligger dels erfaringen med, at kriser er noget man kan komme igennem, men også et kendskab til ens egen styrke og evne til at kæmpe sig igennem selv meget vanskelige og smertefulde perioder af ens liv.

Under dette tema nævner mange af respondenterne de mestringsteknikker, daglige strukturer og andet, de bruger til at håndtere hverdagen, en kompetence de har tilegnet sig undervejs i deres sygdoms- og recoveryforløb, og som gør hverdagen under Corona-krisen mindre vanskelig at leve i.

Endelig er der mange, der beskriver de nuværende forandringer pga. Corona som langt mindre alvorlige, end de psykiske vanskeligheder man tidligere har kæmpet med eller stadig kæmper med.

TEMA 2: SÅDAN LEVER VI ALLIGEVEL

Et andet fremtrædende tema i besvarelserne er en næsten mærkbar lettelse over, at Corona har nulstillet de fælles forventninger om, at man skal have et meget aktivt socialt liv.

Med Corona er det ligefrem blevet en positiv handling at undgå social kontakt, hvilket almengør den måde man ofte lever på som psykisk sårbar.

> ”*Jeg har i forvejen ikke særlig meget socialt liv og trives bedst, når jeg er alene eller kun sammen med få personer, hvorfor min hverdag nu minder meget om min hverdag inden Corona-virussen kom. Faktisk fungerer min hverdag næsten bedre, da jeg har ro til at gøre ting i mit eget tempo og på min egen måde, hvorfor hvor jeg ikke oplever et pres og ængstelighed på samme måde som ellers*.”

> ”*Jeg er bedre rustet til at klare Corona-krisen end mine pårørende, der ikke har en psykiatrisk diagnose. At skulle undvære social kontakt, leve isoleret og have en masse begrænsninger er ikke et problem for mig, for det har været en helt normal hverdag for mig under mine syge perioder. Derfor har jeg heller ikke følelsen af at gå glip af noget*.”

For hovedparten af respondenterne kan oplevelsen af isolation under Corona bedst karakteriseres, som et pres der er taget af skuldrene, da man alligevel lever meget for sig selv – og trives med det. At skulle undvære social kontakt, er sandsynligvis et større problem for andre befolkningsgrupper end udsatte, men der er også i besvarelserne enkelte der giver udtryk for vigtigheden af at kunne mødes med ligesindede digitalt.

Samtidig beskriver hovedparten af respondenterne, at det markant lavere aktivitetsniveau i samfundet, gør at man ikke føler sig så anderledes. Tidligere undersøgelser har peget på, at mange, der lever i en udsat situation, føler sig ekskluderet fra samfundets fællesskaber, fordi man ikke har det samme hverdagsindhold som alle andre.

> *” Jeg passer lige pludselig ind, fordi samfundet er gået lidt i stå. Så føler mig ikke presset til at passe ind.”*

> *”Jeg er på sygedagpenge og i arbejdsprøvning. Det har jeg været i 1 år. Det er hårdt at skulle holde sig selv oppe og i gang mens "alle" andre har et travlt liv, arbejdsliv, familieliv etc.”*

Det kan virke banalt, men en ganske reel og stor barriere for deltagelse i sociale sammenhænge, er at skulle finde på et godt svar på det klassiske spørgsmål om, hvad man arbejder med. Da mange med psykisk sårbarhed står udenfor arbejdsfællesskabet, er deltagelse i sociale sammenhænge ikke altid en positiv oplevelse. Med de mange restriktioner der er fulgt med Corona, er den hverdag mange psykisk sårbare plejer at have – hvor der ikke altid sker særlig meget - pludselig blevet mere normal og lettere at tale om og være i.

> *” [Det bedste ved Corona-krisen er] at jeg slipper for de konfirmationer osv., som jeg i bund og grund slet ikke har lyst til at deltage i.”*

Endelig er der helt konkret mange positive tilkendegivelse af, at stressende forhold i hverdagen er reduceret under Corona-krisen. Lige fra fraværet af trafikstøj og til at der er færre mennesker i butikkerne, og som i høj grad bidrager til, at man trives bedre under Corona-krisen, end ellers.

TEMA 3: NÅR DET IKKE ER GODT

Cirka en tredjedel af respondenterne beskriver, at det er negativt at have erfaring med psykisk sårbarhed under Corona-krisen. Der er særlig tre forhold, der går igen i forhold til, hvad der påvirker en negativt.

Det første handler om, oplevelsen af en generel sårbarhed i hverdagen, og sat man derfor føler sig ekstra påvirket af situationen;

> *"Jeg er meget mere sårbar, får panikangst føler mig meget mere ensom end før Corona. Jeg græder meget og er nervøs for hvordan ender dette her? Hvordan klarer mine venner det?"*

> *"Jeg havde i forvejen en dårlig periode før Corona - jeg nåede lige et par uger hvor jeg følte at jeg var bare lidt ovenpå og så gik der ikke ret lang efter landet var lukket ned, så brød jeg totalt sammen. Hvis jeg havde haft det godt før Corona, tror jeg ikke jeg var brudt sammen på samme måde."*

Dertil er der en anden gruppe respondenter, som beskriver hvordan de enten stadig er i krise eller på vej ud af krisen, og hvor aflyste aftaler og behandlingstilbud på standby gør det uklart, hvilken hjælp man kan få og hvornår. Hos denne gruppe er fraværet af hjælp skræmmende og skaber frygt for tilbagefald.

> "*Jeg tænkte; nu får jeg lidt mere styr på mit liv. Såsom hos klinik for spiseforstyrrelser. Dér kan jeg ikke komme. Jeg venter på en gældsrådgiver og det kan jeg heller ikke starte med. Det hele bliver udskudt*."

Det *er* skræmmende at stå alene i de situationer, hvor man ikke er sikker på om man kan holde til det. Samtidig omhandler respondenternes bekymringer ikke kun om akut frygt for tilbagefald eller forværring, men også bekymringen om, hvorvidt man på den anden side af Corona, skal starte forfra med at opbygge relationer og kæmpe sig til den hjælp man har behov for.

> "[Jeg er gået] fr*a at have haft 5 forskellige Støtte- og kontaktpersoner til at få én, som jeg måtte kæmpe i 2,5 år for få tillid til. Da jeg mistede vedkommende efter en del år [grundet besparelser, red.], blev mit sociale samvær igen bragt tilbage. Og nu kommer Coronavirussen oveni. Det bliver svært at opnå tilliden samt det sociale igen*."

Endelig beskriver mange de negative konsekvenser af, at deres hverdag ikke længere er rammesat af fx aftaler og møder med andre mennesker. Det skaber meget plads til indre uro og tanker.

> "*Alt hvad jeg oplever i mit indre, bliver mere tydeligt fordi jeg ikke kan abstrahere ved f.eks. at være social - det føles anstrengende*."

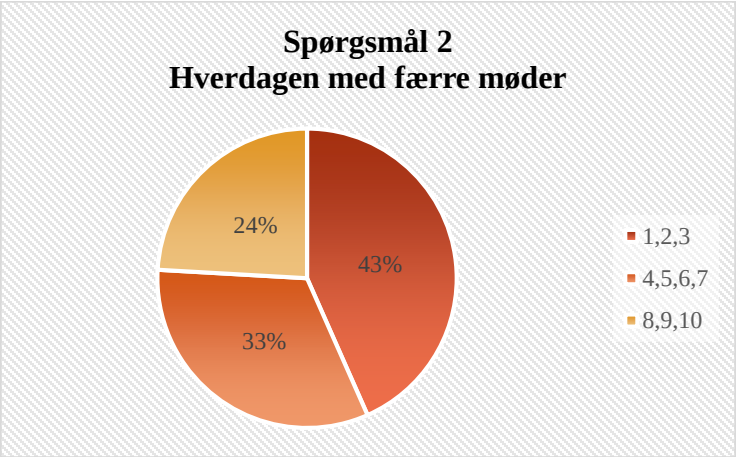
Sammen med denne uro beskriver en hel del – også de, der ellers trives under Corona-krisen - en bekymring for, hvordan det bliver at genoptage kontakten til andre, når Corona-foranstaltningerne lempes. Bekymringen er om ens sociale færdigheder er blevet så dårlige, at det bliver tillokkende at vælge at isolere sig.

Det er interessant, at der generelt hos respondenterne er en beskrivelse af, at man egentlig trives meget godt alene, men at man samtidig godt ved, det er vigtigt at være social. Det må formodes, at disse udsagn bygger på egne erfaringer med, hvad langvarig isolation medfører af udfordringer, men dette kan ikke underbygges ud fra de nuværende besvarelser.

SPØRGSMÅL 2: HVERDAGEN MED FÆRRE MØDER

Spørgsmål to er ”*Hvordan påvirker det dig som helhed, at du har færre aftaler og møder under Corona-foranstaltningerne*?” Der kan svares på en skala fra 1 (meget godt for mig) til 10 (jeg får det meget dårligere).

Fordelingen af svar er mere jævnt fordelt end ved det forrige spørgsmål. 43 pct. oplever at færre aftaler og møder gør at de har det bedre. 33 pct. finder det rimelig neutralt og 24 pct. oplever at mindre kontakt til de offentlige indsatser under Corona-krisen, har betydet at de har fået det dårligere. Dette uddybes i næste spørgsmål.



Spørgeskemaets andet spørgsmål, handler om hvordan ens hverdag er, med færre aftaler og møder. Besvarelserne er grupperet i en positiv, neutral og negativ gruppe. 43 pct. oplever det som positivt. 33 pct. som neutralt og 24 pct. som negativt.

SPØRGSMÅL 3: HVILKE MØDER I HVERDAGEN GØR EN FORSKEL?

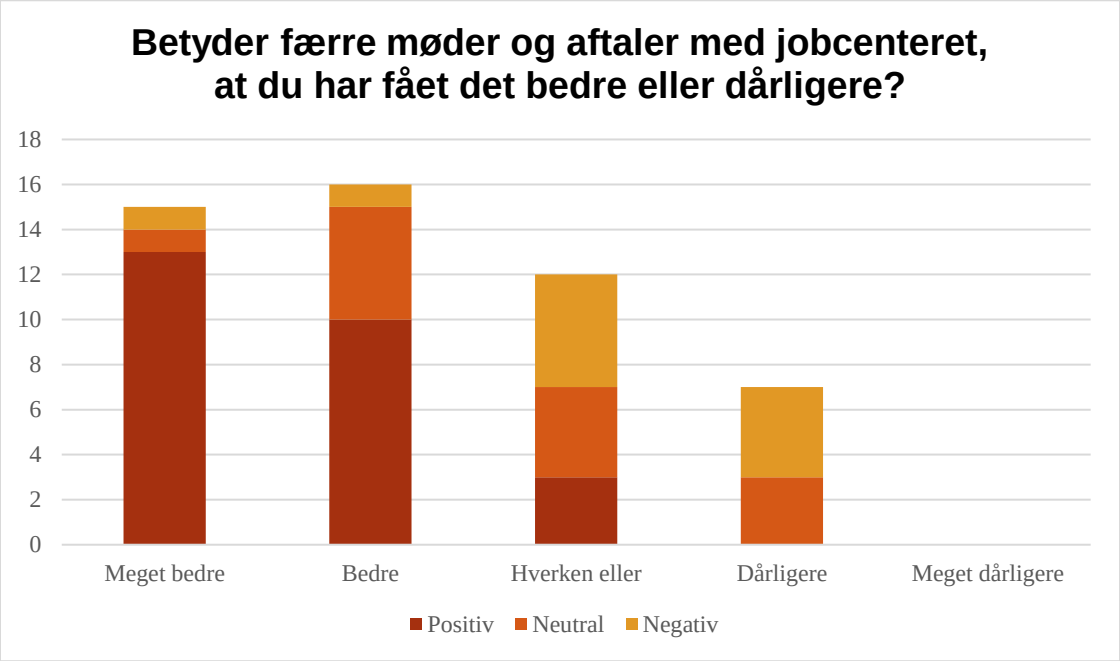
Her har respondenterne mulighed for at uddybe deres svar på spørgsmål 2. Respondenterne kan svare på om de får det bedre eller dårligere af, at der er færre møder med pågældende person eller indsats:

- Jobcenter
- Kontaktperson
- Hospital
- Andre møder

Besvarelserne er grupperet på samme måde som i spørgsmål 2. Det vil sige, at de der har svaret, at det påvirker dem positivt at der er færre aftaler og møder under Corona-krisen, fortsat er grupperet som gruppe 1. De der var neutrale, er fortsat i gruppe 2 etc.

Dette er for at kunne følge eventuelle sammenhænge mellem spørgsmål 2 og 3 i det følgende. Se sidst i artiklen for mere om hvordan vi har spurgt.

3.1 JOBCENTERET



Positiv/neutral/negativ henviser til, hvordan man overordnet oplever hverdagen med færre møder og aftaler under Corona (spørgsmål 2).

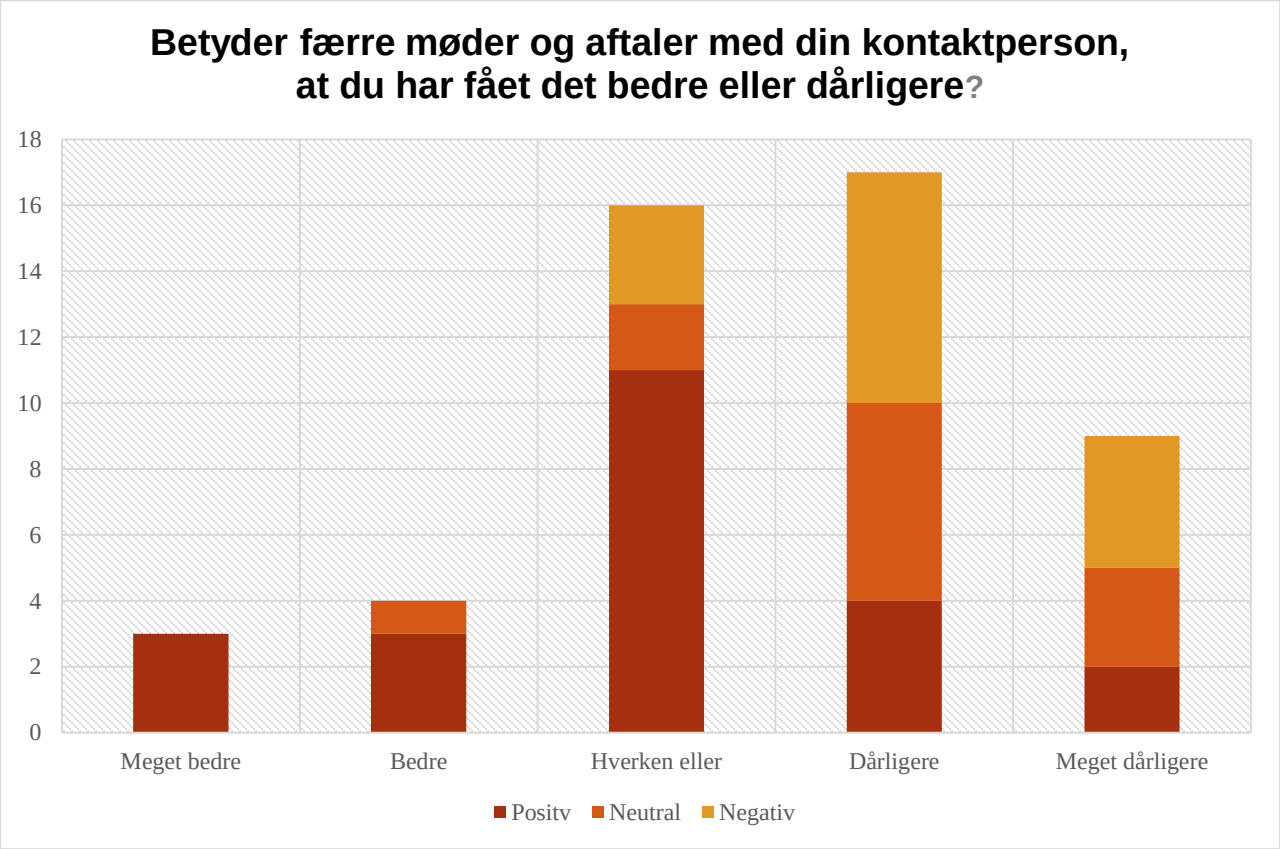
62 pct. af alle respondenter beskriver at de har fået det 'bedre' eller 'meget bedre' af den reducerede kontakt til jobcentrene i Corona perioden. Kun 14 pct. svarer at de har fået det dårligere, og ingen har fået det meget dårligere af færre møder med jobcenteret.

For at begrænse udbredelsen af Covid-19 er alle aftaler i jobcentrene aflyst, og aktivering sat i bero. Derudover er kravet om at man som ledig skal stå til rådighed og søge job suspenderet imens jobcentrene er lukkede pga. Corona-virus. 225 timers reglen blev først suspenderet efter spørgeskemaundersøgelsens gennemførelse, hvorfor besvarelserne udelukkende omhandler hvordan det opleves ikke at skulle mødes med ens sagsbehandler samtidig med at de normale krav og sanktioner er suspenderede.

Det er særligt hos dem, der oplever en generelt positiv effekt af færre aftaler og møder under Corona, der beskriver at de får det bedre af ikke at skulle til møder med jobcentret, men kun 14 pct. oplever at have fået det dårligere af ikke at kunne mødes med jobcenteret som planlagt.

At besvarelserne fordeler sig som de gør, er ikke nødvendigvis overraskende. Det bliver løbende drøftet både i medierne og politisk, særligt siden velfærdsreformerne i 2006, hvordan kravene fra jobcentrene påvirker borgernes mentale sundhed negativt.

3.2 KONTAKTPERSONEN - EN VIGTIG PERSON I HVERDAGEN



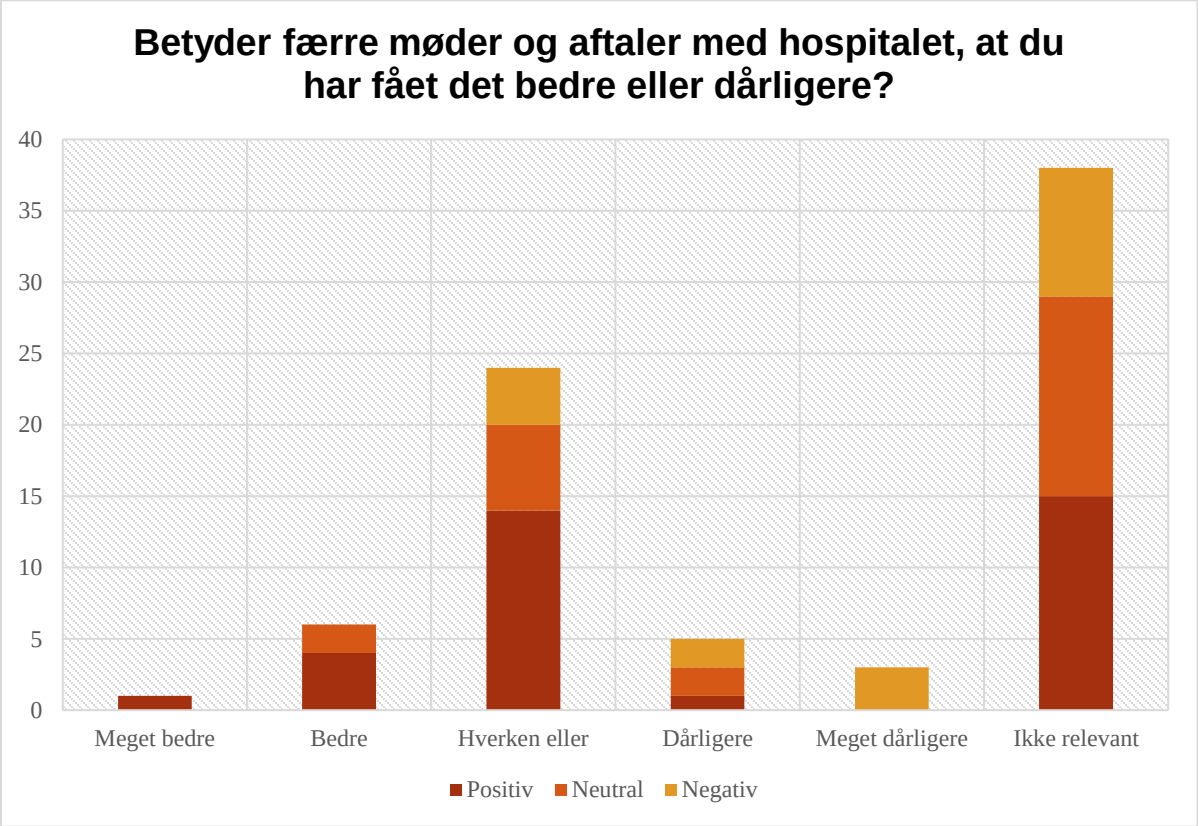
Positiv/neutral/negativ henviser til, hvordan man overordnet oplever hverdagen med færre møder og aftaler under Corona (spørgsmål 2).

Respondenterne siger meget tydeligt, at deres kontaktperson har en væsentlig betydning for, hvor godt de har det i hverdagen. Halvdelen af respondenterne beskriver at have fået det dårligere, nu hvor de ser deres kontaktperson mindre som følge af Corona. Kun ca. 1 ud af 10 oplever at det er positivt for dem, at de ser deres kontaktperson mindre.

En kontaktperson kan være fra en kommunal indsats, men også fra en regional behandlingsindsats. Kontaktpersonen skal typisk være et fast og stabilt element i hverdagen, som man kan støtte sig til og som hjælper en med udvikle sig i den retning, man samarbejder om, og som er beskrevet i ens handleplan.

Særligt for den gruppe psykisk sårbare, der beskriver at have det dårligere under Corona, er det negativt at ens kontaktperson ikke er den samme støtte i hverdagen som normalt, hvorfor man må antage at kontaktpersoner spiller en vigtig rolle i mange psykisk sårbares hverdag.

3.3. NU HVOR DER ER MINDRE BEHANDLING I HVERDAGEN



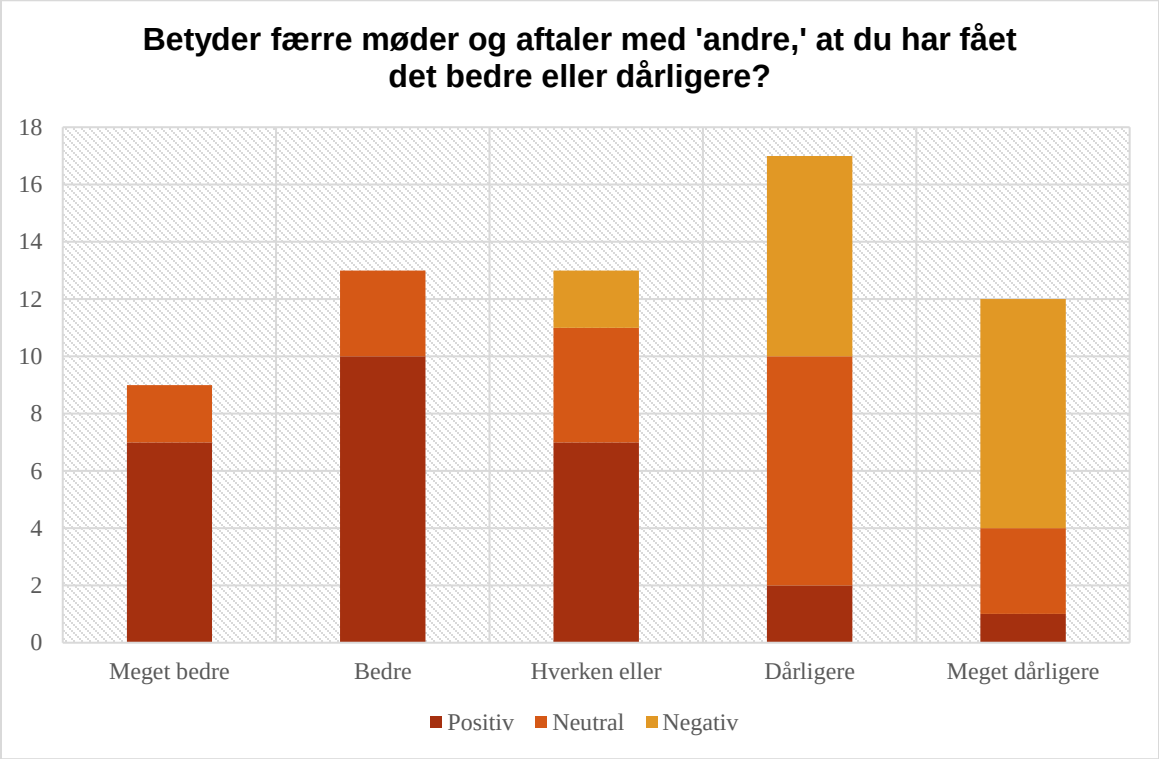
Positiv/neutral/negativ henviser til, hvordan man overordnet oplever hverdagen med færre møder og aftaler under Corona (spørgsmål 2). Her medtages antallet af besvarelser, der var 'ikke relevant' da dette er det primære svar.

Eftersom Outsideren har prioriteret et lave kort spørgeskema, er det ikke muligt at sige med sikkerhed hvem de 83 personer, der har svaret, er, ud over at de er psykisk sårbare *'som der normalt er mange der skal passe på*.' Baseret på de andre svar i spørgeskemaet, er der ingen tvivl om at respondenterne kender til psykiske kriser på egen krop, og eftersom 2/3 har en kontaktperson, er respondenterne i kontakt med mange offentlige indsatser om støtte og behandling.

Derfor er det mest interessante ved spørgsmålet om Corona-krisens betydning for indlæggelser, at 61 pct. svarer, at for dem gør det hverken gør til eller fra, hvorvidt de har mere eller mindre kontakt til psykiatriske hospitalsafdelinger. Samtidig svarer hver anden, at spørgsmålet slet ikke er relevant for dem. Samlet svarer 8 ud af 10 psykisk sårbare, at adgangen til indlæggelser og lignende behandlingstilbud ikke har den store betydning for, hvordan de har det i hverdagen – Corona eller ej.

Dette er interessant, da de politiske diskussioner om forbedringer af psykiatrien altid som det første handler om antallet af sengepladser og muligheder for indlæggelse. Først når de mange forskellige typer af sengepladser er drøftet færdigt, kan andre emner komme på dagsordenen. Omvendt bør dog medtages, at hovedparten af de psykiatriske behandlingstilbud efterhånden er ambulante. Derfor kan det være at respondenter som deltager i disse forløb, ikke har fundet det relevant at svare spørgsmålet om døgnindlæggelser.

3.4 ALLE DE ANDRE MØDER



Positiv/neutral/negativ henviser til, hvordan man overordnet oplever hverdagen med færre møder og aftaler under Corona (spørgsmål 2).

At have færre 'andre møder' under Corona, handler ifølge respondenterne især om tabet af hverdagens mangeartede møder med de mennesker man plejer at se og de ting man plejer at gøre. Til dette knytter sig ifølge mange af respondenterne en følelse af isolation.

Det kan være alt fra ikke at kunne gå i fitnesscenteret, tage på biblioteket, få NADA eller tale med sin psykolog. Betydningen af hverdagens små og store møder, fremhæves ofte af forskningen i recovery og psykisk sundhed, som centralt for mental sundhed.

Hvordan respondenterne påvirkes af, at der er færre af disse møder i hverdagen under Corona, hænger tæt sammen med hvordan man oplever som helhed at være påvirket af Corona-situationen. Oplever man generelt situationen som positiv, er fraværet af alle mulige slags møder og interaktioner enten positivt eller neutralt. Og omvendt. For de 24 pct. der har det dårligt med tingenes tilstand under Corona, er der mange af hverdagens interaktioner og holdepunkter, som man får det dårligere af at skulle undvære.

PERSPEKTIVERING

Det værste ved en krise er altid tabet af kontrol og den dybe nagende tvivl om, det nogensinde bliver bedre. Ud fra besvarelserne i Outsiderens spørgeskemaundersøgelser har de fleste psykisk sårbare prøvet sådanne kriser før, og ved, at de går over. Dertil kommer at man kender sin indre styrke, samt at man typisk har udviklet forskellige mestringsteknikker, der gør hverdagen overkommelig at håndtere på en meningsfuld og velfungerende måde under Corona krisen.

Seks ud af 10 psykisk sårbare beskriver, at de har det bedre end de plejer, og umiddelbart virker eksperternes bekymringer for psykisk sårbare under Corona-krisen vanskelige at forbinde med den hverdag som beskrives af respondenterne.

Samtidig beskriver 62 pct. de har fået det 'bedre' eller 'meget bedre' af færre møder og aftaler med jobcenteret. En af respondenterne skriver ligefrem, at det bedste, der kan fortsætte efter Corona-krisen, er at "*chikanen fra jobcenter, konstante indkaldelser og e-Boks beskeder holder permanent ferie*."

Med Corona-krisen er kommet en ny hverdag for alle, og da spørgsmålet om betydningen af levede erfaringer er adskilt i spørgeskemaet om spørgsmål vedrørende jobcenteret, kan det ikke udelukkes, at der faktisk er flere forhold under Corona-krisen, der bidrager positivt til at psykisk sårbare trives.

> *"Ingen stress og overskud til madlavning, hobby og kæresten. Har ikke følt mig så overskudsagtig i årevis. Hvilket faktisk er mærkeligt, overraskende og skræmmende."*

På individuelt niveau beskriver respondenternes svar betydningen af at kunne overskue sin hverdag. Herunder ved at kende kriser og vide hvad man skal gøre, hvis man står midt i en. Så er der meget man kan klare. Hvis man til gengæld ikke føler man kan overskue sin situation, hvis man er bange for forværring, eller ikke selv kan strukturere sin tid, så øges ens sårbarhed.

> *"Jeg er blevet bekræftet i, at mine vante struktur, netværk og fællesskaber, har stor betydning for mig og min trivsel."*

Det må derfor også formodes at især psykisk sårbare med en vis erfaring med deres sårbarheder, vil klare sig fint igennem Corona-krisen, hvorimod Corona-perioden er uden tvivl værst for dem, som er i en turbulent periode, og hvor det er uoverskueligt at skulle bære ens problematikker alene.

Har man brug for hjælp er det kontaktpersonen og den støtte der ligger i alle de små og store møder i hverdagen, det der fremgår som af betydning. Alt det, der holder sammen på hverdagslivet. For 8 ud af 10 er indlæggelser og lignende behandlingstilbud uden den store betydning, hvilket tyder på, at det er væsentligt at tage den forskning i recovery og psykisk sundhed alvorligt, der gang på gang har peget på, at det er nødvendigt at sætte hverdagslivet og sociale relationer i centrum, hvis mennesker skal trives og komme sig.

På det kollektive niveau, altså det, der er udenfor den enkeltes kontrol, må det formodes at Corona-krisen overvejende er positiv, ved at den har fjernet et forventningspres om det aktive sociale liv, som psykisk sårbare ofte har vanskeligt ved at deltage i – om ikke andet af økonomiske årsager.

> *"Det jeg oplever nu er, at den tyngde jeg har haft på mine skuldre af at føle mig udenfor og alene - den er væk nu. Nu er alle omkring mig ude af synk."*

Et spørgsmål, der med god grund kunne undersøges videre, er hvilke erfaringer psykisk sårbare har med isolation. Hovedparten af respondenterne omtaler det at skulle være hjemme og undvære socialt samvær under Corona, som positivt. Men samtidig siger mange også, at de godt ved det er vigtigt at være social. Det ville være interessant at belyse hvilke erfaringer der ligger heri med udgangspunkt i psykisk sårbares egne ord. Vi behøver ikke spørge fagligheden da alle folkesundhedskandidater pr automatik vil sige at ensomhed er farligere end cigaretter og alkohol.

Endelig er det vigtigt at huske at 1/3 af befolkningen har en psykiatrisk diagnose. Psykisk sårbare er derfor også hr. og fru Danmark, og nogle af de ting der har betydning under Corona-krisen, er helt almindelige hverdagsoplevelser, som vi alle sammen kan værdsætte og være taknemmelige for at have oplevet. Som en af respondenterne skriver, er det bedste ved Corona-krisen;

> *"At folk rækker ud. At vi ser det bedste af Danmark. At så mange hjælper hinanden."*

OM OUTSIDERENS SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

Outsideren har på sin Facebookside bedt psykisk sårbare om at svare på seks spørgsmål, der spørger om man har det bedre eller dårligere i Corona-perioden. Samtidig har vi gjort opmærksom på at spørgeskemaet primært henvender sig til de *'som der normalt er mange der skal passe på*.'

Spørgeskemaet har i perioden fra den 24. marts til den 10. april 2020 været lagt ud som et link med en følgetekst. Ud af de 350 der har kigget på spørgeskemaet har 83 besvaret det. Outsiderens Facebookside er en åben side som alle kan tilgå med ca. 6.500 følgere. Besøg siden.

Har du spørgsmål vedrørende undersøgelsen, kontakt os på redaktion@outsideren.dk

HVEM ER RESPONDENTERNE:

Vi har ikke bedt respondenterne om at kategorisere deres levede erfaringer. Respondenterne henviser dog selv i deres besvarelser til at de har erfaring med psykoser, depression, angst, autisme, PTSD, spiseforstyrrelser, personlighedsforstyrrelser, psykiatriske indlæggelser, elektrochok m.m. Dertil er det kun en tredjedel, der ikke har en kontaktperson.

Samlet indikerer dette, at målgruppen er psykisk sårbare med en bred vifte af sårbarheder, diagnoser, erfaringer og støttebehov, hvoraf mindst 2/3 aktivt modtager støtte fra en kontaktperson enten i kommunen eller en regional indsats.

SPØRGSMÅL OG RESULTATER

SPØRGSMÅL 1: GØR DINE LEVEDE ERFARINGER EN FORSKEL?

”Hvis du vurderer at dine erfaringer med psykiske kriser og psykisk sårbarhed har betydning for, hvordan Corona situationen påvirker dig, beskriv her hvordan dine levede erfaringer gør en forskel?”

Valgfrit spørgsmål. 52 ud af 83 har besvaret dette spørgsmål.

Kvalitative svar, der efterfølgende er grupperet ud fra, hvorvidt respondenterne beskriver, at deres levede erfaringer gør en positiv eller negativ forskel, eller hverken-eller (neutral).

60 % (29) beskriver, at deres levede erfaringer gør en positiv forskel, 29 % (14) beskriver negative forskelle og 11 % (5) oplever det både positivt og negativt. En lille del af svarene (4) har ikke kunnet grupperes. Derudover har enkelte besvarelser, der har medtaget betydningen af at skulle være tæt sammen med andre som følge af kravet om at være hjemme. Betydningen at at være hjemme fordeler sig ligeligt mellem positivt og negativt. Dette forhold er ikke medtaget i analysen.

	Fordeling	**%**	**A. Tæt sammen med andre positivt**	**B. Tæt sammen med andre negativt**
1. Positiv forskel	29	60%	1	
2. Negativ forskel	14	29%		2
3. Både-og	5	11%	1	
4. Ikke relateret til levede erfaringer	4	-		

SPØRGSMÅL 2: HVORDAN ER DIN HVERDAG MED FÆRRE AFTALER OG MØDER?

”*hvordan påvirker det dig som helhed, at du har færre aftaler og møder under corona-foranstaltningerne. skriv et tal mellem 1 til 10 (1 = jeg kan mærke det er meget godt for mig, 10 = jeg får det meget dårligere af det). spørgsmålet skulle besvares*.”

Obligatorisk spørgsmål. Fordelingen af de 83 svar er:

Fra 1-10	Antal svar	Besvarelserne er efterfølgende grupperet i en positiv, neutral og negativ gruppe:		
1	11	Gruppe 1 positiv	36	43 %
2	9			
3	16			
4	3	Gruppe 2 neutral	27	33 %
5	13			
6	7			
7	4			
8	8	Gruppe 3 negativ	20	24 %
9	4			
10	8			
	I alt 83 besvarelser		I alt 83 besvarelser	100 %

SPØRGSMÅL 3 HER KAN DU SVARE MERE DETALJERET (VALGFRI)

Her har respondenterne mulighed for at uddybe deres svar på spørgsmål 2. Der spørges om:

"*Her kan du svare mere detaljeret. Svar kun for de steder du kommer. Betyder færre møder og aftaler at du har fået det bedre eller dårligere?*"

Det er valgfrit om man vil svare på spørgsmålet.

Der er anvendt følgende Likert skala med fem svarmuligheder, samt en mulighed for at undlade at svare ('ikke relevant'):

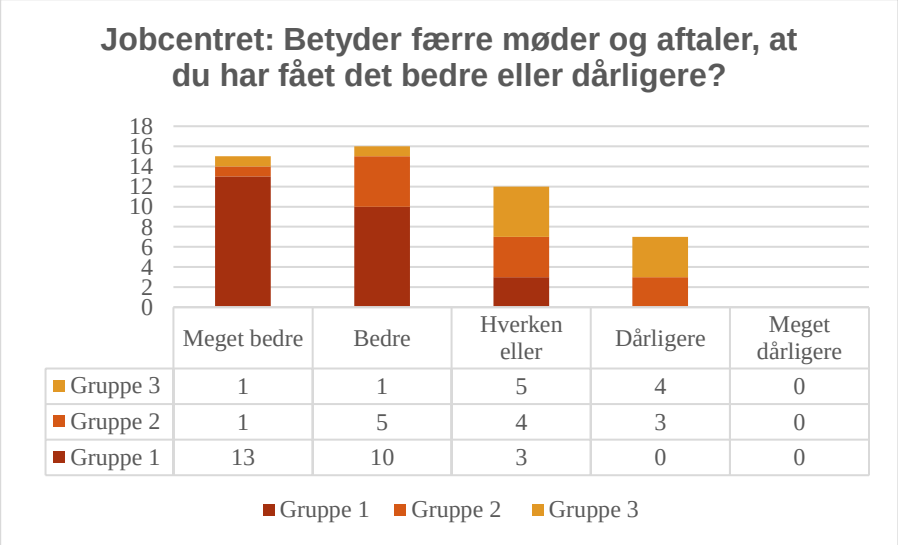
	Meget bedre	Bedre	Hverken eller	Dårligere	Meget dårligere	Ikke relevant
Jobcenter						
Kontaktperson						
Hospital						
Andre møder						

Der anvendes samme gruppering af besvarelserne, som ved spørgsmål 2. Det vil sige, at de respondenter der ved spørgsmål 2 svarede positivt (1-3), fortsat er grupperet som gruppe 1. De der var neutrale (4-7), er fortsat i gruppe 2 etc. Dette er for at kunne følge evt. sammenhænge mellem spørgsmål 2 og 3.

SPØRGSMÅL 3.1 JOBCENTRET: BETYDER FÆRRE MØDER OG AFTALER, AT DU HAR FÅET DET BEDRE ELLER DÅRLIGERE?"

Inkl. kategorien 'ikke relevant' har 76 ud af 83 svaret på dette spørgsmål. 26 ud af 76 respondenter har svaret 'ikke relevant' Fordelingen er:

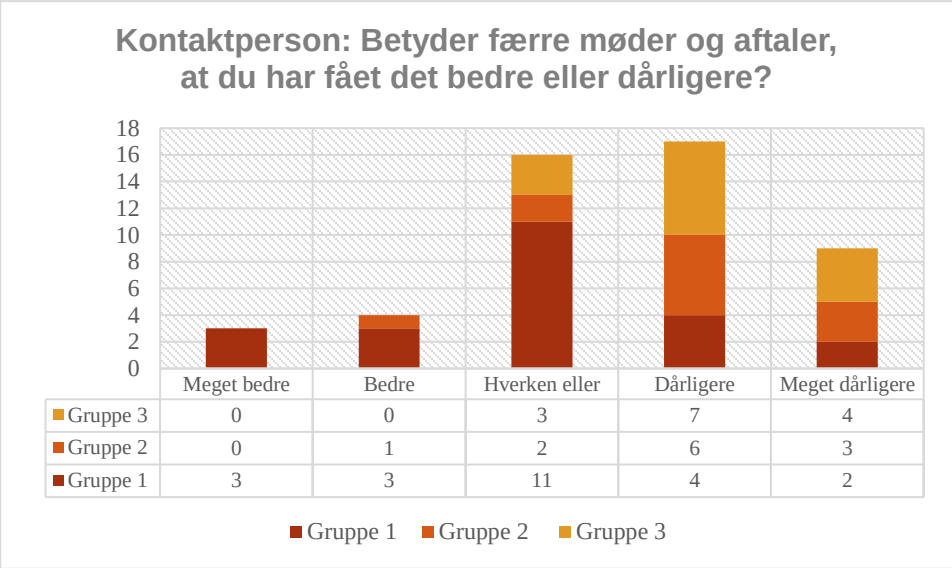
	Meget bedre	Bedre	Hverken eller	Dårligere	Meget dårligere
Jobcenter	15	16	12	7	0
	30 %	32 %	24 %	14 %	0 %



SPØRGSMÅL 3.2 KONTAKTPERSON: BETYDER FÆRRE MØDER OG AFTALER, AT DU HAR FÅET DET BEDRE ELLER DÅRLIGERE?

Inkl. kategorien 'ikke relevant' har 70 ud af 83 svaret på dette spørgsmål. 20 ud af 70 respondenter har svaret 'ikke relevant.' Samlet er fordelingen:

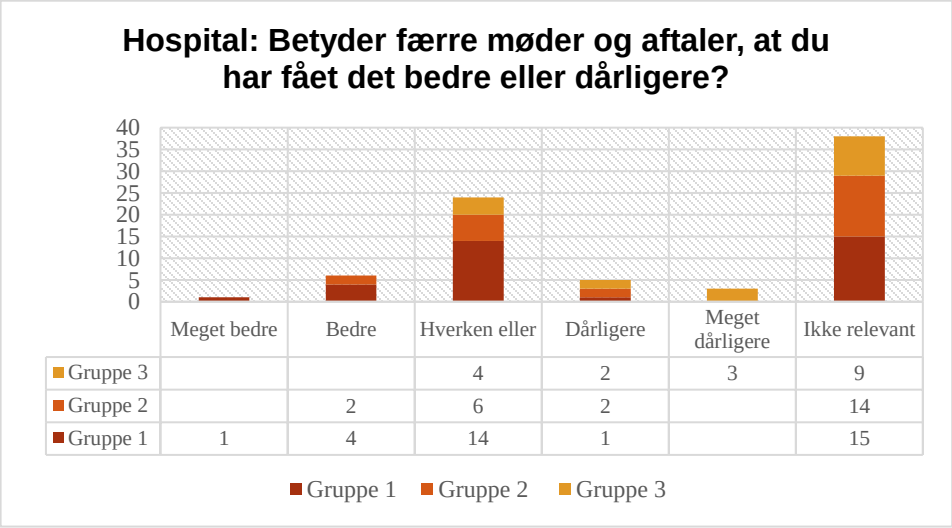
	Meget bedre	Bedre	Hverken eller	Dårligere	Meget dårligere
kontaktperson	3	4	16	17	9
	6 %	8 %	32 %	35 %	18 %



SPØRGSMÅL 3.3 HOSPITAL: BETYDER FÆRRE MØDER OG AFTALER, AT DU HAR FÅET DET BEDRE ELLER DÅRLIGERE?

Inkl. kategorien 'ikke relevant' har 77 ud af 83 svaret på dette spørgsmål. 38 ud af 77 respondenter har svaret 'ikke relevant.' Samlet er fordelingen:

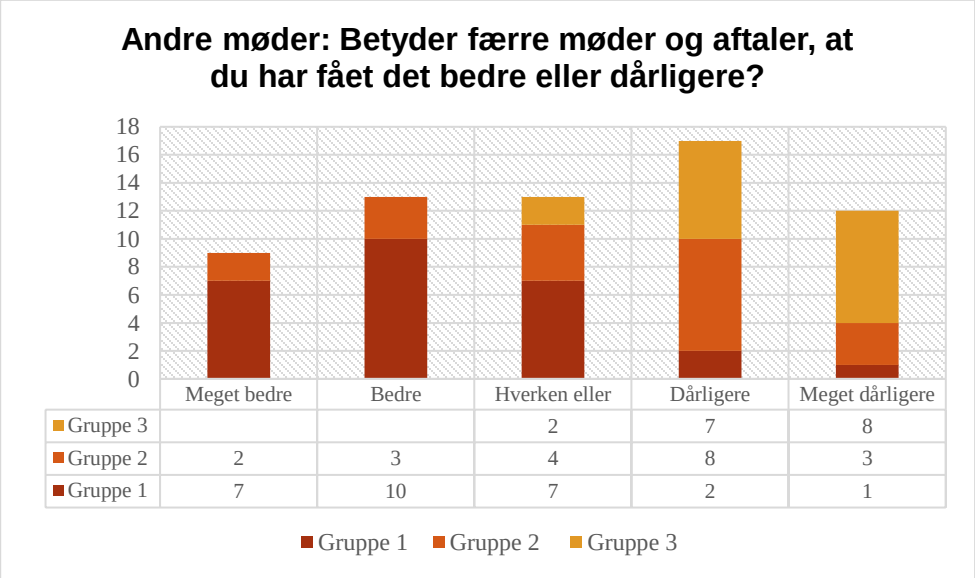
	Meget bedre	Bedre	Hverken eller	Dårligere	Meget dårligere
hospital	1	6	24	5	3
	3 %	15 %	61 %	13 %	8 %



SPØRGSMÅL 3.4 ANDRE MØDER: BETYDER FÆRRE MØDER OG AFTALER, AT DU HAR FÅET DET BEDRE ELLER DÅRLIGERE?

Inkl. kategorien 'ikke relevant' har 76 ud af 83 svaret på dette spørgsmål. 12 ud af 76 respondenter har svaret 'ikke relevant.' Samlet er fordelingen:

	Meget bedre	Bedre	Hverken eller	Dårligere	Meget dårligere
hospital	9	13	13	17	12
	14 %	20 %	20 %	27 %	19 %



DE SIDSTE TRE SPØRGSMÅL I SPØRGESKEMAET ER:

- Hvad er det absolut værste ved Corona-situationen?
- Hvad er det absolut bedste ved Corona situationen?
- Hvis du skulle ønske at noget fortsatte efter Corona, som det er nu, hvad skulle det være?

Alle tre er kvalitative svar og har indgået i analysen af besvarelserne, men kan ikke bringes pga. det ville blive for omfangsrigt.

OUTSIDERENS SPØRGESKEMA TIL CORONA-KRISEN

1 GØR DINE LEVEDE ERFARINGER EN FORSKEL? (VALGFRI)

Hvis du vurderer at dine erfaringer med psykiske kriser og psykisk sårbarhed har betydning for, hvordan Corona situationen påvirker dig, beskriv her hvordan dine levede erfaringer gør en forskel:

[tekstboks]

2 HVORDAN ER DIN HVERDAG MED FÆRRE AFTALER OG MØDER? (SKAL UDFYLDES) *

Hvordan påvirker det dig som helhed, at du har færre aftaler og møder under Corona-foranstaltningerne.
Skriv et tal mellem 1 til 10:
1 = Jeg kan mærke det er meget godt for mig
10 = Jeg får det meget dårligere af det

[tal]

3 HER KAN DU SVARE MERE DETALJERET (VALGFRI)

Her kan du svare mere detaljeret. Svar kun for de steder du kommer. Betyder færre møder og aftaler at du har fået det bedre eller dårligere:

	Meget bedre	Bedre	Hverken eller	Dårligere	Meget dårligere	Ikke relevant
Jobcenter						
Kontaktperson						
Hospital						
Andre møder						

[Afkrydsning]

4 HVAD ER DET ABSOLUT VÆRSTE VED CORONA-SITUATIONEN? (VALGFRI)

[tekstboks]

5 HVAD ER DET ABSOLUT BEDSTE VED CORONA-SITUATIONEN? (VALGFRI)

[tekstboks]

6 I DINE EGNE ORD (VALGFRI)

Hvis du skulle ønske at noget fortsatte efter Corona, som det er nu, hvad skulle det være?

[tekstboks]

7 ER DET I ORDEN MED DIG, AT VI BRUGER DINE SVAR?

Dine svar indeholder ingen personoplysninger og kan ikke føres tilbage til dig. Alle besvarelser opbevares på JotForms platform og kan udelukkende ses af ledende medarbejdere i Foreningen Outsideren. Vi opbevarer kun besvarelserne indtil udgangen af april 2020. På baggrund af besvarelserne vil Vi beskrive hvordan Corona situationen opleves af mennesker med psykiske vanskeligheder. Herfra vil citater og besvarelser indgå. Vi vil ikke anvende citater, vi mener de er for genkendelige. Er det i orden vi anvender dine svar i dette spørgeskema:

[Ja/Nej]