

**DELTA I CASEN OG VIND GAVEKURV OG  
BIOGRAFBILETTER!**



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



**Landsindsatsen EN AF OS ønsker din hjælp til en kampagne, som skal  
henvende sig til drenge på HTX, for at ændre deres syn på psykisk sygdom!**

**HELD OG LYKKE MED OPGAVEN!**

## GENERELLE BESTEMMELSER

Opgaven er udarbejdet af Landsindsatsen EN AF OS i samarbejde med Skolepartner. Selve samarbejdets formål er at få knyttet de studerende sammen med erhvervslivet, således at de kan få indblik i en konkret problemstilling fra erhvervslivet. Alt materiale i casen er indhentet fra Landsindsatsen EN AF OS og kan derfor benyttes i besvarelsen af casen som inspiration.



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

## PRÆMIER

Vi vil udvælge de 3 bedste grupper (opgaver) og besøge dem i løbet af april 2019. De 3 bedste grupper vil modtage en gavekurv fra Landsindsatsen EN AF OS til en værdi af kr. 1000. Vindergruppen vil modtage en biograftur til hele klassen.

## OM BESVARELSE AF SPØRGSMÅL

- Hvis du er i tvivl, bør du angive fortolkningen af et spørgsmål.
- Supplerende forudsætninger kan være relevante, og de bør i givet fald angives præcist.
- Besvarelsen bør udformes tydeligt, da læsbarhed er opgaveløserens ansvar.

## ARBEJDSGRUPPER

Besvarelsen kan enten løses individuelt eller i grupper med op til 5 personer.

## GENERELT

Alle oplysninger i opgaven omkring Landsindsatsen EN AF OS er faktiske. Opgaven kan og skal løses uden andre kilder end opgaveteksten, fagets pensum, supplerende litteratur og alment tilgængelig information som fx aviser og websites. Det er absolut forbudt at tage nogen former for direkte kontakt til Landsindsatsen EN AF OS. Oplysninger, som måtte stamme fra sådanne kilder, vil ikke blive medtaget i bedømmelsen. Du har naturligvis adgang til alle relevante hjemmesider, som kan være interessante i forbindelse med din bevarelse af opgaven.

## FØLGENDE MATERIALE OG SIDER KAN BENYTTES TIL LØSNING AF OPGAVEN:

<http://www.en-af-os.dk/>

<https://www.facebook.com/EnAfOs/>

Se bl.a. filmene "Sig hej til Troels", "Simons historie", "Frederiks historie", "Stand Up", "Ta' fat i hinanden: Drengene i omklædningsrum":

<http://en-af-os.dk/da/Raad%20og%20Viden/Kampagnevideoer.aspx>

Interaktive dilemmafilm om unge med psykiske lidelser i materialet "Bryd tavsheden":

Johannes der oplever begyndende tegn på skizofreni:

<http://en-af-os.dk/brydtavsheden/spil2.html>

Christian der har ADHD: <http://en-af-os.dk/brydtavsheden/spil3.html>

Matias der er begyndt at have angst: <http://en-af-os.dk/brydtavsheden/spil5.html>

## LANDSINDSATSEN EN AF OS

Landsindsatsen EN AF OS blev lanceret den 19. september 2011 og fortsætter til og med 2020. Indsatsen har både et nationalt, et regionalt og et lokalt niveau.



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Indsatsen beskæftiger sig med fem overordnede indsatsområder, hvor målgrupperne er: Brugere og pårørende; Unge (især under uddannelse); Arbejdsmarkedet; Personale på sundheds- og det sociale område samt Befolkningen og medierne.

## FAKTA OM UNGE OG PSYKISKE PROBLEMER

Ca. hver fjerde elev dropper ud af HTX, og psykiske problemer nævnes som en af de hyppigste frafaldsårsager.

En af de måder, som unge reagerer på, når de har psykiske problemer, er at skade sig selv. Undersøgelser viser, at dobbelt så mange piger som drenge fortæller, at de har skadet sig selv, fx ved at skære i sig selv. Udfordringen er, at det tal formentlig ikke er korrekt, da drenge ofte vælger andre metoder, når de skader sig selv, fx som at slå sig selv, udsætte sig selv for farefulde situationer, eksperimentere med stoffer og alkohol på måder, hvor man går over grænsen – og nogen gange for netop at skjule og ikke at forholde sig til at de har det dårligt.

Der er ofte særlig opmærksomhed på, at en større andel af de unge piger end unge drenge mistrives, men udfordringen er nok, at drenge er mere bange for at fremstå som svage og ikke at kunne holde facaden, hvis de indrømmer, at de har det svært. Så når de kommer i kontakt med hjælpesystemer, så har de det værre og kan blive mere syge. I aldersgruppen 10-24 år er der tre gange så mange selvmord blandt drenge og unge mænd som blandt piger og unge kvinder.

## EN AF OS

Mange af os ved ikke nok om psykisk sygdom, og der hersker mange fordomme om mennesker, som rammes af psykisk sygdom. Vi kan hver især mere eller mindre bevidst komme til at udelukke dem, som har eller har haft en psykisk sygdom. Mangel på viden og gode råd, til hvordan vi skal forholde os til mødet med mennesker med psykisk sygdom, gør ofte ondt værre.



Det er netop det, som Landsindsatsen EN AF OS skal være med til at forandre.

Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

## HVAD BETYDER STIGMATISERING?

Stigma betyder „negativt kendetegn“, der hæftes på en person som et „socialt stempel“. Når vi stempler hinanden på grund af psykiske lidelser, har det alvorlige konsekvenser på mange måder. Derfor er det vigtigt, at en diagnose er en hjælp til personen og ikke et stempel, som andre tager afstand fra. Smerten ved ikke at være en del af samfundet gør nemlig sårbarheden endnu større. Det gør det ekstra hårdt at være syg og kan spænde ben for at få et meningsfuldt liv, f.eks. at få en uddannelse. Det kan også forhindre, at mennesker kommer i behandling i tide. Det koster altså – for den enkelte og for samfundet.



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



**Langt de fleste psykiske problemer kan fjernes med behandling.**

**Det første skridt er tit det sværeste. Så fæl i lillaatten.**

## FORMÅLET MED EN AF OS

I Landsindsatsen EN AF OS er visionen at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark: At gøre livet bedre for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser. I indsatsen udtrykker vi det sådan: Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

Konkret er missionen i EN AF OS at:

- Øge danskernes viden om livet med psykisk sygdom
- Mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse
- Skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig

## STEFANS HISTORIE

Mit navn er Stefan, jeg er 25 år, uddannet kandidat i religionsvidenskab fra Aarhus Universitet og jeg har ALTID været en "12-talspige". Dette sidste har ikke kun været et problem igennem den sidste del af min uddannelse, men er et element af min personlighed, som jeg altid har været meget præget af. I folkeskolen måtte jeg ikke få under 10, på trods af at jeg er opvokset med 13-skalaen. Det krav til mig selv kunne jeg generelt godt opretholde, men på et tidspunkt gik det galt for mig og noget slog 'klik'.



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Efter en terminsprøve var jeg for første gang selvskadende, fordi jeg manglede følelsen af kontrol, og det havde jeg (desværre) en forestilling om, at cutting ville give mig. Desværre for mig fandt jeg også hurtigt ud af, at det gav mig en række andre positive følelser, når jeg cuttede. Det største problem for mig var dog, at cutting blev måden, hvorpå jeg håndterede alle mine



problemer, hvad end det var problemer i gymnasiet med matematik-afleveringen, eller det var, at jeg havde selvmords-tanker. En fredag tidligt i 2009 knækkede jeg dog og forsøgte at tage mit eget liv. Dette var på trods af, at jeg havde en række gode venner og veninder og en kæreste, der langt hen ad vejen gjorde nogle gode ting for mig og jævnligt gjorde mig opmærksom på, at jeg var velkommen til at snakke med dem. Faktum var bare, at jeg ikke kunne snakke med nogen om det.

Da jeg fik min første diagnose, der lød på 'depression', var det en blandet oplevelse, for delvist var det godt og befriende, at det ikke var SÅ unormalt, at der ikke kunne gøres noget, men på den anden side var det et angreb mod min person, for skulle jeg nu bare ikke blive til noget? Skulle jeg bare være deprimeret resten af livet og aldrig få en uddannelse?

Jeg blev optaget på universitetet og knækkede igen, men denne gang fik jeg en ny diagnose: "skizofreni". Endnu en gang var jeg overbevist om, at jeg intet ville blive, ingen uddannelse ville få eller noget godt liv, og jeg endte med at falde hen og tage meget på, hvilket betød, at jeg fx ikke længere kunne løbe. Generelt havde jeg det i en årrække rigtig skidt, hvor jeg isolerede mig selv og ikke lavede meget andet end at kæmpe for at få min uddannelse.

I efteråret 2013, hvor jeg sidste gang havde symptomer, fik jeg en renæssance, hvor jeg igen begyndte at løbe, og siden er jeg blevet symptom- og medicinfri og går så langt som til at sige, at jeg aldrig har haft det bedre. Jeg er gået fra at veje 130 kg og ikke at kunne gå mere end 100 meter uden at få ondt i mine ben til at deltage i Ironman-konkurrencer og for første gang være tilfreds med mig, mit liv og min mentale tilstand.

*Stefan, 25 år*

## KENNETHS HISTORIE:

### HVIS BARE JEG IKKE VAR BLEVET MOBBET SÅ MEGET

Det har altid været stressende for mig at gå i skole. Det startede allerede i børnehaveklassen, hvor jeg blev mobbet rigtig meget. De andre i klassen oplevede, at jeg var anderledes, fordi jeg har en sygdom, der giver en del tics, problemer med at styre mine bevægelser indimellem, og som også gjorde mig lidt fraværende i min egen tankeverden nogle gange. Jeg endte faktisk med at trives så dårligt, at løsningen blev, at jeg flyttede til en ny skole. Her havde jeg det langt bedre socialt med de andre elever.



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

Men der gik ikke mere end et par år, før presset for alvor tog til igen. Da vi var nået til 3. klasse, oplevede jeg, at min klasselærer fik meget travlt med at opremse alt det, som ikke fungerede hos mig og omkring mig. At jeg ikke kunne koncentrere mig, at jeg var fysisk urolig og en masse andet negativt. Og beskeden var: Ta' dig sammen! Lad være med de tics! Løsningen blev, at der blev sat en skærm op i klassen, som jeg skulle sidde bagved, for at jeg ikke blev forstyrret – og ikke forstyrrede de andre elever. Jeg fik mega stress og fik det også svært med mine kammerater, fordi jeg blev så usikker på mig selv.

Så allerede da jeg var omkring 10-11 år gammel, fik jeg første gang tegn på en psykose og havde store problemer med at fungere i skolen. I 5. klasse blev jeg så flyttet til en specialklasse, hvor jeg var sammen med andre elever med store problemer med at lære noget og at fungere socialt. Jeg følte mig overhovedet ikke hjemme her, trivedes slet ikke, følte mig overhovedet ikke forstået og reagerede med at blive provokerende. Jeg følte mig bare mere og mere som en outsider, og psykisk havde jeg det meget skidt. Jeg blev henvist til børne- og ungespsykiatrien, så de kunne prøve at finde ud af, hvad der var galt med mig. Da var 15 år, fik jeg så den alvorlige diagnose "paranoid skizofreni", fordi jeg havde voldsomme og plagsomme hallucinationer, fik angstanfald m.m. og måtte passes af min mor derhjemme. At klare skolen var helt uoverskueligt, selvom jeg virkelig forsøgte at møde op, men jeg var på ingen måde længere en del af et fællesskab.

Men min redning er måske, at jeg hele tiden har forsøgt at holde fast i, at jeg gerne ville have det bedre, og at jeg faktisk er ret kvik, så jeg har kunnet løse skoleopgaver, når jeg havde det mere OK. Jeg fik også et super godt behandlingstilbud for unge, som har hjulpet mig på vej med at håndtere min diagnose og de udfordringer, som den giver mig. Så i dag er jeg i gang med en særlig ungdomsuddannelse og har også fået en kæreste. Når jeg ser tilbage på min skolegang, så ved jeg, at var jeg ikke blevet mobbet så meget i starten, så tror jeg faktisk ikke, at jeg var endt med at få en psykisk sygdom.

*Kenneth, 19 år*

## **OPGAVEN**

Landsindsatsen EN AF OS ønsker en ny kampagne, der henvender sig til målgruppen drenge, som går på den gymnasiale uddannelse HTX. Der skal udvikles en kampagne (kommunikationsløsning), som skal få drenge på HTX til at være mere bevidste over for psykiske problemer i deres nærmiljø med henblik på at forebygge frafald og psykisk sygdom. Målsætningen for den færdige kommunikationsløsning er at få drenge på HTX til at kunne tale mere åbent omkring psykiske problemer i det offentlige rum.

Selvvalgte og relevante teorier, metoder og modeller anvendes til kommunikationsløsningen. Til opgaven skal I søge, anvende og vurdere relevant information og være opmærksom på ophavsret samt kildekritik. Dertil ønskes også en vurdering af, hvorvidt problemet kan løses ved hjælp af kommunikation - herunder forståelse og erkendelse af etiske aspekter forbundet med opgaven.

### **Følgende fem punkter skal indgå i jeres løsning:**

1. Foretag en empirisk målgruppeanalyse ved hjælp af kvantitative og kvalitative metoder. Der ønskes minimum 6 forholdsvis homogene målgrupper. Dernæst skal der udarbejdes en persona for hver målgruppe.
2. Idégenerering og handlingsplaner for hvilke budskaber, virkemidler og medievalg der kan løse opgaven. Der kan med fordel inddrages brugere i denne proces. Her lægges der særlig vægt på det kreative indhold.
3. Benyt de valgte budskaber og virkemidler i et løsningsforslag, hvor I vælger et af følgende sociale medier: **Facebook, Instagram, Snapchat.**
4. Hvilke andre reklamemidler, kampagneaktiviteter og medier vil I anvende til at kommunikere ovenstående budskaber ud til målgruppen på HTX? Kom her ind på både off-line og on-line medier, og udarbejd en medieplan med et anslået budget inden for rammen 200.000 kr. Redegør for jeres valg af medier, og vurder hvilken rolle digitale og sociale medier spiller i vores samfund.
5. Beskriv, hvordan I vil måle effekten af kampagnen, og i hvilken grad I kan indfri målsætningen.

**Opgaven kan med fordel udvikles på følgende måde: Research > Målsætning > Strategi > Kommunikation.**

**Tidsforbrug: ca. 10 timer**

**Sideantal: minimum 10 sider**

**Alle spørgsmål vægter lige meget – 20%**

# HELD OG LYKKE MED OPGAVEN!

