



'Følelserne sidder i kroppen' – kvalitativ undersøgelse af trivsel og mestring under Corona-nedlukning i foråret 2020 blandt mennesker med psykiske lidelser.

Psykiatrien Region Sjælland har i foråret 2020 besøgt 19 patienter fordelt over hele regionen og med forskellige diagnoser. 11 kvinder og 8 mænd i alderen 19 – 53 år. Gennem interviews giver patienterne et indblik i, hvordan mennesker med psykiske lidelser har oplevet ændringerne i deres hverdag og trivsel under Corona-nedlukningen og den mangfoldighed af mestringsstrategier, de har taget i anvendelse.

Halvdelen har oplevet, at det har været en svær eller rigtig svær tid, og flere giver udtryk for, at det også er en motivation til at kæmpe fx for at få et liv uden angst eller aldrig bringe sig selv i en lignende isoleret tilstand igen. Flere har på trods af massive udfordringer fået hverdagen til at fungere fx med hjemmeundervisning af børn og omsorg for andre, som skulle passe jobs i velfærdens frontlinje. Det er beundringsværdigt, fortjener anerkendelse og må kunne anvendes som 'drivkraft' i patienternes recoveryproces.

Mange giver udtryk for, at kreativ og fysisk aktivitet har påvirket deres trivsel positivt. Nogle har anvendt teknikker, som de har lært i Psykiatrien fx til håndtering af angst og flere udtrykker et ønske om mindre medicin og mere hjælp til øget kropsbevidsthed.

Jeg har haft smerter i min skulder i otte år og fået rigtig meget smertestillende. Lægen sendte mig videre til selvbetalt fysioterapeut, men i stedet gik jeg til en kropsterapeut, som jeg har fået anbefalet. Jeg var der i går. Hun trykkede, og jeg græd. Følelserne sidder i kroppen. I dag har jeg ikke smerter, og jeg er helt afslappet. Har været i bad og har ikke siddet på mobilen hele tiden – det er helt usædvanligt for mig. Jeg er fuldstændig overrasket (Karla, 38 år)

Det er tydeligt, at de patienter der har haft det sværest bor alene eller sammen med børn og har andre sygdomme og fysiske lidelser, der påvirker deres livskvalitet. Det er ikke overraskende, da talrige studier peger på, at nære relationer har afgørende betydning for vores trivsel. Undersøgelsen rejser spørgsmålet, hvordan Psykiatrien kan gøre mere for at understøtte og styrke nære relationer og dermed mindske sårbarheden hos mennesker med psykiske lidelser.

Det værste er, at jeg ikke rigtig kan komme ud. Bare det at knægten i Netto siger 'hav en god dag' til en. Det kan jo redde en hel dag. Den kontakt er der jo ikke mere (Conrad, 52 år)

De fleste har benyttet sig af telefon- eller videokontakt med psykiatrien, socialpsykiatrien eller væresteder, der giver en følelse af ikke at blive glemt. Flere har taget imod tilbud om samtale-gåture med behandler eller støttekontaktpersoner og dermed fået en mere normal eller intensiv hjælp i perioden. De fleste giver udtryk for tilfredshed med både den regionale og kommunale hjælp. Især gruppetilbud omtales meget positivt, og patienterne ser gruppen som deres 'redningsplanke' ud af krisen. Fremadrettet kan Psykiatrien arbejde med mere fleksible kontaktformer og vil højere grad lade patienterne være medbestemmende i forhold til hvordan og hvor de ønsker, kontakten skal foregå.

Flere af patienterne presser eller stresser sig selv en del i forhold til at leve op til normerne i samfundet fx 37 timers arbejdsuge, den perfekte mor eller at mestre at bo i eget hus. Kun få giver udtryk for at presset kommer fra 'systemet' – snarere tværtimod. Flere ønsker at bibeholde en arbejdsidentitet fremfor førtidspension, og de fleste har fortsat ønsker om uddannelse eller job. Det viser, at Psykiatrien med fordel i endnu højere grad kan bidrage til en udvidelse af 'normaliteten', skabe jobmuligheder og advokere for, at der er mange forskellige måder at leve, bo og bidrage til samfundet på. For eksempel i samarbejdsprojekter

mellem kommuner og Psykiatrien såsom IPS – Individuelt job med Planlagt Støtte eller RoSa – Relationer og Samarbejde på tværs.

Psykiatrien vil arbejde videre med de spørgsmål, som undersøgelsen rejser og tage kontakt til de samme patienter i efteråret 2020 med henblik på at styrke det patientinddragende kvalitetsarbejde og øge forståelsen for Corona-krisens udfordringer.