

## Modul 2: Depression

I følgende præsenteres alle angstoplæggets slides. Til hvert slide er der en formålsbeskrivelse og en forklaring til, hvordan det kan bruges i undervisningen.

### Lærertip

Budskaber inden opstart af undervisning:

- At vi som skole finder det vigtigt og betydningsfuldt at tale om emnerne og undervisningen er en del af skolens trivselsindsats.
- At undervisningen handler om det at være menneske på ”godt og ondt”.
- At vi er nysgerrige på elevernes erfaringer, tanker og perspektiver.
- At undervisningen er dialogbaseret, og at eleverne bliver aktivt inddraget.
- At det er vigtigt at vi har god stil over for hinanden og at der ikke er noget rigtigt eller forkert i forhold til meninger, opfattelser og holdninger.
- At vi respekterer hinanden og anerkender, at der kan være forskellige perspektiver på spil.
- At det er frivilligt, hvor meget man vil fortælle om sine egne erfaringer.
- At alle elever skal være velkomne til at tale med en ansat på skolen efter undervisning, hvis de har spørgsmål, behov for at tale med nogen eller gerne vil have hjælp af skolens beredskab.

### Hvad er en depression?

PSYKIATRI FONDEN

ET GODT LIV TIL FLERE

#### HVAD ER DEPRESSION?

- **Depression** er en alvorlig psykisk sygdom, som nedsætter livskvalitet og evnen til at fungere som menneske.
- **Depression** opleves som en længerevarende følelse af tristhed, en overvældende træthed og en gennemtrængende følelse af håbløshed.
- **Depression** påvirker vores tanker, følelser og handlinger.

### Formål

At sætte fokus på indsatsens tema og formidle en overordnet forståelse af, hvad en depression er, og hvordan den opleves.

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE


### DEPRESSION ER EN HYPPIG SYGDOM

Dobbelt så mange kvinder rammes af depression.

Cirka 20% af den danske befolkning vil på et eller andet tidspunkt i livet udvikle symptomer på depression.

Cirka 140.000 mennesker har her og nu tegn på en moderat-svær depression.

75.000 mennesker har lettere depression, som i en del tilfælde vil kunne overvindes af personen selv med den rette information og vejledning.



## Formål

Formidle fakta om depression og hyppighed.

## Lærertip

- 20% af den danske befolkning vil på et eller andet tidspunkt rammes af en depression. Depression er derfor en sygdom som de fleste af os kender, enten fordi vi selv har været syge eller kender nogen, der har været syge (ven, pårørende eller kæreste).
- Svær depression er en meget alvorlig sygdom, som har stor indvirkning på den der rammes, men også pårørende påvirkes. De oplever en nærtstående person som de holder af blive syg og derfor forandre deres personlighed, altså deres måde at tænke, føle og handle på.
- Hvis man er ung og oplever forældre, som bliver ramt af depression, vil man i en periode af sit liv være særligt påvirket af bekymringer, og være optaget af sine forældres trivsel.
- Hvis man anlægger et relationelt og systemisk perspektiv og tænker depression som en sygdom, som ikke kun rammer den enkelte, men også de personer, der er i nær relation til den pågældende der er syg – er depression en sygdom, der påvirker mange mennesker i Danmark.

## Depression: ”Design en depressions t-shirt”

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

### DEPRESSION

Hvordan opleves det at være syg med en depression?

Design en 'Depressions t-shirt'

1. Gå sammen i grupper på fire.
2. Diskuter sammen, hvordan I tænker det opleves at være syg med en depression? Hvordan har personen det "inden i" og hvordan ser omverdenen på personen?
3. Afslut med at designe jeres 'Depressions t-shirt'.
4. Følg design-vejledningen.
5. Gruppen skal fremlægge deres t-shirt for klassen.



## Formål

At få eleverne til at reflektere over, hvordan en depression opleves, og hvordan omverden ser på et menneske som er ramt af depression.

Side 3 af 15

## Sæt øvelsen i gang

- Inddel eleverne i grupper.
- Uddel t-shirt og øvelsesvejledningen 'Design en depressions t-shirt'.
- Sæt klar angivelse på diskussions- og designtid.
- Hver gruppe fremlægger deres t-shirt, og de andre grupper kan stille spørgsmål.
- Hæng jeres t-shirts op i lokalet.

## Lærertip

Du kan eventuelt købe nogle hvide t-shirts og tuscher og anvende dem til øvelsen. Hvis du ikke har mulighed for at købe rigtige t-shirts, så kan du bruge den tegning af en t-shirt, som er med på øvelsesvejledningen.

## Vær opmærksom på

Øvelsen er sammenhængende med næste slide, hvor du kan validere, kvalificere og nuancere de unges t-shirts ved at lave referencer til kernesymptomer og ledsagesymptomer, og de unges beskrivelser af indre oplevelser og hvad omverden ser.

*Hvornår har man egentlig en depression?*

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

### HVORNÅR HAR MAN EGENTLIG EN DEPRESSION?

**Kernesymptomer:**  
Nedtrykthed  
Nedsat lyst og interesse  
Nedsat energi og øget træthed

**Ledsagesymptomer:**  
Nedsat selvtilid eller selvfølelse  
Selvbebrejdelser eller skyldfølelse  
Tanker om død eller selvmord  
Tænke- eller koncentrationsbesvær  
Rastløshed, uro, angst  
Hæmning/psikomotorisk hæmning  
Søvnforstyrrelse  
Appetit- eller vægtændring

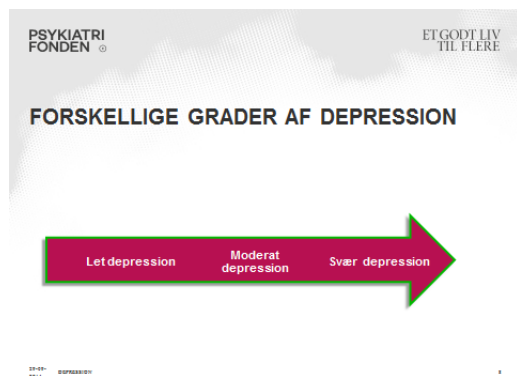
**Andre symptomer:**  
Angst  
Aggression  
Manglende sædlyst  
Smerten – ondt i hovedet, maven, muskelspændinger og kvalme

**Når man er ramt af depression**  
Ifølge det internationale klassifikationssystem ICD-10 er man syg med en let depression, når man har mindst to kernesymptomer og mindst to ledsagesymptomer i min. 2 uger.

## Formål

At formidle viden om de symptomer der kendes ved depression og validere og kvalificere elevernes input fra den foregående t-shirt øvelse.

## Forskellige grader af depression



### Formål

Formidle viden om grader af depression og mere specifikt deres indvirkning på funktionsniveau.

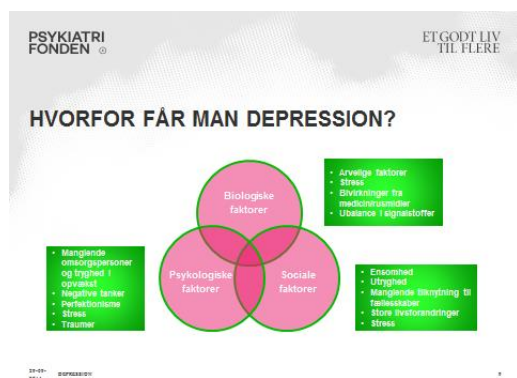
### Lærertip

Depression findes i forskellige grader, og graden af depression følger graden af de handicap (reducering af funktionsevne), som depressionen forårsager. WHO har lavet sammenligninger mellem graden af handicap ved fysiske sygdomme og psykiske sygdomme i forhold til indvirkning på ens funktionsniveau.

### Eksempler:

- Graden af handicap ved let depression svarer til at have epilepsi.
- Graden af handicap ved moderat depression svarer til at have svær astma.
- Graden af handicap ved svær depression svarer til at miste synet og blive blind.

## Hvorfor får man depression?



## Formål

Forklare årsager og sammenhænge mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

Side 5 af 15

## Lærertip

Videnskaben er i dag enige om, at depression skyldes et komplekst sammenspil mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

## Inddragelse og refleksion

Spørg eventuelt eleverne om:

### Biologiske faktorer

*Hvad vil det betyde for ens evne til at følge et studie, hvis ens hjerne er meget stresset?*

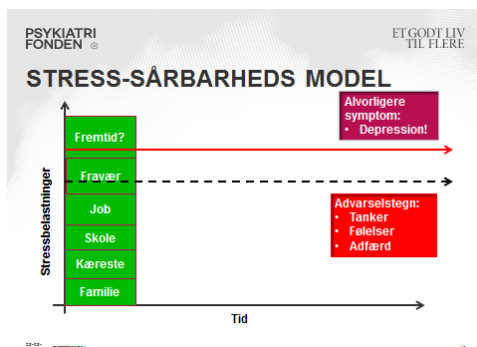
### Psykologiske faktorer

*Hvad vil være udfordrende, hvis man altid er perfektionistisk med alt, hvad man laver på sit studie og man er selvbebrejdende, hver gang det ikke lykkedes at være perfekt?*

### Sociale faktorer

*Hvad vil det betyde for ens trivsel på studiet, hvis man er ensom?*

*Hvorfor bliver man sårbar?*



## Formål

At formidle en forståelsesmodel til at forklare, hvorfor mennesker mistrives og bliver psykisk syge og fx rammes af depression.

## Lærertip

Stress-sårbarhedsmodel forklarer, hvorfor man kan opleve mistrivsel eller blive ramt af psykisk sygdom. Modellen tager primært afsæt i en forståelse af, at mistrivsel og psykisk sygdom skyldes et sammenspil mellem socialpsykologiske forhold og den enkeltes grad af sårbarhed/robusthed, hvor stressbelastninger over tid, kommer til udtryk i en belastningsreaktion. Modellen har to akser: stressbelastninger og tid. Den simple forklaring er, at

hvis mennesket over tid udsættes for flere stressbelastninger end der er ressourcer og evner til at løse, vil der komme en belastningsreaktion fx i form af stress, mistro, psykiske problemer eller psykisk sygdom. Dette kommer særligt til udtryk i vores måde at tænke, føle og handle.

### **Modellens opbygning**

Eksempler på stressbelastninger: Problemer med familien, kæreste (konflikter i relationer), skole og job (stress og manglende tid), fravær (mangler energi og overskud) og tvivl om fremtid (stress, negative tanker, oplevelse af tab af evner, manglende selvtillid, usikkerhed eller manglende fremtidsperspektiver).

Hvis grænsen (illustreret med den røde streg) for modstandsdygtighed krydses, så vil der komme reaktioner på belastninger i alvorlig grad, fx angst eller depression.

Der kommer altid advarselstegn, når man er ved at nå en stressbelastning (illustreret med den stiplede streg). For det påvirker det vores tanker, følelser og handlinger, når man er stresset eller mistrives.

### **Lærertip**

- En central pointe er, at vi alle er forskellige og reagerer dermed også forskelligt på stressbelastninger. Vi har forskellig modstandsdygtighed og ressourcer, og vi oplever alle perioder hvor vi er mindre i stand til at håndtere stressbelastninger (fx når man flytter hjemmefra, starter nyt studie, har kærestesorger, økonomiske problemer eller konflikter i familien).
- Det er vigtigt at reagere på det man ser og mærker hos sig selv – og hos andre.
- Jo tidligere indsats jo mindre risici for, at belastningsreaktionen udvikler sig til fx psykiske problemer som ensomhed, misbrug eller en egentlig sygdomstilstand som angst og depression.
- Brug eventuel en case som understøtter formidlingen af modellens dynamik

### **Inddragelse og refleksion**

Spørg eventuelt eleverne om modellens budskaber er genkendelige? Giver forklaringsmodellen mening?

## *Film om depression: ”Skam”*



### **Formål**

Formidle viden om depression ud fra et erfaringsbaseret ungeperspektiv.

### **Lærertip**

Filmen er udviklet i samarbejde mellem Psykiatrifonden og Pausefilm (den ligger på Youtube).

Lydsporet er optaget i forbindelse med en samtale mellem en psykolog og en ung kvinde, som er ramt af depression, men er ved at blive rask (psykologens stemme er klippet ud af filmen).

Den unge kvinde fortæller om sin oplevelse af at blive ramt af en depression. Det gør hun i et meget stærkt billede- og symbolfyldt sprog, som formidles i en simpel, men udtryksfuld tegnefilm.

### **Inddragelse og refleksion**

- Hvordan beskrev den unge kvinde sin depression?
- Hvad gjorde depressionen ved hende?



### Formål

At få eleverne til at blive opmærksomme på, hvilke signaler man kan spotte, når man selv eller andre rammes af depression. Øvelsen bliver fulgt op med en slide om de signaler, der ofte ses hos unge ramt af depression (se næste slide).

### Lærertip

Øvelsen er sammenhængende med næste slide, hvor du kan validere, kvalificere og nuancere elevernes input.

Øvelsen kan sættes i spil på flere måder:

#### Mind-map i fællesskab

- Indled med at lade eleverne summe med sidemakker.
- Få elevernes input og lav et mind-map med dem.
- Følg op med uddybende og afklarende spørgsmål.
- Giv plads til debat.

#### Gruppearbejde

- Inddel klassen i grupper og bed dem om at formulere eller tegne de signaler, de kan få øje på hos en ung ramt af depression.
- Hver gruppe fremlægger de signaler de har fundet frem til.
- Hæng elevernes fremlæggelser op i lokalet.

#### Fællesøvelse: ”Refleksionshjulet”

1. Inddel klassen i to lige store grupper.
2. Den ene gruppe former en cirkel ved at stå skulder mod skulder med ansigtet ud mod klassen.
3. Den anden gruppe former en cirkel rundt om de andre, så de står ansigt til ansigt med dem i den inderste cirkel.
4. Når eleverne står opstillet ansigt til ansigt i de to cirkler læser du et spørgsmål fra sliden op ad gangen.
5. Eleverne i indercirklen fortæller først i et minut om deres tanker om fx ”Hvilke signaler tænker du man kan få øje på hos en ung, der har

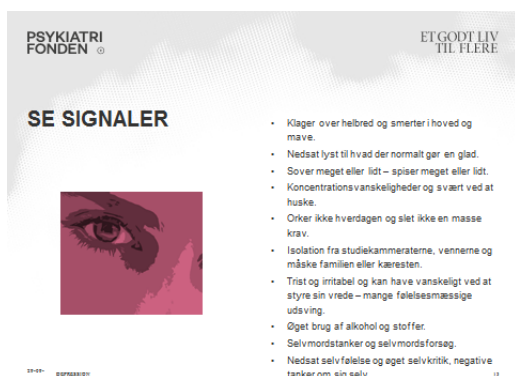


depression?”. Derefter fortæller eleverne i ydercirklen om deres tanker i et minut.

Side 9 af 15

6. Når tiden er gået siger makkerparret tak for samtalen og alle i ydercirklen rykker en person til højre og får ny makker.
7. Læs næste spørgsmål op og sådan fortsætter øvelsen frem til sidste spørgsmål.

### Se signaler



### Formål

At formidle de signaler man skal være opmærksomme på ved depression.

### Lærertip

Øvelsen er sammenhængende med foregående slide og kan anvendes den til at validere, kvalificere og nuancere elevernes input på hvilke signaler de får øje på, ved at referere til, hvad der videnskabeligt og erfaringsmæssigt er kortlagt af signaler ved depression.

Eleverne vil måske gerne forholde sig til emnet selvmord. Nedenstående er lærertips til dette emne.

### Selvmod og selvmordstanker

Følgende er tegn på, at en person er selvmordtruet (der kan også være andre tegn, som ikke er nævnt her):

- Trusler om at gøre skade på sig selv eller begå selvmord
- Planlægger eller undersøger muligheder for selvmord
- Forholder sig meget til døden eller det at begå selvmord
- Håbløshed
- Rasende, vred eller hævngherrig
- Risikoadfærd (uovervejede, risikofyldt adfærd)
- Social isolation
- Dramatiske udsving i humør

- Føler ingen lyst til (eller formål med) livet
- Angst, uro, søvnløshed

### **Fakta**

- I 2011 begik 613 mennesker selvmord i Danmark. Depressionsforeningen fortæller, at op mod 60% af dem, der forsøger selvmord, en depression. Ifølge Livslinien berøres fem mennesker personligt for hvert selvmord eller selvmordsforsøg i Danmark, hvilket er over 75.000 mennesker der årligt står overfor en pårørende, ven eller veninde der er selvmordstruet eller død af selvmord.
- Læs mere på [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk).

### **Psykisk førstehjælp: Hvordan kan man hjælpe?**

- Fortæl, at du bekymrer dig om vedkommende, og at du gerne vil hjælpe.
- Vis empati og medfølelse og lyt opmærksomt.
- Gør tydelig opmærksom på, at der er hjælp at hente – og at du gerne vil hjælpe.
- Fortæl personen, at selvmordstanker er almindelige, men man ikke behøver at handle på dem.
- Forlad aldrig personen, hvis du vurderer, at personen er selvmordstruet. Kontakt pårørende, venner eller en anden voksen, så du kan få hjælp til at hjælpe.
- Kontakt læge eller psykiatrisk skadestue.

### **Hvis du vurderer, at en person er selvmordstruet, skal du stille følgende spørgsmål:**

- Har du besluttet, hvordan du vil begå selvmord?
- Har du besluttet, hvornår du vil gøre det?
- Er du begyndt at skaffe de ting, du skal bruge for at gennemføre din plan?

En større grad af planlægning er tegn på større risiko. Men fraværet af en plan er ikke det samme, som at der ikke er nogen risiko. Alle former for selvmordstanker skal tages alvorligt! (Kilde: Psykisk Førstehjælp, Psykiatrifonden 2013).

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

### HISTORIEN OM JONAS

Jonas går i din klasse, og du har gået i skole med ham de sidste to måneder. I hænger tit ud i pauser og svinger godt sammen. I den seneste tid har Jonas ofte været syg, og han ser tydeligt træt ud, når han er i skole. Der plejer at være meget gang i ham, men du har lagt mærke til, at han er mere stille, særligt i undervisningen.

I fredags fulgtes du ned i kantinen med Jonas for at hente kaffe. Han var stille og da du spørger ham om han er ok, svarer han, at han synes livet er totalt fucked op for tiden. Du skal til at spørge ham om, hvad der sker, da Emil og Asim fra klassen kommer grinnende hen og viser et klip fra you-tube. Jonas ser irriteret ud, går op mod klassen og da du selv kommer tilbage er han gået. Om mandagen møder Jonas ikke op i skole.

Du er bekymret for ham og er i tvivl om hvad du skal gøre.

### Formål

At få elevernes perspektiv belyst og få deres konkrete anbefalinger til, hvad man kan gøre som klassekammerat og skole, hvis der er en elev, der mistrives. Hvilke andre handlemuligheder kan sættes i spil i en uddannelses kontekst.

### Lærertip

Læs casen op og præsenter øvelsen på næste slide. Eleverne skal have kopi af casen med til gruppearbejdet.

### Depression – vejledning til case

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

### DEPRESSION

Hjælp Jonas – læg en plan

Gå i grupper af fire  
Læs casen om Jonas og diskuter følgende spørgsmål:

- Hvad kan du som klassekammerat gøre for Jonas?
- Hvad kan lærerne eller skolen gøre?
- Er der andre, der kan gøre noget?

I skal fremlægge jeres plan for klassen.

### Formål

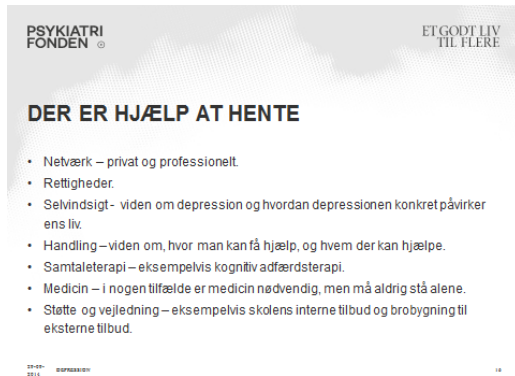
At få elevernes perspektiv belyst og få deres konkrete anbefalinger til, hvad man kan gøre som klassekammerat og skole, hvis der er en elev, der mistrives. Hvilke andre handlemuligheder kan sættes i spil i en uddannelses kontekst.

### Sæt øvelsen i gang

- Inddel klassen i grupper.
- Eleverne skal udarbejde en konkret 'Actionplan' for, hvordan man kan hjælpe Jonas som klassekammerat og skole ud fra de tre perspektiver/spørgsmål.

- Grupperne fremlægger deres 'Actionsplan' for klassen.
- Stil uddybende og afklarende spørgsmål til gruppernes planer.
- Hæng planerne op i klassen.

### *Der er hjælp at hente*



### **Formål:**

- Indsigt i og kvalificering af elevernes handlemuligheder, hvis de oplever symptomer på depression.
- Gode råd og anbefalinger i forhold til, hvad man kan gøre, hvis man bliver ramt af depression.
- Formidle et centralt budskab om, at man kan gøre noget, hvis man er ramt af depression. Der er hjælp at hente og man kan blive rask.
- Oplæg til præsentation af skolens beredskabsplan med interne og eksterne tilbud.

### **Lærertip**

Fortæl eleverne om almene rettigheder og muligheder: Alle har ret til lægehjælp, alle har ret til socialrådgiver, alle har ret til psykiatrisk behandling, hvis man bliver alvorlig syg, alle kan benytte frivillighedsorganisationers rådgivning, eksempelvis Angstforeningen eller Psykiatrifondens Telefonrådgivning og andre lignende tilbud.

- Fortæl, at skolen også har en beredskabsplan - oplæg til præsentation af skolens interne og eksterne tilbud.

### **Inddragelse og refleksion**

Inddrag eleverne med reflekterende spørgsmål til de enkelte punkter:

*Netværk:* Hvem er i ens private netværk? Hvad kan man bruge dem til? Hvem er i ens professionelle netværk (læger, ungerådgiver, socialrådgiver, psykolog, psykiater)? Hvad kan man bruge dem til? Alle har ret til at have en læge, en socialrådgiver, få tilskud til psykolog, få behandling i psykiatrien etc. Men hvordan får man fat på dem? Hvad kan de hjælpe med? Giv plads til debat i forhold til holdninger. Eksempelvis det at gå til psykolog eller tage medicin.

*Selvindsigt:* Hvordan og hvor kan man finde viden om angst?

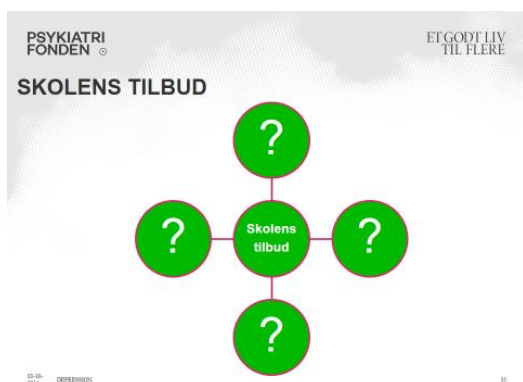
Side 13 af 15

*Handling:* Referer eventuelt til de forslag eleverne selv er kommet med i løbet af undervisningen ellers spørg dem, hvor kan man få hjælp.

*Medicin:* Kan i nogle tilfælde være nødvendig for at blive rask, men skal kombineres med de øvrige anbefalinger.

*Støtte og vejledning:* Hvilke støtte,- og vejledningsmuligheder er der på skolen?

### *Skolens tilbud – beredskabsplan*



### **Formål**

Præsentation af skolens beredskab med særlig fokus på at formidle, hvordan man kan benytte skolens tilbud.

### **Lærertip**

Mange unge kan have svært ved at benytte den hjælp, der er på skolen. Det kan skyldes mange årsager – dårlige erfaring med voksne, oplevelse af tabu og skam, manglende indsigt og selvforståelse, ønske om at adskille skole og privatliv, bange for ”stigma” fra klassekammerater og andre eller måske manglende tillid til professionelle.

### **Centrale budskaber**

- At det nogle gange kræver mod at modtage hjælp.
- At man meget gerne må tage en ven eller klassekammerat med til samtale hos X.
- At man selv bestemmer tempoet og definerer, hvad der opleves som meningsfuldt.
- At oplever man udfordringer, der påvirker trivslen på skolen eller evnerne til at studere, så er der hjælp at hente.

### **Inddragelse og refleksion**

I har i forbindelse med modul 1 ('Unge, mistrivsel og mental sundhed') blev eleverne præsenteret for skolens beredskabsplan. Du kan derfor spørge eleverne før du præsenterer modellen med skolens tilbud om følgende:

- *Hvilke tilbud har skolen, hvis man som studerende oplever at blive ramt af depression?*
- *Hvilke muligheder har skolen for at støtte og hjælpe elever?*

Kortlæg de unges input i et mind-map og kvalificer det ved at nævne og præsentere de tilbud eller informationer, som de unge ikke har budt ind med.

*Tak for i dag*



### **Lærertip**

Giv eleverne feedback på hvordan du har som underviser har oplevet at undervise dem i programmet. Hvad har du været særligt opmærksom på? Hvad tager du med dig? Hvordan var klassen – giv dem eventuelt en tilbagemelding på, hvad du har oplevet af **mentale krammere** fra dem og begrund disse.

### **Fokus på trivsel – hvem giver en mental krammer?**

Anbefal dem at styrke deres egen og andres mentale sundhed i klassen/på skolen ved at være opmærksomme på hvornår de oplever en klassekammerat giver en mental krammer, som fx at gøre noget fedt, sige noget sjovt, var sød mod andre eller hjælpe en anden.

**Det skal siges**

Og når de gør, så sig det højt og fortæl, hvorfor du synes personen har givet en mental krammer, og hvad den betød for dig.

*Pointe:* Man bliver glad af ros, særligt når det er begrundet.

Side 15 af 15