**En vejledning om at fortælle om psykiske symptomer**

**- Hvad, hvem og hvornår?**

**Hvem er denne folder skrevet til?**

Denne folder er for alle, der har eller har haft psykiske problemer, og som er usikre på konsekvenserne af at fortælle en mulig eller nuværende arbejdsgiver om disse problemer.

**Hvor kommer oplysningerne i denne folder fra?**

Oplysningerne i denne folder er baseret på samtaler med mennesker, der har psykiske problemer, og en gennemgang af udgivet litteratur på dette område.

**Findes der en rigtig beslutning?**

Denne vejledning har til formål at hjælpe dig med at træffe den beslutning, som er rigtig for dig, ved at tage hensyn til dine behov og værdier. Det kan også hjælpe dig at tænke over, hvornår du kan fortælle om sine symptomer og overfor hvem.

**Hvem kan jeg kontakte for oplysninger omkring denne folder?**

Folderen er oprindelig udviklet og brugt i England. Hvis du ønsker yderligere oplysninger omkring denne folder, kan du kontakte:

**Rie Poulsen**

Videnskabelig assistent, cand.scient.san.publ.

Tlf. (+45) 23258879

Mail: rie.poulsen@regionh.dk

© King’s College London

Dette dokument må ikke ændres på nogen måde uden tilladelse fra Dr. Henderson.

# 1. Fordele og ulemper ved at fortælle om dine psykiske symptomer

Dette første afsnit indeholder en liste over grunde til at afsløre symptomer og grunde til ikke at afsløre. Denne liste omfatter masser af mulige udfald, så du kan overveje, hvilke der er de vigtigste for dig.

## Fordele ved at fortælle åbent om dine symptomer:

* Du behøver ikke skjule nogen som helst vanskeligheder, du har – og du kan bede om hjælp, fri eller nedsat arbejdsmængde i de perioder, hvor du har det dårligt.
* Du kan bede din arbejdsgiver om fri til f.eks. at gå til lægen.
* Du kan være ærlig overfor dine kolleger – det kan være rigtig svært at skjule en ”stor hemmelighed” hele tiden.
* Hvis du har en beskæftigelseskonsulent, kan afsløring give dem mulighed for at holde direkte kontakt med arbejdsgiver for at yde støtte omkring rimelige tilpasninger.
* Hvis du ikke fortæller dine kolleger det, og de så finder ud af det, kan de sladre om dig bag din ryg.
* Hvis du fortæller mennesker om din diagnose eller dine psykiske problemer, hjælper du andre mennesker med lignende vanskeligheder. Hvis din arbejdsgiver kan se, at du er i stand til at klare arbejdet, vil arbejdsgiver være mere tilbøjelig til at ansætte andre med psykiske problemer eller gøre en indsats for at beholde en medarbejder på trods af sygemelding med psykiske problemer. Du kan hjælpe med at nedbryde nogle af dine kollegers forudindtagede holdninger og gøre andre, der har lignende vanskeligheder, i stand til at tale om det.
* Hvis du har en psykisk diagnose: Forskelsbehandlingsloven kræver, at arbejdsgiverne foretager ”rimelige tilpasninger”, som en person, der er handicappet på grund af en psykisk diagnose, kan have behov for til at udføre arbejdet (f.eks. tilpasning af timeantal, dele af jobbet eller arbejdsforhold). Arbejdsgiverne er kun forpligtet til at foretage disse tilpasninger, hvis de er vidende om din tilstand.

## Ulemper ved at fortælle åbent om dine symptomer

* Det kan være mindre sandsynligt, at du får eller beholder et job.
* Hvis du allerede er i arbejde, kan det være mindre sandsynligt, du bliver forfremmet.
* Du kan måske blive fyret, hvis du i rekrutteringsprocessen blev adspurgt og ikke har afsløret en diagnose, og det senere bliver opdaget.
* Din arbejdsgiver vil måske ikke betro dig opgaver med ansvar.
* Hvis du beder om hjælp med noget på arbejdet, kan de tro, du ikke er i stand til at klare jobbet på grund af dine psykiske symptomer.
* Du skal måske være dobbelt så god som alle andre for at bevise, du kan klare jobbet.
* Hver gang du har en dårlig dag eller bliver sur eller ked af det, kan kollegaer og arbejdsgiver tænke, det er på grund af dine psykiske problemer og konkludere, du ikke magter jobbet (selv om de problemer, du oplever, er helt almindelige vanskeligheder, som kan påvirke arbejdet for enhver).
* Dine kolleger kan behandle dig anderledes, hvis de ved, du har en psykisk diagnose – de kan være kejtede overfor dig, sladre om dig bag din ryg, ikke ønske at være venner med dig, ikke have tillid til dig.

For at tænke mere over fordele og ulemper ved at fortælle om sine symptomer kan det hjælpe dig at skrive de 3 for dig vigtigste fordele og ulemper ned. Du kan vende tilbage til dette felt, når du træffer din beslutning i slutningen af folderen.

For mig er de 3 vigtigste fordele ved at fortælle om mine psykiske problemer:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

For mig er de 3 vigtigste ulemper ved at fortælle om mine psykiske problemer:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# 2. Personlige behov forbundet med at fortælle om psykiske problemer

Dette afsnit fokuserer på at hjælpe dig med at identificere de behov, som du har i forbindelse med at fortælle om dine psykiske problemer. Et ”behov” er noget, som er meget vigtigt for dig at gøre for, at du kan udføre dit arbejde og føle, du opfylder kravene til jobbet. Disse er forskellige fra menneske til menneske. Nogle beslutter sig for at fortælle om psykiske symptomer, fordi det tillader dem at opfylde visse behov.

Nedenfor er nogle eksempler på behov beskrevet af mennesker, som er interviewet omkring arbejde og psykiske problemer:

*”Hvis de spurgte mig, hvorfor jeg ønsker at arbejde på deltid, ville jeg sandsynligvis blive nødt til at fortælle dem, hvis de måske tilbød mig fuldtid, så ville jeg blive nødt til at sige, dette er grunden til, jeg at ønsker arbejde på deltid, men jeg ville helst ikke fortælle dem noget, egentlig bare for ikke at forhindre mine chancer.” (Anders)*

*”Jeg mener, selvfølgelig hvis du havde masser af aftaler og deadlines at overholde, ja så ved du, du ville være nødt til at sige noget, og så ville du have gavn af det, du ved, de ville give dig fri og sådan noget, men jeg kan ikke se, det normalt ville gavne.” (Tina)*

*”Jeg ville mene, at hvis du har en psykisk sygdom, afhængig af dine symptomer og din diagnose og hvor godt du har det, er det op til dig personligt, om du føler, du er nødt til at fortælle det.” (Daniel)*

*”Jeg vil ikke lyve. I sidste ende vil jeg ikke beholde et job, hvis jeg får et, og jeg er der en uge og så pludselig rammer det mig igen og så kan jeg ikke gå på arbejde i den uge, fordi hvis jeg gør, vil jeg græde, jeg græder nogen gange synligt ja, jeg vil ikke græde foran alle, ikke tale til nogen, ikke være i stand til at udføre mit arbejde.” (Peter)*

*”Jeg ved det ikke… hvis jeg nu ikke magter det og finder det svært, ville jeg måske få mere hjælp hvis jeg ligesom var ærlig i stedet for ligesom… åh dette er problemet og jeg har måske brug for lidt ekstra hjælp på visse områder, så ja jeg tror det ville hjælpe mig.” (Ida)*

At tænke på de behov, du har på din arbejdsplads, kan være en brugbar måde at afklare, om det rigtige for dig at fortælle om dine psykiske symptomer og de problemer, du kan have på grund af symptomerne. Nedenfor er en liste over forskellige behov, som kan påvirke, hvorvidt du ønsker at fortælle om dine symptomer. Læs venligst listen og kryds af ud for de udsagn, du er enig i:

* Jeg har brug for at ændre mine arbejdstider på grund af mine psykiske symptomer.
* Jeg har brug for at gå til lægen i arbejdstiden på grund af min psykiske sygdom eller mine psykiske symptomer.
* Jeg kan få brug for at tage fri på grund af min psykiske sygdom eller mine psykiske symptomer.
* Mine psykiske problemer betyder, at jeg kan have svært ved at udføre visse dele af jobbet.
* Jeg har brug for tilpasninger på arbejdspladsen for at udføre mit arbejde effektivt.
* Jeg får symptomer eller bivirkninger af medicinske behandling, som kan gøre min psykiske sygdom synlig for andre.
* Jeg har ”huller” i mit CV på grund af perioder med psykisk sygdom.
* Jeg arbejder i et job, hvor personlig erfaring med psykiske problemer kan være en fordel.
* Jeg har brug for at melde ud om min psykiske symptomer, da jeg er blevet spurgt i et ansøgningsspørgeskema.
* Jeg har brug for at få en plan på plads med min arbejdsgiver om, hvad de skal gøre, hvis jeg bliver syg på arbejdet eller har brug for at tage fri.

For at tænke mere over, hvad du har brug for på arbejdspladsen, kan det hjælpe at skrive de 3 ting ned, som er vigtigst for dig. Du kan vende tilbage til dette felt, når du træffer din beslutning i slutningen af folderen.

For mig er det, jeg har brug for på arbejdspladsen:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# 3. Værdier omkring at være åben om psykiske problemer

Dette afsnit beskriver værdier. En værdi er et personlighedstræk eller en egenskab, som et menneske anser for værdifuldt. Værdierne beskriver, hvordan du gerne vil opføre dig og de ting, som har størst betydning for dig. For nogle mennesker er beslutningen om afsløring taget ved at tænke over, hvad der bedst passer med deres værdier. Nedenfor er nogle eksempler på værdier, som er beskrevet af de mennesker, vi har interviewet:

*”Bare ikke at blive behandlet anderledes, det var det vigtigste du ved, jeg ville bare behandles som alle de andre, der arbejdede der, og så længe det ikke forårsager problemer med arbejdet du ved, så ser jeg ikke noget behov, jeg har haft masser af jobs, hvor jeg ikke har sagt noget til nogen, ingen ved det. Det er virkelig bare at blive behandlet som alle andre.” (Tina)*

*”Det er sådan lidt individuelt, det er sådan hvordan du vil reagere på, at nogen griner af dig, folk der snakker om dig bag din ryg, det er hvordan du vil håndtere dét og jeg synes det er meget sådan individuelt.” (Katrine)*

*”Jeg havde stor succes, fordi når alt kommer til alt, som du sikkert har gættet, er jeg ikke bange for at tale med folk om mine symptomer, når alt kommer til alt, har jeg opdaget, at ved at gøre dette får jeg hvilket som helst arbejde.” (Jonas)*

*”Hvordan et menneske har det og er fortrolig med sin symptomer, er hans/hendes beslutning, ikke nogen andres.” (Imran)*

*”Jeg ville ikke have det godt med at gå derfra og sige nej, de erklæringer, og du er nødt til at underskrive dem, så jeg tænker nej. Jeg mener, når alt kommer til alt, hvis jeg ikke har god samvittighed, det vil jeg hellere have end hvis du tilbyder arbejde og finder ud af, jeg har en psykisk sygdom.” (Michael)*

*”Jeg har aldrig skjult nogen information om mine symptomer for nogen. Jeg er ikke flov over den. Du ved nogen mennesker, de behandler dig anderledes.” (Sharon)*

Nedenfor er en liste over forskellige værdier i forbindelse med beslutning om at fortælle om psykiske symptomer. Læs venligst listen igennem og sæt kryds ved de udsagn, du er enig i:

* Jeg sætter pris på at være åben og ærlig omkring mine psykiske symptomer
* Jeg sætter pris på at holde information om mine psykiske problemer for mig selv
* Jeg sætter pris på at blive behandlet lige som alle andre på arbejdspladsen
* Jeg sætter pris på at modtage støtte og rimelige tilpasninger på arbejdspladsen
* Jeg ville gerne være rollemodel for andre med psykiske problemer
* Jeg ønsker ikke at dele mine psykiske symptomer med nogen
* Jeg synes, det er vigtigt at udfordre negative holdninger til psykisk sygdom, når jeg hører dem
* Jeg foretrækker at holde mig på afstand i situationer, hvor folk udtrykker negative holdninger til psykiske problemer eller psykisk sygdom
* Jeg finder det svært eller rystende at håndtere negative holdninger til psykiske problemer
* Jeg ville gerne lære min arbejdsgiver og mine kolleger, hvad det vil sige at have psykiske symptomer
* Jeg vil gerne undgå reaktioner som medlidenhed, nedladenhed, afvisning eller at blive sladret om
* Jeg vil gerne være mig selv på arbejdet, også selv om det betyder, at folk kan afvise mig eller behandle mig anderledes
* Jeg ville finde det meget stressende at skjule mine psykiske symptomer
* Jeg ville finde det meget stressende at tale om mine psykiske symptomer

For at tænke mere over, hvad du værdsætter på en arbejdsplads, kan det hjælpe dig at skrive de 3 ting ned, som er vigtigst for dig. Du kan vende tilbage til dette felt, når du træffer din beslutning i slutningen af folderen.

For mig er de ting, jeg værdsætter på en arbejdsplads:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# 4. Hvornår skal jeg fortælle om mine psykiske problemer?

Ligesom det er vigtigt at beslutte, hvor meget du vil fortælle om sine symptomer, er det også vigtig at beslutte, hvornår du evt. vil fortælle om dine psykiske problemer. Nedenfor er eksempler på forskellige tidspunkter, hvor de mennesker, vi interviewede, har fortalt om deres psykiske problemer:

*”Jeg fortalte det til sidst til mine ledere, da jeg havde en lang periode med depression, som varede i 5 måneder, og jeg var nødt til at tage fri. Det var sidste år, så jeg blev nødt til at fortælle det, det ville jeg ikke have gjort, hvis det ikke var sket.” (Alison)*

*”Jeg ønsker ikke, at folk dømmer mig på forhånd uden først selv at se, hvordan jeg faktisk er. Jeg mener, det er det gamle ordsprog: Man skal ikke skue hunden på hårene. Forstår du hvad jeg mener? Du bliver nødt til at lære personen at kende først og ikke bare dømme ud fra ingenting. Det er ikke fair overfor mig eller nogen andre. Check dine fakta først og så tag din beslutning og vær mere fordomsfri, det er hvad jeg mener.” (Sharon)*

*”Ja, jeg oplyser det altid i mit cv, for jeg føler ikke, uærlighed er vejen frem.” (Dave)*

*”Jeg mener, at før de kan sige noget, bliver du nødt til at lære din arbejdsgiver i, hvad det grundlæggende betyder at have en psykiske symptomer… hvis de har mødt dig, du har fået jobbet, og du fortæller dem det, så efter et par måneder, så tror jeg ikke, det har så stor betydning, men ja jeg mener, det kan afholde dig fra at få et job.” (Tina)*

Tabellen på næste side præsenterer fordele og ulemper ved at fortælle om psykiske symptomer på forskellige tidspunkter på beskæftigelsesrejsen. Læs venligst tabellen igennem og sæt kryds på listen nedenfor ud for det tidspunkt, som du synes passer bedst på din opfattelse af, hvornår man skal fortælle om psykiske symptomer.

For mig er det bedste tidspunkt at fortælle om psykiske symptomer (sæt kryds ved én):

* Ved sygemelding
* Ved tilbagevenden til arbejde
* I et evt. motiveret ansøgning/CV
* Under en ansættelsessamtale
* Efter ansættelsessamtalen hvis tilbudt job (før jobstart)
* Når start på job
* På et senere tidspunkt
* Aldrig

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tidspunkt for at fortælle om psykiske problemer** | **Fordele** | **Ulemper** |
| 1. I ansøgning/CV | □ Ærlighed/ro i sindet □ Nemt. Lader din arbejdsgiver beslutte, om dine psykiske symptomer er et problem | □ Kan diskvalificere dig uden mulighed for at præsentere dig selv og dine kvalifikationer □ Mulighed for diskriminering |
| 2. Under en ansættelsessamtale | □ Ærlighed/ro i sindet □ Mulighed for personligt at svare kort og positivt på særlige spørgsmål om psykiske symptomer □ Mindre tilbøjelighed til diskriminering ansigt til ansigt | □ Pålægger dig ansvaret for at håndtere spørgsmål om problemstillinger i forbindelse med dine symptomer på en tydelig og ikke-truende måde □ Der kan blive lagt for meget vægt på de psykiske problemer snarere end dine evner |
| 3. Efter ansættelsessamtalen (når du bliver tilbudt jobbet, men før du begynder på jobbet) | □ Ærlighed/ro i sindet □ Hvis symptomerne ændrer ansættelsesbeslutningen, og du er sikker på, at dine begrænsninger ikke vil forstyrre din evne til at udføre jobbet, kan der være mulighed for regres □ Giver dig mulighed for at bede om rimelige tilpasninger, hvis du har brug for det | □ Arbejdsgiver kan føle, at du skulle have fortalt ham/hende det, inden beslutningen om ansættelse blev taget □ Kan føre til mistillid hos personaleafdelingen |
| 4. Når du er startet på jobbet/på et senere tidspunkt/aldrig | □ Mulighed for at bevise, du kan klare jobbet inden du fortæller om symptomer □ Kollegerne kommer til at kende andre sider af din personlighed og ser dig som et helt menneske □ Du kommer til at kende din arbejdsgiver og dine kolleger og kan bedømme, hvorvidt de vil reagere positivt  | □ Nervøsitet eller frygt for at have en episode/et uheld på jobbet □ Mulighed for beskyldning fra arbejdsgiver om at have forfalsket din ansøgning □ Mulighed for en episode/et uheld før kollegerne ved, hvordan de skal reagere □ Kan ændre interaktion med jævnaldrende |

# 5. Hvem skal kende til dine psykiske problemer?

Det næste at overveje er, hvem der skal vide det. Nogen foretrækker slet ikke at fortælle noget til nogen, nogen foretrækker at fortælle det til arbejdsgiveren eller nærmeste leder, nogen vil også gerne have at visse kolleger ved det, hvorimod andre har det bedst med at være fuldstændig åbne om deres psykiske symptomer. Nedenfor er eksempler på forskellige personer, som man kan fortælle omkring ens psykiske symptomer:

*”Du ved, der er nogle mennesker, du kan arbejde for, og hvis du fortæller dem, at du har haft psykiske problemer eller du har en psykisk sygdom eller sådan noget, vil nogle arbejdsgivere støtte dig, mens andre ser det som en risikofaktor du ved.” (Daniel)*

*”Jeg ved ikke, om jeg ville have, at alle mine arbejdskolleger skulle vide, jeg har en psykisk sygdom. Jeg ved det ikke… mine venner ved det, men jeg ved ikke, om jeg ville ønske mine kolleger vidste besked.” (Andreas)*

*”Jeg har aldrig skjult mine symptomer for nogen, jeg skammer mig ikke over det, jeg skammer mig ikke over det, du ved, nogle mennesker de behandler dig anderledes.” (Lise)*

*”Jeg tror ikke, det er arbejdsgiverne, men de mennesker du arbejder sammen med, for eksempel hvis de hører om eller finder ud af, at den pågældende han har psykiske problemer, vil de se ned på ham, det er menneskets natur at gøre sådan.” (Imran)*

Tabellen på næste side præsenterer fordele og ulemper ved at fortælle forskellige mennesker om dine psykiske symptomer. Læs venligst tabellen igennem og sæt kryds på listen nedenfor ud for det, du synes passer bedst med din opfattelse af, hvem du skal fortælle om dine psykiske symptomer:

Den afsløringsstrategi som ville være bedst for mig er (sæt kryds ved én):

* Hemmeligholdelse
* Selektiv åbenhed
* Tilfældig åbenhed
* Annoncere min sygdom eller mine psykiske problemer

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Fordele** | **Ulemper** |
| **1. Hemmeligholdelse**: Fortæl ingen på arbejdet om dine psykiske symptomer | □ Ingen kan bruge denne information til at såre dig □ Du bliver behandlet på samme måde som alle andre | □ Nogle føler sig ængstelige eller skyldige over at holde på en hemmelighed □ Du kan ikke opnå rimelige arbejdstilpasninger uden at fortælle om dine symptomer □ Du kan miste jobbet, hvis det bliver opdaget |
| **2. Selektiv åbenhed**: Fortæl de mennesker, du mener, vil være støttende omkring dine psykiske symptomer | □ Du finder en lille gruppe mennesker, der vil forstå dine oplevelser og yde støtte. Dette kan omfatte arbejdsgiver eller kolleger □ Du kan opnå rimelige tilpasninger  | □ Du kan være åben overfor nogle mennesker, der ikke vil reagere positivt, eller der kan såre dig med informationen □ Du kan have svært ved at holde styr på, hvem der ved det, og hvem der ikke ved det |
| **3. Tilfældig åbenhed**: Vær ikke bekymret for hvem der kender til dine psykiske symptomer. Fortæl det til enhver, du møder | □ Du behøver ikke bekymre dig om, hvem der kender til dine symptomer □ Du vil sandsynligvis finde nogle mennesker, der vil være støttende | □ Du vil sandsynligvis komme til at fortælle om dine psykiske symptomer nogle mennesker, som ikke vil reagere positivt, eller der kan såre dig med informationen  |
| **4. Annoncer din erfaring**: Kommuniker målrettet dine erfaringer til en stor gruppe, f.eks. kom med en meddelelse til hele organisationen eller på et personalemøde | □ Du behøver ikke bekymre dig om, hvem der kender til dine symptomer □ Du fremmer en personlig følelse af empowerment i dig selv □ Du kan hjælpe andre til at være åbne □ Du er med til at bekæmpe stigmatisering | □ Du vil møde mennesker, der reagerer ubehageligt eller forsøger at såre dig med denne information □ Du kan opleve, at du ofte opfordres til at komme med din mening om psykiske problemer og er nødt til at blive komfortabel med denne identitet  |

# 6. Træf en beslutning

På dette tidspunkt har du arbejdet dig gennem folderen og har overvejet hvert af nedenstående:

1. Fordele og ulemper ved at fortælle om dine psykiske symptomer
2. Personlige behov forbundet med at fortælle om psykiske problemer
3. Værdier omkring at være åben om psykiske problemer
4. Hvornår skal jeg fortælle om mine psykiske problemer?
5. Hvem skal kende til dine psykiske problemer?

Ved at kigge tilbage på de svar, du har udfyldt i hvert af felterne i slutningen af hvert afsnit, vil du være mere klar over de udfordringer, du har i forbindelse med din beslutning om afsløring. Det kan være noget, du gerne vil diskutere med familie, venner eller en professionel.

Min beslutning om at fortælle om psykiske problemer er:

Min beslutning om, hvem jeg vil fortælle om mine psykiske problemer, er:

Jeg har planlagt at sige følgende:

Jeg vil gerne drøfte denne beslutning med: