

# Stigmatisering og afstigmatisering forbundet med fødselsdepression

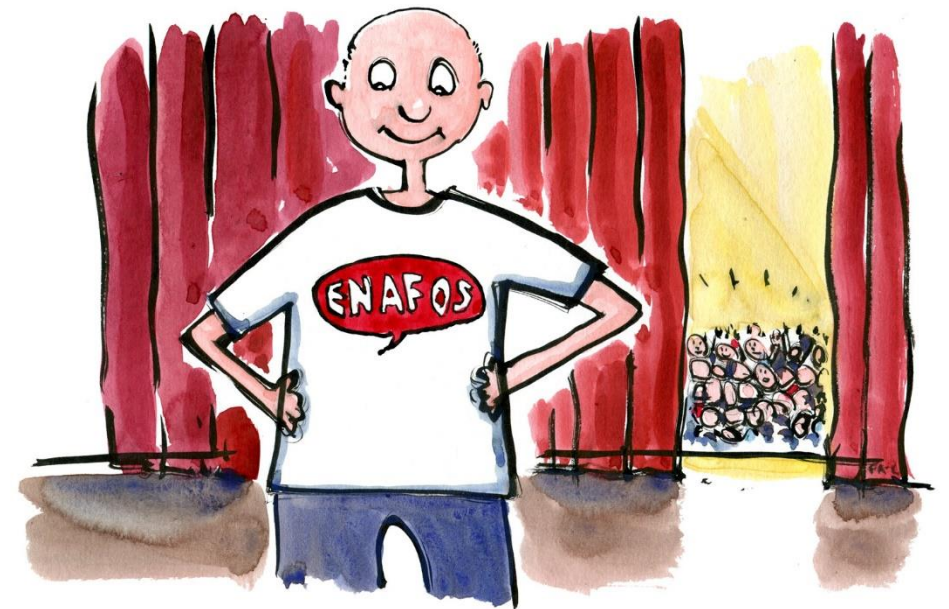
## Landskonferencen for sundhedsplejersker d. 9. maj 2023

Oplæg v. Anja Kare Vedelsby  
Programleder, Landsindsatsen EN AF OS



*Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom*

- Kort om EN AF OS
- Hvad er stigmatisering?
- Hvordan fagpersoner kan arbejde afstigmatiserende
- Indsats for afstigmatisering af fødselsdepression



# Vision for EN AF OS

Gøre livet bedre for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser.



# EN AF OS – baggrund og organisation

**2011-2021:** Partnerskab bestående af offentlige og private organisationer på området, herunder også bruger- og pårørendeorganisationer

**2021-2024:** Integreret i Sundhedsstyrelsen → Danmark er første land i verden med statsligt forankret afstigmatiseringsindsats.

*Afstigmatisering er prioriteret område i Folketingets aftale om en 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed!*

**Organisation:** National og regional organisation – ambassadører organisatorisk forankrede i de regionale PsykInfoer



# Ambassadører i EN AF OS

- ✓ Personer med **egen erfaring med psykisk sygdom**.
- ✓ Evnen til at sætte personlige erfaringer i perspektiv. Vigtigt at ambassadører er godt på vej i deres **recoveryproces** eller et godt sted i deres liv
- ✓ **Tre-dages træningsforløb** sammen med andre ambassadører om formidling og modtagerorienteret brug af egne erfaringer.
- ✓ Pt. ca. **175 aktive ambassadører** på landsplan
- ✓ Evalueringer dokumenterer, at rollen som ambassadør også bidrager til egen **empowerment** og **recovery**

# Stigma=miskrediterende særtræk

"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 det."

**Stigma og psykiske lidelser – som det opleves og opfattes af mennesker med psykiske lidelser, SFI 2010**



# Hvad er stigmatisering?

- **Viden:** Manglende viden
  - **Holdninger:** Fordomme
  - **Adfærd:** Diskrimination
- Mere **viden** fører ikke nødvendigvis til ændringer i **holdninger** og **adfærd** – og alene information om symptomer og diagnoser risikerer at forstærke stigmatiseringen
- Det er muligt at ændre **adfærd** uden at ændre **holdninger** – og **adfærd** er det vigtigste

# Selvstigmatisering - risiko for mange, når og hvis man tager omgivelsernes fordomme på sig

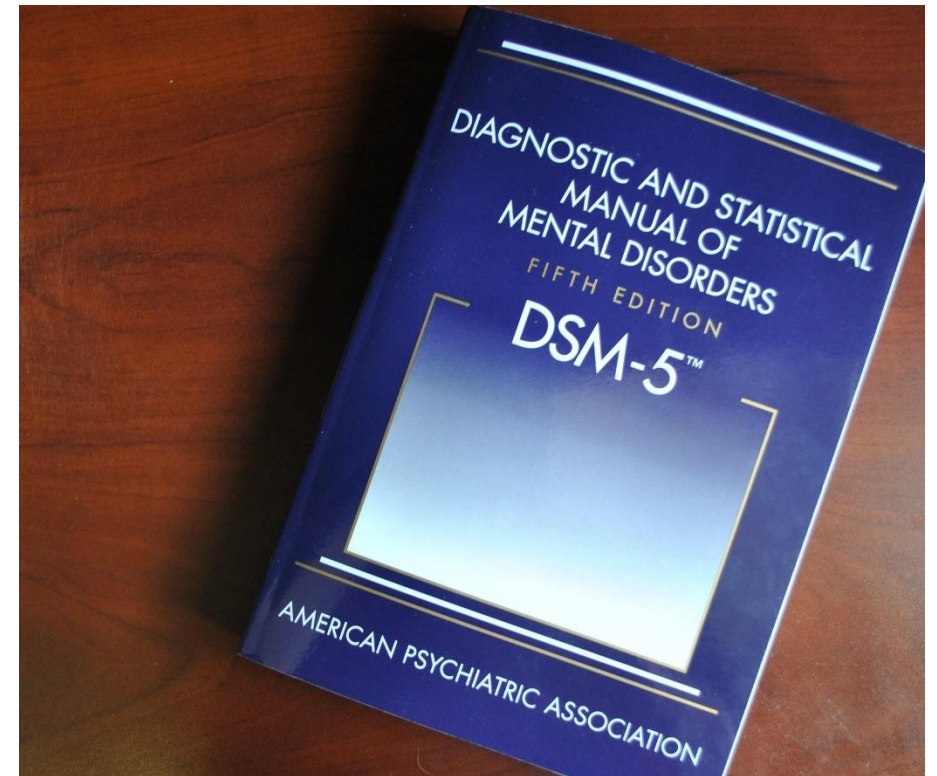
- Får personer til at **miste håbet** og mindsker deres forventninger til fremtiden
- Er forbundet med en følelse af **værdiløshed og fiasko**, lavt selvværd og tab af selvtillid
- Indebærer **social tilbagetrækning** fra venner, familie eller steder, hvor personen ellers har holdt af at være sammen med andre
- Gør det vanskeligere at tale om psykisk lidelse og **forhindrer den åbenhed**, der kan hjælpe andre til at tilbyde støtte





# Afstigmatisering: Metoder der ikke virker - alene

- Gængs formidling om alene **sygdom og symptomer** – reducerende og generaliserende
- **Forenkling af problemstilling** – fx med sammenligning af psykisk lidelse og et brækket ben eller diabetes.
- **Biogenetisk** forklaringsmodel
  - mindre bebrejdelse
  - mindre tro på recovery
  - fordomme om fare og utilregnelighed
  - ønske om social distance
- **Moralisering**



# Afstigmatisering: Metoder der virker – brugt med omhu

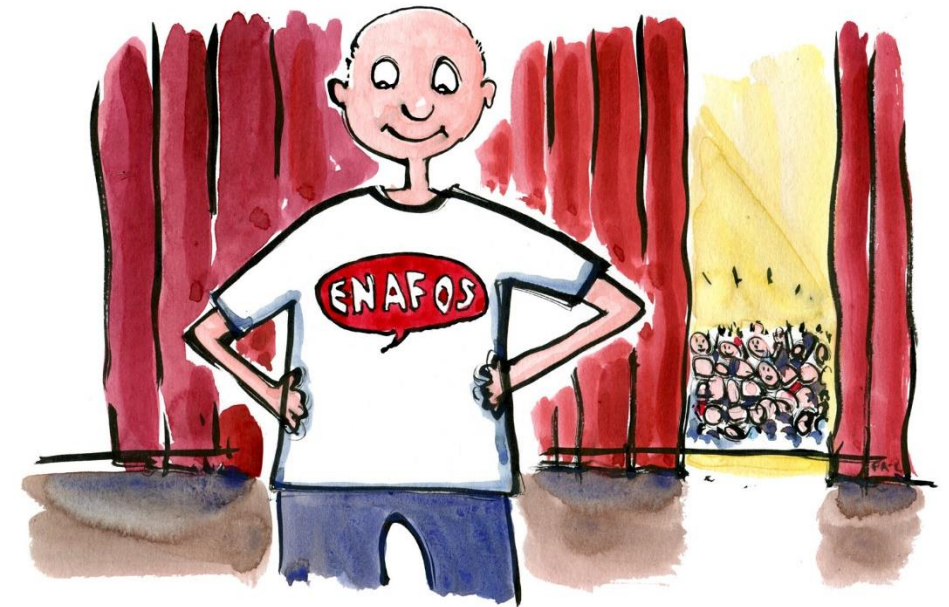
## Social kontakt:

Personer der deler egne erfaringer med psykiske lidelser

→ Fremmer identifikation og indlevelse, hvilket skaber refleksion, som kan føre til holdnings- og adfærdsændringer

## Kontekster:

- ✓ Oplæg for forskellige målgrupper
- ✓ Film, tv, trykte medier, radio, sociale medier
- ✓ Workshops og kurser
- ✓ Konferencer
- ✓ Repræsentation i forskellige organer i fx sundhedsvæsenet og psykiatrien
- ✓ Forskning



# Social kontakt virker!

- Vigtigste element i afstigmatiseringsindsatser
- Er ikke bare socialt samvær men indebærer en åben dialog om erfaringer med psykisk lidelse
- Ambassadører skal så vidt muligt matche målgruppen
- Mennesker med egen erfaring med psykisk sygdom er centrale
  - Kendte kan tiltrække opmærksomhed til sagen, men det er almindelige mennesker, der skaber forandringerne

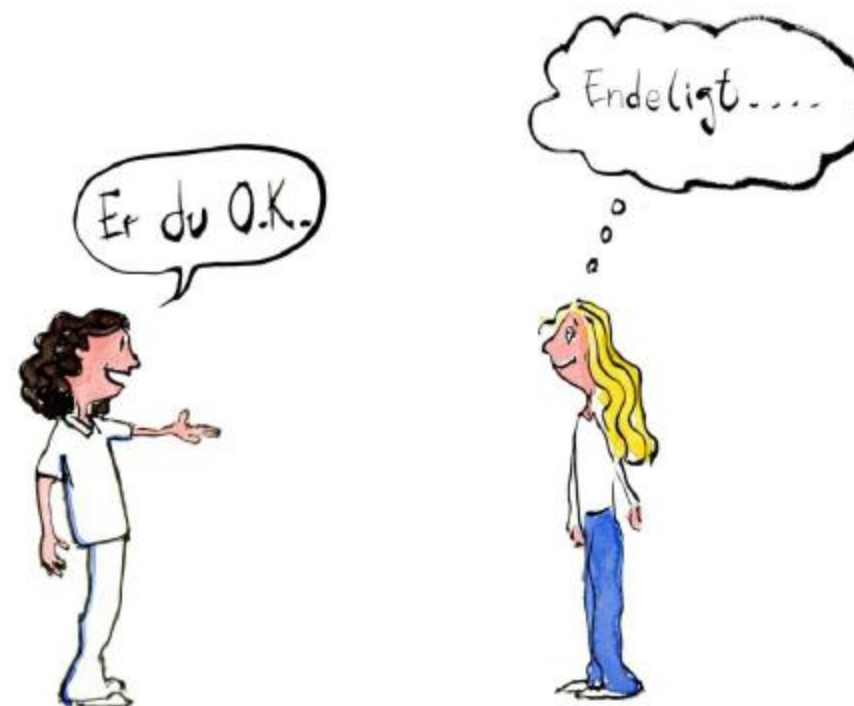


# Hvad kan fagpersoner gøre i forhold til selvstigmatisering?

- Hjælpe med at identificere og erkende selvstigmatisering – også hos partner
  - Hvilken historie fortæller personen om sig selv som forælder og om fødselsdepression?
- Anerkend personen for at søge hjælp
- Mind personen om, at de ikke er alene om at have en fødselsdepression – det er hyppigt forekommende
- En tilgang til fødselsdepression som hele familiens problem kan lette skyld og skam - og samtidig anerkende at partneren også er belastet
- Mød ikke personen med samme modstand, som de kan møde dig med
  - Selvom personen er afvisende eller tilbageholdende, betyder det ikke nødvendigvis, at de ikke vil have din hjælp – det er et menneske, der kæmper

# Hvordan kan fagpersoner arbejde afstigmatiserende?

- Formidle en tro på, at man kan komme sig
- Være åben for at fødselsdepression rammer bredt og kan komme til udtryk på mange forskellige måder
- Erkende at vi alle har fordomme...
- Understøtte at familier med fødselsdepression hjælpes videre i systemet – er der en anden, der tager over, når jeg giver slip?
- Turde tage snakken om selvmordstanker, indled fx med: "Har du tanker om, at det ville være bedre, hvis du ikke var her mere?"



# Indsats for styrket vidensniveau og afstigmatisering af fødselsdepression

## Formål

- At flere personer med fødselsdepression opsøger hjælp
- At de, der rækker ud efter hjælp, bliver mødt af et sundhedsvæsen, der er bedre klædt på til at give den rette hjælp
- At der sker en generel afstigmatisering af det at have fødselsdepression i samfundet

## Principper i indsatsen

- Fremme håb
- Nedbryde fordomme og myter
- Handlingsanvisende

# Budskaber i indsatsen

## Målrettet fagpersoner

Det kan være svært at sætte ord på en fødselsdepression. Du kan gøre en forskel ved at åbne for snakken

## Målrettet nye forældre og deres pårørende

Ingen skal føle sig alene med en fødselsdepression. Del dine tanker og spørg om hjælp

Kampagne i februar 2023



# Materiale målrettet fagpersoner - til temadage, personale møder eller egen refleksion

- Præsentation: Materiale til vidensdeling og refleksion
  - Hvad er en fødselsdepression?
  - Skyld, skam og selvmordstanker
  - Fødselsdepression på tværs af fagligheder
  - Fødselsdepression i familien
  - Fødselsdepression hos mænd
- Foldere målrettet hhv. mødre og fædre til print – kan også bestilles gratis
- Tips til fagpersoner vedr.:
  - Håndtering af selvstigmatisering
  - En afstigmatiserende tilgang til familier hvor en eller begge forældre har en fødselsdepression





# Materiale målrettet forældre

- Tegn på fødselsdepression
- Foldere målrettet hhv. mødre og fædre til print
- Sådan kan du få hjælp
- Film
  - Følelsen af en fødselsdepression?
  - Fødselsdepression i familien
  - Når skyld, skam og selvmordstanker bliver en del af fødselsdepressionen
  - Fødselsdepression hos mænd

# Læs mere på [sst.dk/fødselsdepression](https://sst.dk/fødselsdepression)

SUNDHEDSSTYRELSEN  
**EN AF OS**



## Ingen skal stå alene med en fødselsdepression

For mange er det at vente sig og få børn forbundet med forventninger om glæde og lykkefølelse. Nogle forældre udvikler dog en depressiv tilstand i perioden fra under graviditet til barnet er blevet et år. Denne tilstand kaldes en fødselsdepression og rammer både mænd og kvinder.

I Danmark udvikler ca. 11 % mødre og ca. 7-8 % fædre en fødselsdepression.

Man ved, at forebyggelse, opsporing og behandling kan reducere forekomsten og alvoren af fødselsdepressioner. Mange får dog ikke den hjælp, de kunne have gavn af, og er tilbageholdende med at søge hjælp.