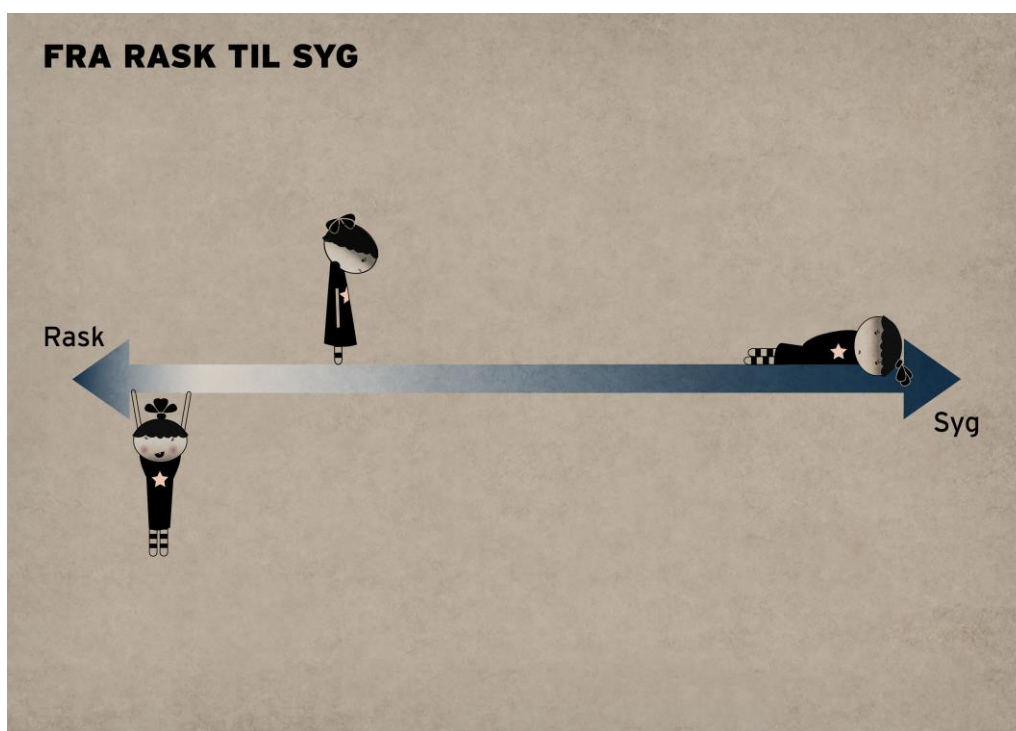


FRA RASK TIL SYG



Hvad er formålet med modellen?

Modellen skal forklare forholdet mellem at være rask og at være ramt af psykisk sygdom. Den viser, at der ikke er en skarp grænse mellem 'rask' og 'syg', men en glidende overgang.

Forklaring på modellen

Når vi er raske, kan vi opleve svære tanker og følelser, men det er i kortere perioder. Men nogle oplever, at fx tristhed bliver ved og udvikler sig til træthed. Gradvist omfatter tristheden både tanker, følelser og krop, og det kan udvikle sig til depression.

En vigtig pointe med pilen er, at der er en vej tilbage: Man kan blive rask igen. En anden vigtig pointe er, at jo før man får hjælp, jo mindre er risikoen for at udvikle psykisk sygdom og jo kortere er vejen tilbage til 'rask'.

Refleksion over modellen

Når vi taler med unge, der er ramt af psykisk sygdom, er det vigtigt at være nysgerrig efter, hvordan de har det lige nu – og hvor meget sygdommen fylder.

Er det mere eller mindre end det plejer? Spørg også den unge om, hvordan du kan se, om han eller hun får det værre, og hvordan du så kan hjælpe.

Spørgsmål

- Har jeres skole et beredskab for tidlig støtte til unge, der har det svært?
- Kender du holdningerne til psykisk sygdom blandt jeres elever – ved de fx, at man kan blive rask?
- Er det muligt for elever med psykisk sygdom at betro sig til en underviser eller vejleder, så der er en, der kender til hans eller hendes udfordringer?