

A photograph of a dense forest with tall, slender trees. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the forest floor. A fallen log is visible in the foreground on the left.

Coronakrisen som trussel - eller mulighed for ny mening?

Klavs Serup Rasmussen - Peer-Partnerskabet | Agnete Neidel - ph.d.

Før vi går i gang...

Tænk tilbage i dit eget liv, på en periode, hvor du oplevede en krise, som blev til en forandring i livet, der har positiv betydning for dig i dag.

- **Hvad var det, der fik forandringen til at ske?**
- **Hvilken betydning havde rammerne, du var omgivet af?**
- **Hvilken rolle spillede du selv?**
- **Hvilken rolle spillede andre?**

Den 11. marts 2020 lukkede Danmark

Ekspertsiden:

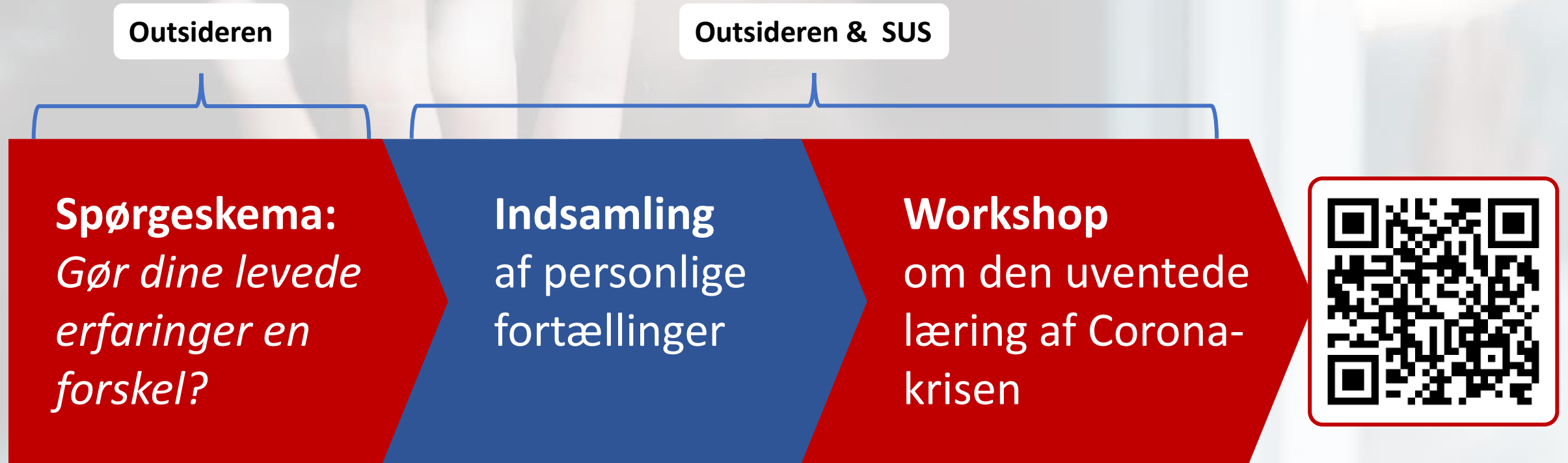
- Corona vil føre til en markant forværring af befolkningens mentale sundhed.
- De der allerede har det dårligt, vil få det værre.
- En stor gruppe får brug for professionel hjælp, for første gang i deres liv.

Ledende overlæge om coronavirussen: Det er stilhed før stormen

Vi skal beskytte socialt udsatte mod ensomhed under corona

Astrid Kragh i Kristeligt Dagblad

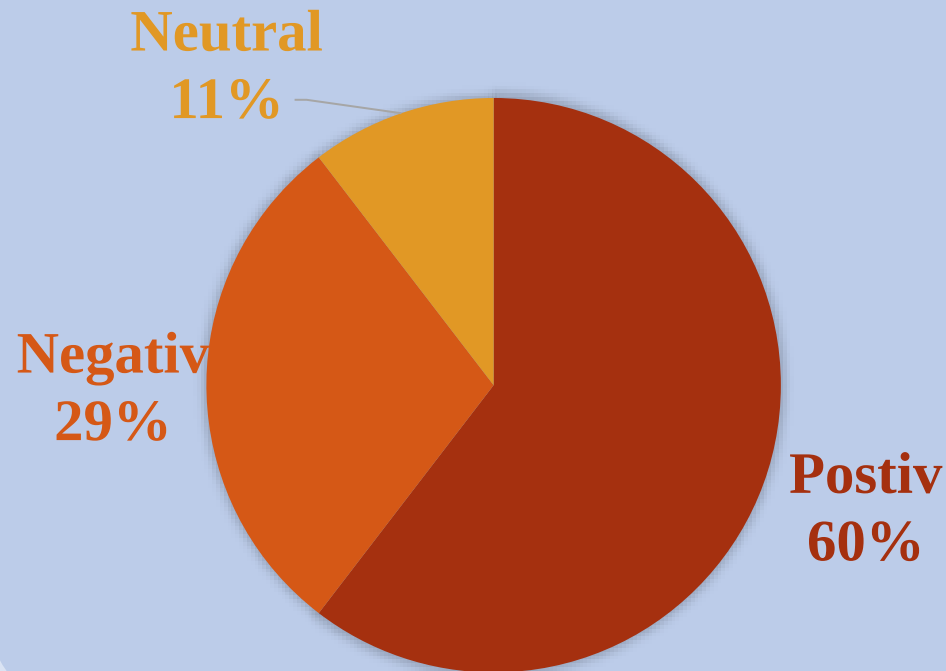
Hvad gjorde vi:



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?

Fra spørgeskemaet:

Hvilken forskel gør dine erfaringer med psykisk sårbarhed under corona?



En styrke fordi:

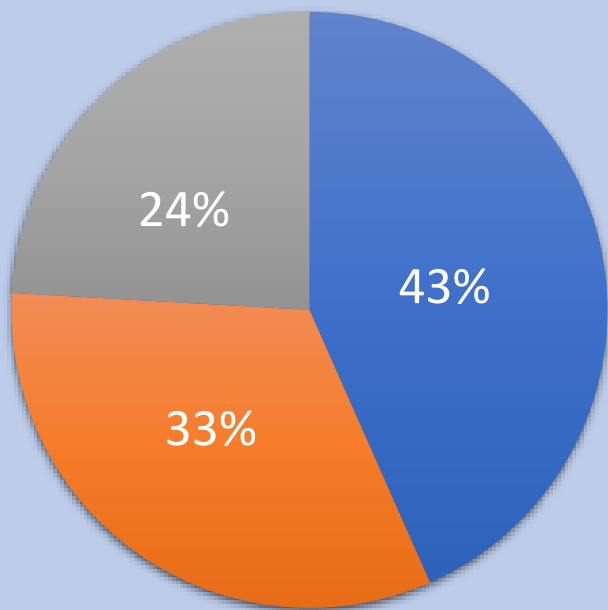
- Jeg ved at kriser går over
- Jeg ved hvordan jeg håndterer det her
- Sådan lever jeg alligevel

Ekstra sårbar når:

- Jeg har brug for at andre strukturerer/regulerer mit liv

Antallet af kontakter, ikke det vigtige:

Hverdagen med færre aftaler
& møder



Hverdagen med færre aftaler & møder

- 43 pct. oplever de har det bedre
- 33 pct. neutralt
- 24 pct. - mindre kontakt til de offentlige indsatser, har betydet at de har fået det dårligere.

Det gik anderledes, end spået

Psykisk sårbare trives under coronakrisen

coronakrisen er medtaget i verdenskrise

En større andel af danskere med psykiske lidelser har oplevet at få det bedre under coronakrisen. Det viser flere undersøgelser, som dermed gør op med fortællingen om, at personer med psykiske sårbarheder har været særligt udsatte under nedlukningen.

Kristeligt Dagblad 2. juni 2021

DANMARK

Tsunamien af psykiske problemer efter coronakrisen er udeblevet.

Deprimerede klarede sig bedre

For eksempel fik en del deprimerede personer måske mulighed for at videregive deres egne coping-oplevelser med andre samt støtte dem i håndteringen af vanskelige omstændigheder, hvilket igen muligvis gavnede deres eget mentale velbefindende.

I modsætning til de fleste andre var de måske også bedre rustet - på grund af deres erfaring med depression og social tilbagetrækning - til at klare nedlukningen og den medfølgende sociale isolation.

Der er også [anekdotisk evidens](#) på, at personer med depression klarede sig bedre, fordi de følte, at de blev 'dømt' eller stigmatiseret mindre som følge af det samlede fald i mental sundhed i hele befolkningen.

Berlingske Tidende 20. Juni 2021

Videnskab.dk 28. oktober 2021

Jeg blev den ressourcestærke i familien...

”Jeg oplevede at tingene under Corona blev meningsfulde. Min selvopfattelse ændrede sig – jeg blev den ressourcestærke i familien.

Jeg kunne sige til de andre, at de skulle tage den med ro for *‘det er bare en krise’*. Det kender jeg pga. min erfaring. Jeg så ikke længere mig selv som syg.

Det føltes som om, at en havde trykket på en knap og så var alle mine bekymringer væk.

Vi har for mange fællesskaber og der er en forventning om, at alle gerne vil være en del af et fællesskab. Jeg vil gerne sidde alene og have *‘mit eget space’*. Corona var som et tryk på en knap og så forsvandt alle mennesker. Det fungerede godt. Hamsterhjulet forsvandt.”

Før var jeg puttet i en kasse, som jeg ikke kunne komme ud af

”Inden Corona var der meget uro, fordi jeg var på integrationsydelse og i kontakt med jobcenteret. Jeg var i aktivering fem timer hver dag. Jeg havde ikke høje tanker for fremtiden.

Den nat hvor det hele lukkede ned, ramte roen. Alt er nærmest faldet på plads med den ro. Det var som om Corona var en nødtilstand, der gav empowerment.

Krisen i sig selv gav handlekraft og en lyst til at være der for andre. Det var som en snebold. Jeg begyndte at handle ind for min mor og andre i området. Jeg fik lysten tilbage ved ikke at have alle de ting man *skal* gøre.

Jeg er begyndt på studie, hvor jeg inden Corona aldrig havde forestillet mig det.”

Det tvang mig til at lære at forholde mig til ting

”Jeg var i gang med at skrive speciale under nedlukningen, og var lige blevet udskrevet efter tre måneders indlæggelse.

Først ramte en krise og nedtur over nedlukningen. Men det tvang mig til at lære at forholde mig til ting. Jeg har længe været bange for at være alene. Det var jeg nødt til at lære, selvom det kostede en nedtur først.

Jeg var del af en virtuel gruppe, hvor vi mødtes flere gange om ugen. Det var rart at have nogen at spejle sig i og reflektere med. Det gik op for mig, hvor meget jeg tilpasser mig andres ting og andres forventninger.

Under nedlukningen blev det mere efter mine egne præmisser og lyst. Fx kunne jeg have lyst til at skrive speciale kl. 2 om natten ”

Jeg fik mulighed for at reflektere

”Jeg oplevede nedlukningen som en pause fra hamsterhjulpet. Jeg skulle ikke hente børn og lave andre praktiske ting.

Jeg var med i en virtuel gruppe, hvor man kunne snakke om studie og alt muligt andet. Det var ingen forpligtelse. Jeg skulle ikke være et bestemt sted. Man dukkede bare op, hvis man havde lyst.

Vi fik et tæt forhold og lærte hinandens hverdag at kende, selvom vi ikke mødtes.

Nedlukningen gav mig tid til refleksioner over, hvad det vil sige at være en del af hamsterhjulet og hvordan det påvirker mig. Over hvad jeg gerne vil bruge min tid på. Og over samfundets forventninger.

Jeg savner gruppen og mistede forbindelse til dem fordi der blev åbnet op for forpligtelser igen.”

Intet ændrede sig – det var det værste

”Jeg er førtidspensionist og blev ramt af en følelse af angst og en oplevelse af at være alene da Danmark lukkede ned. Den følelse blev forstærket, fordi der ikke kræves noget af mig socialt og fællesskabsmæssigt.

Det talte sig tydelige sprog, at der ikke forventes noget af mig. Intet ændrede sig under nedlukningen. Der var ikke noget at tage fri fra, arbejde hjemme med eller vende tilbage til.

Jeg fik en følelse af, at min værdi er lig nul, når ingen ’systemer’ kalder på en.

Corona har gjort mig mere opmærksom på, hvad mit behov for ro er. Den gode ro er den ro jeg selv har valgt – alt fra at høre musik til at slukke den igen. Den dårlige ro er den jeg bliver tvunget ud i, af ydre omstændigheder.

Jeg har fundet metoder til nemmere at opsøge steder, hvor den gode ro er. Jeg er afhængig af mennesker – når jeg er alene, så kan jeg høre alle mulige stemmer. Det giver ro, når man rækker ud, og folk gerne vil mødes. Jeg har heldigvis gode venner.”

Hvad lærte Corona os om rum, der heler:

- **‘Med’ og ikke ‘for’**

Der opstår andre og nye muligheder når ‘alle er i samme båd.’

Adgang til andre/fælles behov for hinanden er vigtig katalysator.

- **Når det ikke handler om at ‘fikse’ men om at prøve sig frem**

Der er forskel på når noget handler om at skabe en bestemt forandring, og på at udforske hvad der er muligt her og nu.

- **Målfrie og ikke-lineære rum**

Det kræver plads, at kunne afprøve sig selv. Ydre mål kan ikke være styrende.

- **Ok at kunne noget**

Man skal kunne udforske sine stærke sider og prøve nye handlinger, uden at miste grundlaget for sin tilværelse.

Lad os til sidst tænke over det et øjeblik:

- Hvor og hvordan skaber I rum, der heler?
- Hvor gør I det modsatte?
(uden at ville det og måske uden at opdage det)

Hvad taler undersøgelserne ind i:

What seems to matter most is having a 'place in the world' to recover into (Bradshaw et al, 2007)

"Recovery is a deeply social, unique, and shared process in which our living conditions, material surroundings, attitudes, values, feeling, skill and/or roles are changing." (A. Topor)

Hvordan ser dette *'place in the world'* ud, hvor en *'shared'* proces er mulig?