

# GODE RÅD TIL DIG - OG DINE PÅRØRENDE

**Som ung med skizofreni har du måske oplevet at føle dig magtesløs, frustreret eller fortabt – at livet føles kaotisk. Men der er ting, man kan gøre for at få det bedre.**

Det kan du selv gøre, hvis du har skizofreni:

- Søg hjælp hos din læge, hvis du oplever symptomer – også selvom det kan være svært. Det er en god idé at inddrage dine pårørende
- Find ud af, hvad der belaster dig, og få hjælp til at tackle det svære – du kan evt. skrive det ned og lave konkrete aftaler med dine pårørende
- Lær mere om sygdommen og fokuser på dine ressourcer og styrker
- Forsøg at holde fast i fritidsinteresser eller andet, du godt kan lide at gøre – det kan give energi, struktur og være med til at forebygge ensomhed og isolation
- Hold fast i din behandling, indtil du har aftalt andet med din behandler

**Som pårørende kan man også føle sig magtesløs, og det kan være svært at vide, hvordan man kan hjælpe. Her er en række ting, man kan handle på.**

Det kan du som pårørende gøre:

- Lyt til den unge og vis omsorg. Anerkend den unges opfattelse af virkeligheden, men gå ikke med på den
- Bliv fortrolig med symptomer og behandling – og hold øje med tegn på forværring
- Lav konkrete aftaler med den unge – fx om behandling eller hjælp til praktiske gøremål
- Vær i dialog med behandlerne og tal med andre i samme situation
- Pas på jer selv – respekter hinanden, giv plads og sæt grænser. Søg hjælp, fx ved en psykolog, hvis du selv har brug for støtte

Har du som ung med skizofreni eller som pårørende brug for hjælp eller rådgivning?

Er du bekymret for, om du selv eller en tæt på har skizofreni?

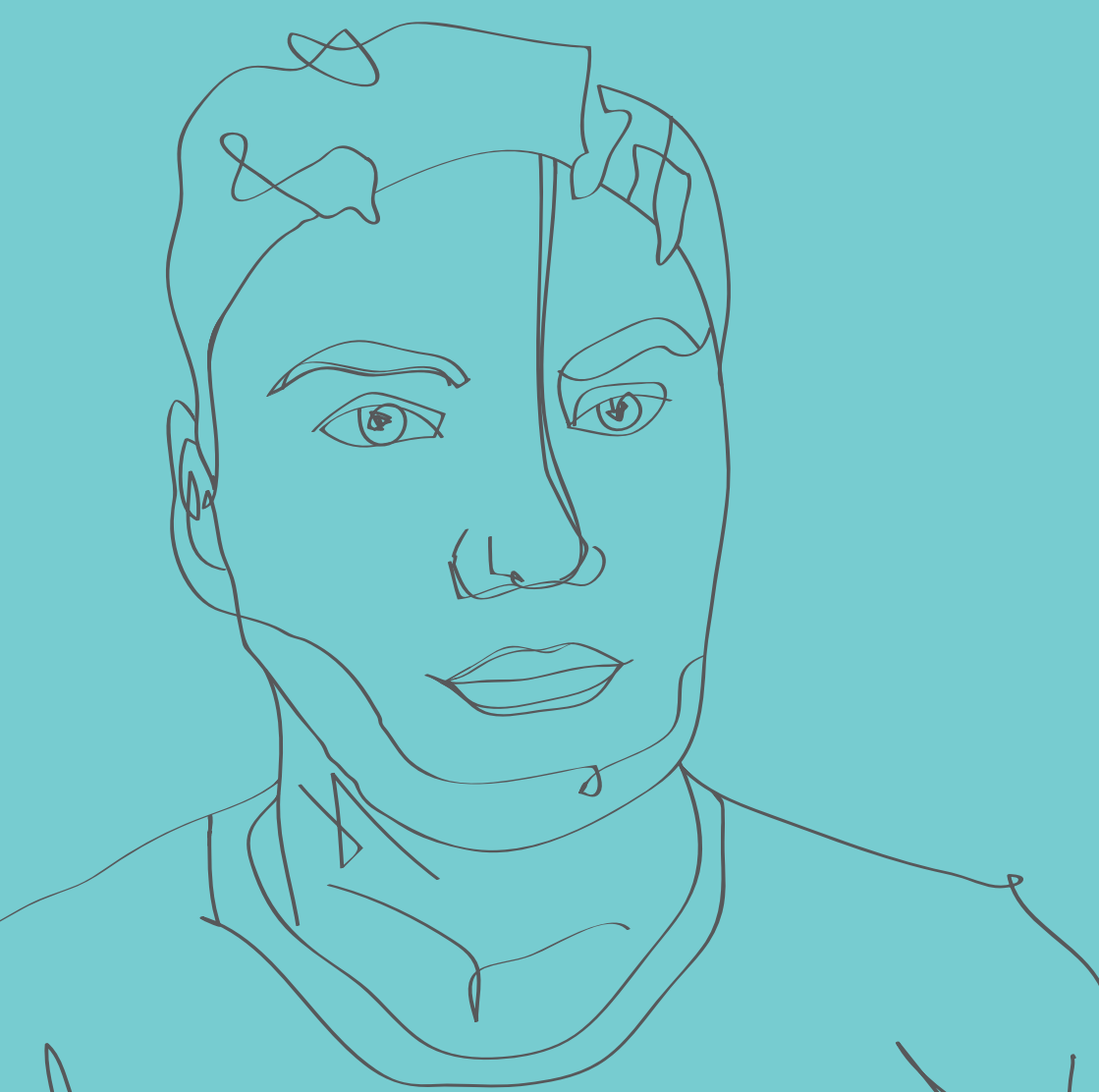
Kontakt din læge eller Psykiatrifondens gratis og anonyme rådgivning på 3925 2525 eller på chat.

Indholdet i dette materiale er udviklet udelukkende af patienter, pårørende og uvildige fagpersoner.



PSYKIATRI  
FONDEN 





# UNG MED SKIZOFRENI

Viden og gode råd til unge med skizofreni  
– og deres pårørende

# UNG MED SKIZOFRENI

**Der findes mange misforståelser om skizofreni. Fx at man har to personligheder, eller at man aldrig kan leve et godt liv. Men det er ikke rigtigt. Læs her om skizofreni og få gode råd til dig som ung med skizofreni – og til dine pårørende.**

## Hvad er skizofreni?

Skizofreni er en psykisk sygdom, der typisk bryder ud i alderen 16 til 24 år. En del kommer sig helt af sygdommen og lever uden behandling eller symptomer. Og mange andre kommer sig delvist og lever et aktivt liv. Jo tidligere, man opdager sygdommen og får hjælp og behandling, jo bedre er fremtidsudsigterne.

Skizofreni påvirker tanker, følelser og sanser. Det kan være svært at skelne mellem, hvad der er virkeligt, og hvad der ikke er. Det kan måske bedst sammenlignes med at deltage i en film eller have mareridt, hvor man kan opleve helt urealistiske eller uhyggelige ting – forskellen er bare, at man er vågen. Nogle kan opleve at se ting, der ikke er virkelige. Andre hører stemmer. Ofte har man flere forskellige symptomer, som kan variere i styrke.

Hvis man oplever at høre, se, lugte, smage eller mærke ting, som andre ikke kan, kaldes det for hallucinationer. Det at føle sig forfulgt, overvåget eller særligt udvalgt kaldes for vrangforestillinger. Symptomerne kan opleves så virkelige, at man ikke selv forbinder dem med sygdom.

Oplever man mange eller vedvarende tegn, er det vigtigt, at man kommer til lægen.

Se film om livet med skizofreni som ung og få mere viden om bl.a. fakta, årsager til skizofreni, økonomi og flere symptomer:

[psykiatrifonden.dk/skizofreni](https://psykiatrifonden.dk/skizofreni)

## Når man har skizofreni, kan man fx opleve:

- At høre lyde og stemmer eller se, lugte og mærke ting, der ikke er virkelige
- Udfordringer ved at være sammen med andre (isolation)
- At føle sig forfulgt eller særligt udvalgt
- Problemer med at koncentrere sig og huske – fx pga. tankestop eller tankemylder
- At have svært ved at mærke og udtrykke følelser (apati)
- Fysiske symptomer, fx kriblende fornemmelser på huden eller følelsen af organer/kropsdele, der flytter sig rundt
- Nedsat energiniveau, manglende initiativ og fravær af situationsfornemmelse

**“Lige så lang tid, jeg kan huske tilbage, har jeg oplevet at se og høre ting, som andre mennesker ikke så og hørte. Men det betyder ikke, at man ikke kan gøre nogle af de ting, man holder af”**

– Astrid, ung med skizofreni

**“For mig hjælper det at have struktur i hverdagen, og så bruger jeg musik, motion og computerspil til at distrahere min krop fra min diagnose”**

– Niklas, ung med skizofreni

Mød Niklas og Astrid på [psykiatrifonden.dk/skizofreni](https://psykiatrifonden.dk/skizofreni)



## Hvordan behandles skizofreni?

Skizofreni kan opleves forskelligt fra person til person. Derfor er det også individuelt hvilken behandling, man har brug for. Dog kræver sygdommen behandling i en eller anden form, så det er vigtigt at søge hjælp. Oftest kombineres flere behandlingsformer, da det kan være med til at gøre forløbet bedre og begrænse udviklingen af sygdommen.

Man kan få medicin, også kaldet antipsykotisk medicin, der kan hjælpe med at dæmpe hallucinationer og vrangforestillinger. Medicin behøver ikke at være for livet, men kan være nødvendig i en periode – sammen med andre tiltag såsom terapi eller gruppesamtaler, da medicin ikke kan stå alene.



Hvis man på et tidspunkt ønsker at stoppe med den medicinske behandling, eller hvis man oplever bivirkninger og gerne vil skifte til en anden slags, skal man altid tale med en behandler om det.

For nogle hjælper det med kognitiv terapi. Det er en terapiform, der blandt andet påvirker måden at tænke på, og som kan være med til at nedbringe visse typer af vrangforestillinger, så man bedre kan klare hverdagens opgaver.

Som ung med skizofreni kan man også have gavn af fx samtaler med en psykolog, gruppetilbud med andre unge med samme diagnose, kropsterapi eller pårørendesamtaler.

Det er vigtigt at lære sygdommen at kende og finde ud af, hvad der belaster og støtter i hverdagen. Her kan det være en god idé at inddrage familie, kæreste eller gode venner – det er vigtigt at få støtte. Måske har du brug for hjælp til nogle af de praktiske ting, at snakke om det, du oplever – eller noget helt andet. Det handler om at finde ud af, hvad der virker for dig, så du kan få det bedre.

Hvis man ønsker at stoppe med behandling – uanset om det er medicin eller terapi – er det vigtigt altid at tale det igennem med en læge eller behandler.