

Category	Alder	Besvarelser	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	27	Jeg er nervøs for at gøre noget forkert eller pinligt	Følgende tal må ikke bruges offentligt uden tilladelse fra SIND Ungdom. Tallene er baseret på individuelle, anonyme beskeder til SIND Ungdom og er ikke valideret eller repræsentativt i statistisk forstand.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	27	Jeg tror for første gang siden jeg fik angst, at der måske alligevel er lys for enden af tunnelen. At jeg måske kan blive fri for angsten	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	16	Selvom jeg har været i behandling for social angst i tre år, tror jeg stadig ikke på at mine venner kan lide mig.	-----
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Sidste år fik jeg stress, som resulterede i depression. Nu er jeg kommet ud af depressionen, men stressen er der stadig og har bragt angst med sig. Jeg føler at det er en kamp at holde mig nogenlunde "sane" med alt det støj der foregår i hjernen og kroppen på mig. Jeg elsker livet, men føler samtidigt ikke at jeg kan holde til det når jeg har det sådan her.	"Hvad er din sårbare sandhed?" Det spørgsmål har 311 unge svaret på i beskeder indsendt til SIND Ungdom. Deres oplevelser viser komplekse og overlappende udfordringer.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	17	Jeg har virkeligt lyst til at droppe gymnasiet. Er kun i 1.g men får angst ved tanken om skole, og det er også en af grundene til mit misbrug med amfetamin	Vi har identificeret 6 temaer:
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Jeg dealer i perioder med følelsen af utilstrækkelighed og mindreværdskomplekser. Det kan fremprovokere social angst, selv når jeg er med mine bedste venner og familie	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Angst, depression og måske en personlighedsforstyrrelse. Jeg kan ikke klare flere diagnoser. Tankemylder om hvem jeg er og hvad jeg skal og er jeg mon god nok indenfor mit fag?	1. Angst og sociale udfordringer (28 %) 2. Depression, sorg og fremtidsbetyrninger (21%) 3. Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom (18%) 4. Selvværd, selvbillede og selvaccept (15%) 5. Ensomhed og følelsesmæssig Isolation (13%) 6. Familiedynamik og barndomsrelationer (5%)
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	33	Jeg er ikke glad eller trist. Jeg ved faktisk ikke hvordan jeg har det. Jeg er her bare.	Aldersfordeling (beskeder uden alder ikke medtaget):
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	33	Jeg har siden jeg var 14 kæmpet med depression/angst og senere diagnosen personlighedsforstyrrelse. Jeg er flov over at have fået antidepressiv medicin i over 15 år. Jeg er 33 og har endnu ikke haft et rigtig arbejde. Jeg er sygemeldt fra min uddannelse som jeg håber fører til et fremtidigt job. Men måske aldrig på fuldtid. Det føles ensomt.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Jeg føler ikke jeg kan blive glad, eller nyde ting som for 5 år siden, min angst tager over og giver mig straks paniktanker, efterhånden ved alt nu. jeg føler at jeg ryger længere og længere ned i et hul, jeg bare ikke selv kan komme op af. jeg får hele tiden afvise der intet er noget galt med mig, fordi de kun ser facaden af mig	12-15 år: 33 indsendelser 16-20 år: 99 indsendelser 21-25 år: 112 indsendelser 26-35 år: 42 indsendelser
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	19	Jeg er autist, har OCD, social angst, panikangst, generaliseret angst og depression. Jeg føler mig alene.	Relativ fordeling på temaer, hver aldersgruppe:
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg føler, at min angst gør mig mindre værd. Jeg vil bare gerne af med den her følelse af frygt, der kan lamme mig fuldstændig. Jeg er så bange for at blive en belastning for mine nærmeste. Jeg føler, at jeg skylder dem og mig selv at få det bedre, men jeg aner ikke hvordan.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	23	Jeg har generel angst og ocd. Har haft angst siden jeg var 13. Jeg føler mig ret stresset for tiden.	1. Angst
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	16	Jeg har haft anoreksi siden jeg var 14 år. Hver dag skal jeg kæmpe mod et indre monster der æder mig op indefra. Jeg har angst, fedmefølelse og dømmende tanker ved hvert måltid. Hver dag føler jeg tristhed, afmagt, håbløshed, skyld og skam. Jeg kan ikke deltage i sociale arrangementer da jeg konstant frygter hvad folk tænker om min krop og mit madindtag.	2-15 år: 26% 16-20 år: 29% 21-25 år: 30% 26-35 år: 21%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	23	Jeg har så mange tvangstanker og så voldsom social angst, at jeg ikke kan passe et studiejob uden, at min verden ramler sammen.	2. Depression
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg hjælper alle andre end mig selv, og snakker stort set aldrig højt om den angst der bor i mig hver dag.	12-15 år: 12% 16-20 år: 24% 21-25 år: 21% 26-35 år: 24%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg er altid enten angst, bekymret eller ked af det, og jeg frygter, det vil være sådan resten af mit liv. Jeg er også bange for, at det på en eller anden måde er min egen skyld, at jeg har det dårligt psykisk.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	14	Jeg har et falsk smil på hver dag, så når jeg endelig åbner op omkring min angst tror folk ikke på mig. Jeg bliver set som denne "glade" person, men jeg er i virkeligheden det totalt modsatte	3. Håndtering af diagnoser
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Selvom mine venner ser mig som stærk, ambitiøs og motiveret, får jeg ofte nedsmeltninger og angstanfald. Jeg er god til at smile og lade som ingenting. Indtil jeg er alene.	12-15 år: 18% 16-20 år: 10% 21-25 år: 10% 26-35 år: 10%

Category	Alder	Besvarelser	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Jeg lever med OCD, stress, angst, psykisk belastningsreaktion, traumer, personlighedsforstyrrelse (+visuelle og hørel hallucinationer) og jeg føler ikke jeg kan snakke om det da folk nok ville dømmе mig da det er det de er bedst til	16-20 år: 18% 21-25 år: 19% 26-35 år: 12%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg har haft angst i mange år, og det kontrollerer mit liv i mange aspekter. Jeg kæmper hver dag for at få det bedre, så jeg kan begynde at gøre flere af de ting, jeg virkelig elsker	4. Selvværd
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	19	Jeg lider af angst og autisme og det kan være svært at have et usynligt handicap som andre ikke kan se. Jeg føler mig ofte udenfor det sociale fællesskab og det er svært for mig at få venner.	12-15 år: 13% 16-20 år: 12%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg er nogen gange bange for at det aldrig rigtigt bliver bedre. At angsten aldrig kommer til at forsvinde.	21-25 år: 17% 26-35 år: 21%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg er ensom og bange for ikke at blive forstået. Jeg har ikke lyst til at dele hvor psykisk dårligt jeg har det, af frygt for at andre vil føle at jeg negligerer deres udfordringer.	5. Ensomhed
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Barndom, folkeskole og efterskole var præget af af mobning, psykisk og fysisk vold osv.... Det har gjort mig en del syg og ikke kan være social med mennesker og stress og angst fylder og negative tanker og handlinger Men takket være mine to bostøtte der har været der nog er tæt på drømme om få børn inden for nærmeste tid.	12-15 år: 26% 16-20 år: 12% 21-25 år: 8% 26-35 år: 19%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Kæmp det i kan og i er gode nok	6. Familie
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Jeg er bange for at folk glemmer mig, og at jeg ikke er en nødvendighed i deres liv.	12-15 år: 5% 16-20 år: 5%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	16	Jeg har fået tilbagefald i min panikangst	21-25 år: 5% 26-35 år: 3%
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	17	Jeg er ung, men ikke ung! Jeg går ikke til fester hver weekend, jeg ligger hjemme med angst	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	18	Jeg prøver konstant at aflede mig selv fra at have ubehagelige tanker.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	27	Min personlighedsforstyrrelse modarbejder alle mine drømme og jeg kan ikke længere skældne mellem irrationel panikangst og fornuft. Jeg er bange for at forstyrrelsen gjorde, at jeg valgte den forkerte branche, og nu står jeg her. Angst for om jeg får et godt liv, om jeg nogensinde får en normal hverdag - hvornår/hvis nogensinde skal jeg lytte til angsten?	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	14	Jeg har en far som er alkoholiker. Jeg ser ham ikke mere, men det gør ondt at høre når mine 2 søstre taler om at de har været sammen med ham. Jeg har også for 1,5 års tid siden haft selvmordstanker, og nogle gange kommer de tilbage. Jeg har fortalt det hele højt, men det har gjort min angst meget større. Men nu er jeg begyndt at lade helt vær med at tale.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg har svært social angst, og bruger ufattelig meget energi på at fremstå "på" og grineren i sociale sammenhænge med venner og bekendte. Særligt i selskab med fremmede er jeg ekstremt 'selvbevidst'. Det er utroligt udmattende, og jeg håber, at jeg en dag kan finde noget ro i bare at være mig.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Jeg lever i konstant frygt for at miste kontrollen over min sygdom, men jeg nægter at lade den frygt styre mit liv.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Jeg har et arbejde som frisør hvor jeg skal smile og være glad hver dag og hvor jeg bliver nødt til at lægge låg på mine følelser, så godt som jeg kan. Jeg presser mig selv afsted hver morgen. Det er hårdt når man har social angst.	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	28	Jeg siger sjældent min oprigtige mening i frygt for at andre mennesker så ikke kan lide mig	
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	26	Jeg føler tit hverdagen er uoverskuelig.	

Category	Alder	Besvarelser
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	28	Jeg er enormt introvert, men er i en svær tid i slutningen af mine teenage år, "kommet til" at skære alt andet end familie fra. Jeg nyder at være alene, men de seneste år er jeg blevet mere og mere ensom. Sandheden er, at jeg ikke har haft et intimt forhold eller noget der ligner sex, siden jeg var 17... Oveni alt det, er der også lige angst og depression.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	19	Jeg har rigtigt mange katastrofe tanker og de ødelægger mit humør og giver mit angstanfald
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	14	Indeni er jeg altid usikker, jeg bliver usikker på om jeg siger det rigtige og så siger jeg ikke noget. På et tidspunkt fortalte min bedste ven mig noget rigtig klogt, at når jeg er bange for at sige noget forkert, er det eneste forkerte jeg gør, at jeg ikke siger noget. Jeg er også usikker på om jeg går i det rigtige tøj. Jeg er generelt meget usikker.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg har slem angst. Derudover tror jeg, at jeg er blevet deprimeret. Jeg har ingen energi, lyst eller glæde. Jeg har ingen uddannelse eller et arbejde, som andre på min alder. Jeg føler ikke der er plads til mig i den her verden - jeg føler mig for anderledes..
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	jeg lider af angst. Jeg kan ikke huske sidste gang jeg ikke var bange for at jeg fik et anfald.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	19	Jeg lever med en konstant frygt for ikke og være god nok.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg ser mig selv dræbe alle, tilfældige på gaden uden ansigt, ham jeg stoppede i at dræbe min mor og folk jeg holder af. Nogle opbygger lyst til at gøre det, andre giver mig angst med anfald. Min frygt er at blive psykotisk og at gøre noget jeg har set, deraf ende på retspsykiatisk. Hvor der flyder med stoffer og mennesker som jeg ikke ville kunne holde ud.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	23	Jeg går dagligt og frygter at skulle i skole, og i andre sociale begivenheder. Fordi jeg er bange for at sige noget forkert. Jeg er bange for at blive dømt og folk ikke kan lide den jeg er. Så kigger jeg efter tegn på at de ikke kan, så jeg kan blive bekræftet i min frygt.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	58	Efter jeg blev kørt ned har livet ikke været let. Hverken familie eller økonomisk. Og nu har jeg ventet 5 pr på lin sag. Min læn var 70 tusinde før. Nu får jeg 16. Og ingen har travlt med at då min sag færdig. Ulykken var ikke min skyld, men jeg skal lide med smerter også angst og ptsd samt daglig morfin. Og staten trækker tiden ud. Ikke i orden
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Hverken venner eller familie ved hvordan jeg rigtigt har, hver dag føles som en der aldrig vil ende. Jeg kan ikke længere åbne mig op i frygt af at jeg belaster folk med mine problemer, det er nået til det punkt at jeg ikke længere ved hvordan jeg har det og ikke kan "føle" noget.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg er altid bange. Der er altid noget, der gør mig utilpas og utryg.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	18	Negativitet, bekymringstanker og tankemylder fylder alt for meget for mig. Min angst styrer mig
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	21	<p>"Kære Ensomhed og psykiske sygdomme;"</p> <p>"At vågne op hver eneste dag med ens bedste venner: ADHD, ANGST og DEPRESSION er ikke nogen glæde i sig selv, når man inderst inde ved at man slet ikke har nogen venner, udover det de der tættest på en; psykisk sygdom."</p> <p>"Det er ensomt og hårdt. Hårdt at se alle andre være sammen og se de venner man aldrig kan få"</p>
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Kære depression, angst, adhd og borderline. I valgte mig. I gjorde mig til en trist lille pige som er gemt under dynen og græder mig selv i søvn. I får mig til at føle tomhed. Jeg har ikke lyst til at leve sådan, men jeg vil heller ikke dø. Kæmper hver dag, men det svært at kæmpe for glæde, når man ikke længere er i stand til at føle sig glad.

Category	Alder	Besvarelser
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Jeg har de sidste 8 år døjet med mørke inde i mig. Depression og angst har fyldt helt vildt meget. Så det at leve blev en belastning fremfor en glæde. Men husk nu forhøvede at gør noget ved det. Der gik 5-6 år før jeg tog mig sammen til at gøre noget ved det pga det var tabubelagt. Det skal ændres nu! Tabuet skal brydes! #enafos
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg starter på universitetet på mandag, men er jeg er alt andet end spændt. Jeg havde nærmest et panikanfald, da jeg læste mit optagelsesbrev. Jeg kæmper med dårligt selvværd og angst, og jeg er så nervøs over studiestart, og de mange mennesker. Jeg er sindsygt bange for, jeg ikke får nogle venner på studiet. Har haft lyst til at opgive, og melde mig ud.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Jeg har indenfor det sidste år udviklet angst og OCD, men har fået det markant bedre med den rette hjælp. Jeg oplever dog stadig at blive plaget af angst og tvangstanker på næsten daglig basis. Jeg synes det kan være svært at snakke med mine nærmeste om det, da det er et sårbart og komplekst emne der er svært at forstå.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	16	Jeg går med slem angst. Angst for at få kvalme, angst for at blive ældre og angst for at dø.. og alligevel, har jeg selvmordstanker. Ironisk
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	39	Jeg lider af angst, depression, har Adhd og kan stadig passe et job. Jeg er utroligt følsom og føler ofte denne verden kan være hård at leve i.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg føler mig tit ikke god nok og jeg bruger alt for meget tid på at tænke over hvad andre tænker om mig. Det tager rigtig meget energi og krudt. I virkeligheden er jeg jo nok bare usikker.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	19	Jeg har social angst - og det går udover mine relationer. Jeg har ikke mange venner, jeg har aldrig haft en kæreste, og jeg kommer sjældent ud og rundt blandt jævnaldrende . Det irriterer mig, at det skal være sådan, men jeg øver mig i at blive bedre til at være i sociale sammenhænge.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	24	Jeg har kæmpet i mange år både med skizofreni, angst, depression og anoreksi. Livet er bestemt ikke nemt, og jeg har mange indlæggelser bag mig. jeg bliver behandlet både med medicin, ECT og samtaler.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	22	Jeg har mistet følelsen af at vide, hvad jeg vil og har lyst til, og derfor gjorde jeg som alle andre sagde og pressede mig selv til det yderste i alle dele af mit liv. Som resultat er jeg gået ned med først og fremmest arbejdsrelateret stress, er sygemeldt og kæmper dagligt med angst og depression, samt følelsen af, at det er pinligt at have det dårligt.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	21	Jeg lever med spændingshovedpine 24/7 pga et angstanfald jeg fik på arbejde for snart 2 år siden
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Grundet min angst undgår jeg ting som andre nemt kan klare. Jeg føler det er pinligt at jeg ikke bare kan have det så let som andre ved. Det begrænser mig i så mange ting, og føler mig også mere ensom pga det
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	14	Jeg kæmper med panik, social og dødsangst. Det sætter stor præg på min hverdag. Jeg føler jeg er alene, og fortabt i en verden, der er ved at gå under. Jeg er bange for så mange ting, som andre ser som normale dagligdags ting. Og mit ego er blevet for stort, til at folk nogensinde ville tro det om mig. Jeg har det dårligt.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg har generaliseret angst og dødsangst. Så har jeg impulsiv borderline og tourette og lidt ocd. Det er forfærdeligt, jeg er aldrig rigtig glad og jeg har konstante bekymringer og tankemylder. Jeg er i praktik 12 timer om ugen og det er for meget for mig, jeg er den eneste i min kreds uden kæreste. Det er deprimerende at være så alene, træt og ked af det.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	14	Jeg har vildt meget hjem og græder ret tit og føler mig usikker hvis jeg ikke skal sove hjemme
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	17	Jeg er meget ramt af social angst, det begrænser mit liv fuldstændig, men jeg er for flov over det til at kunne tale om det. Det gør ondt at se andre få gode venner med det samme, mens jeg selv kæmper for bare at kunne sige et enkelt ord til en ny person

Category	Alder	Besvarelser
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	12	Jeg kæmper hver dag med angst og nogle dag er meget sværger end andre. Har haft det i 2 et halvt år hvor jeg nogen gange tror det er en grå sky over mig ,blandt andet da jeg fik af vide at min mor har brystkraft. Det ødelagde mange dage for mig fordi det var sådan en hård besked engang kunne jeg ikke komme i skole fordi jeg havde så meget angst
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	12	<3
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	12	Jeg har angst og min mor har kraft og det syntes jeg er ret svært
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	14	Har haft mange angst anfald og har en depression
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	13	Jeg tænker så meget over tingene, fordi at jeg er så bange for at fejle. Derfor glemmer jeg at være tilstede i nuet og har ofte ikke overskud til at være sammen med nogle.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	19	Min sårbare sandhed er at jeg blev voldtaget. Som resulterede i at jeg fik udviklet en voldsom angst, som jeg har kæmpet yderligere med i min hverdag lige siden, som er 2 år nu. Det resulterede desværre så også i at mange venner og veninder træk sig væk, i den tid hvor man mest havde brug for det. (Det er noget af det sværeste jeg nogensinde har skrevet.)
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	20	Jeg mistede min teenageår til angst, og nu føler jeg mig malplaceret i samfundet.. Jeg føler ikke at jeg passer ind, eller kan sætte mig ind i andres oplevelser og ungdom.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	16	Jeg er diagnosticeret med paranoid skizofreni & angst. Derudover kæmper jeg med selvskaede og selvmordstanker. Jeg skjuler lidt min diagnose, fordi folk hurtigt tror jeg er farlig - grundet gamle myter og fordomme...
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	23	Jeg har ptsd pga en voldlig exkæreste, har ADHD og har udviklet Angst for at være alene pga et overgreb der var sket i mit eget hjem
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	16	På under et år fik jeg udviklet depression, angst, stress og OCD. Nok den sværeste tid i hele mit liv.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	18	Jeg har angst, samtidig med at min mor har kræft
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	35	Jeg har været angst ramt siden jeg var omkring 21-22. Og det har gjort jeg ikke har fået uddannelse eller arbejde. Og jeg kan godt føle at det giver mig et handicap i forhold til fremtiden. Alle dem jeg kender har arbejde, uddannelse og pensions opsparinger igang, mens jeg intet har. Hvad betyder det for min fremtid? Det kan godt være en tung tanke.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	27	Jeg føler min ungdom går alt for hurtigt.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	25	Jeg føler mig totalt lammet, når jeg er stresset - og det er jeg for det meste som studerende. Det er som om, jeg ikke kan røre de ting, som stresser mig. Og det stresser mig så endnu mere.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	13	Hver gang jeg går ud fra mit hus føler jeg alle kigger på mig som i alle, og jeg tror at de overvåger hver en lille bevægelse jeg laver, så derfor tør jeg aldrig at gøre "normale" ting i offentligheden (sætte sit hår i en hestehale) (drikke vand) osv<3
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	17	Jeg kan ikke erindre et tidspunkt af mit liv, hvor uro ikke har fyldt min krop.
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	21	Jeg er bange for døden og bruger mange timer på at tanke på den. Heldigvis er jeg begyndt at få hjælp nu, hvilket jeg mener, alle som kæmper med noget burde gøre. Vi er sammen om det her <3
Angst og udfordringer i sociale interaktioner	23	Min dødsangst, jeg frygter døden. Den begyndte stille og rolig at komme da jeg startet på gym for 4 års tid siden og den blev rigtig slem efter jeg mistet min far i slut november 2020.
Barndom, familie og relationer	29	Jeg bliver 30 i morgen, og jeg oplever en ensomhed, der går ud over det normale. Jeg har en tæt relation til mine forældre og min lillebror,men har derudover forpasset mine chancer for at danne nære relationer - platoniske, såvel som de romantiske. Det gør rigtig ondt at tænke på, og paradoksalt nok, har jeg ikke nogen at dele dét med.

Category	Alder	Besvarelser
Barndom, familie og relationer	16	Jeg har været alkoholiker og narkoman. Har misbrugt, solgt og stjålet stoffer som 15-årig og fortalt løgne for min familie og venner i flere måneder. Jeg kommer aldrig til at føle jeg passer ind nogen steder, eller at jeg fortjener folks godhed. Jeg er et forfærdeligt menneske og fortryder alt utrolig meget.
Barndom, familie og relationer	25	Jeg har haft så meget stress, det seneste år, at jeg bliver i tvivl om der venter mig en fremtid uden. Det er hårdeste er at stressen, gør at jeg har svært for mig at huske, gode momenter i mit liv. Min bror kan huske så meget fra vores barndom. Jeg kan knap huske hvad jeg lavede igår.
Barndom, familie og relationer	17	Har haft en barndom, som har gjort at jeg hver dag kæmper med at føle mig god nok, og at jeg kan noget. Har en tendens til at bebrejde migselv hvis noget går skidt/galt, men giver altid alle andre æren hvis noget går godt (for hvordan kan en som mig udrette noget positivt). Bebrejder tit migselv for hvordan jeg har det, for hvis bare jeg var en anden/bedre.
Barndom, familie og relationer	22	Jeg har været meget syg i en længere periode. Jeg er diagnosticeret med paranoid skizofreni og har haft omkring 10 indlæggelser de sidste to år. Der er ikke særlig mange, der ved noget om det. I starten holdt jeg det endda hemmeligt for mine forældre, men det bliver lettere med tiden at tale om det.
Barndom, familie og relationer	22	At være mønsterbryder er en evig kamp for resten af livet. Selvom du har kæmpet dig ud af vold, samlermani og familie uden uddannelse - så føler du stadig, at du ikke passer ind. Det er så svært. Du burde være glad for de mål du har nået - folk er stolte af dig, men du føler stadig fortiden dundre.
Barndom, familie og relationer	17	Jeg synes det er svært at være ung. Der er så mange forventninger til til én: man skal have en masse venner, gå til fester, finde en kæreste, blive mindre afhængig af forældre, gode karakterer. Føler mig vildt presset, og føler, at jeg ikke har styr på mit liv.
Barndom, familie og relationer	23	Jeg var udsat for overgreb som barn, kæmper idag med senefølger deraf, jeg at glemme det væk for mig selv og andre, troede det bedst at lade vær at tænke på det for det gjorde ondt, sandheden er at ja det vil gøre ondt men det hjælper, du kommer aldrig til at glemme det, men du kan lære og håndter det, snak om det der gør ondt, det hjælper, det skal nok gå
Barndom, familie og relationer	25	Jeg har et godt liv, venner, familie, drømmestudie, et dejligt hjem. Men jeg jeg har det hele tiden som om at livet ikke er værd at leve, som "er det bare det? Er det virkelig alt der er?" De gode dage opvejer ikke for de dårlige. Jeg holder mig i live for andres skyld.
Barndom, familie og relationer	15	Jeg har i noget tid gået rundt og ha haft selvmordstanker, da jeg har følt at jeg har haft det svært i nogle perioder af mit teenager liv. Jeg har ikke snakket med nogle omkring det, da jeg ikke ville såre mine venner/familie. De tanker er heldigvis væk nu. Jeg følte bare for at fortælle det til nogle...
Barndom, familie og relationer	14	Jeg savner min far rigtig meget efter han fik en ny kæreste og flyttede 1,5 time væk over til hende. Jeg er hos ham cirka hveranden weekend men det er ikke det samme. Hans kæreste (nu kone) er rigtig sød, men jeg føler lidt, at hun har taget min far fra mig. Jeg har også mistede mit barndomshjem og min meget højt elskede kat på grund af hende.
Barndom, familie og relationer		Det handler mere om min kæreste, mere end mig. Min kæreste på 20 (en mand) dør hele tiden med tanker om hans fortid og fremtid. Han føler sit barndom er spildt pga. depression og angst. Det rammer hårdt. Derudover skylder han automatisk skylden på hamselv, hvis vi kommer op og diskutere... det påvirker vores forhold, men jeg er mest bekymret for ham.
Barndom, familie og relationer	16	Jeg bliver misbrugt af min kæreste, men tørrer ikke at fortælle nogen om det for så kommer han efter mig
Barndom, familie og relationer	18	Jeg er født 12 uger, for tidlig hvor jeg så blev født kæmpet jeg for jeg blev holdt i live. Mistede min mor da jeg var 3 år gammel. Der efter fik jeg en PapMor som jeg slet slet ikke kan med hvor jeg er ked sf det vejer dag

Category	Alder	Besvarelser
Barndom, familie og relationer	22	Sidste år forsøgte min kæreste at tage livet af sig selv - kun få i min omgangskreds ved det. Jeg fremstår altid glad og positiv, men vi virkeligheden har jeg det rigtig skidt indeni):
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	21	Jeg kan ikke huske en dag hvor jeg sådan har været rigtigt glad, ikke siden 2013 da det hele gik galt for mig. Dengang var jeg 13 år gammel og tænkte "mig deprimeret?" Umuligt. Men jeg kan godt se den dag i dag at... jo det var jeg.. nu er jeg 21 og det eneste der holder mig i live, er min far da han er det eneste familie jeg har uden ham vil jeg ikk være her
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	21	Jeg har fået at vide jeg har en personlighedsforstyrrelse og kan slet ikke forholde mig til det. Min depression kan behandles og gå væk, men en personlighedsforstyrrelse er jo en del af mig. Det kan ikke bare gå væk, man kan måske komme til at leve et godt liv på trods, men det vil altid påvirke mig i større eller mindre grad.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	31	Glæde er ikke en ting der kommer af sig selv hos mig. Jeg er diagnosticeret med skizo affektiv sindslidelse, og har måtte bygge en tilværelse der skaber glæden. Det er lykkedes rigtig godt, men følelsen af alt gør ondt og et liv i de her smerter ikke er det værd at leve i, er svær at slippe, og det giver skyldfølelse og en følelse af utaknemmelighed.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	23	Jeg kæmper med depression hver dag
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	19	Jeg blev diagnosticeret med depression for 5 år siden nu, og jeg har det stadig svært. Tanken om at jeg skal have det sådan her resten af mit liv, at jeg ikke kan kureres, gør at jeg mister håbet.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	17	jeg vil ikke være her længere
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	20	Jeg har en depression som jeg bliver medicineret for, ingen vil acceptere det og ingen vil hjælpe mig.. "Det er jo ikke en rigtig sygdom"
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	16	Jeg har tit en følelse af at jeg har lyst til at græde, men at der ikke er plads, fordi alle ser mig som hende der er glad og spræder glæde til andre. Jeg har svært ved at sætte mig selv før andre, selvom jeg kan have brug for det.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	17	Jeg føler mig efterladt. Hele verden går videre, men jeg er fastfrosset i tristheden.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	22	Jeg er bange for at søge hjælp til min depression
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	24	Jeg kæmper med vinterdepression
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	19	Jeg har en depression. Det føles som at drukne på meget dybt vand. At blive trukket ned mod bunden og intet kan holde dig oppe. Så du synker bare ned i mørket, hvor solens stråler ikke findes.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	18	Jeg har en svær depression som gør, at jeg er droppet ud af tre ungdomsuddannelser. Livet føles hårdt og uretfærdigt for sårbare - jeg håber på lys for ende af tunellen :(
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	18	Jeg føler ikke glæde ved de sædvanlige ting og ved ikke hvordan jeg skal håndtere forventingerne fra andre og mig selv
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	19	Mit liv sluttede før det begyndte
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	16	Jeg har depression, noget der har spist mig indefra. Noget ingen andre kan se, og kun jeg kan se hvordan det tærer på mig hver dag.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	20	Jeg kan ikke længere føle noget... (Hverken glæde eller sorg)
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	19	Jeg bliver altid udmattet, selv når jeg laver ting, som "burde" give energi
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	20	Jeg er bange for at fortælle mine nærmeste at min depression er tilbage efter under et år
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	13	Jeg græder mig selv i søvn hver aften
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	24	Jeg har været deprimeret så længe at jeg ikke ved hvem jeg ville være uden min depression
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	24	Jeg føler jeg er bedre til at være trist end til at være glad.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbetyrninge	22	Jeg føler i perioder ikke andet end tomhed. Selv kærligheden til min partner forsvinder, og jeg føler mig som et monster når det sker.

Category	Alder	Besvarelser
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	16	Jeg kan ikke huske hvordan det føles at være glad
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	25	Jeg blev diagnosticeret med "svær depression" for 3 år siden. Jeg kæmper stadig.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	32	I mine tidlige teenageår blev mine forældre skilt, jeg fik konstateret epilepsi og efterfølgende blev jeg ramt af depression samt fejl diagnoser. Den dårlige tidlige håndtering har gjort, at jeg i snart halvdelen af mit liv, har forsøgt at genstarte min tilværelse på forskellig vis. Jeg kæmper for en tilværelse, hvor jeg finder den ukrænkelige værdi i os alle
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	16	Jeg blev diagnosticeret med moderat-svær depression for et par måneder siden og fik at vide, at jeg nok skulle få den hjælp, jeg har brug for. Jeg har endnu intet hjælp fået, og jeg begynder at føle, at det ender ud i det samme, som første gang jeg søgte hjælp; jeg får ingenting ud af det.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	27	Jeg troede aldrig jeg kunne elske mig selv. Jeg var altid god til at snakke meget, men aldrig om de vigtige ting. Tit kom 1000 ligegyldige ord ud, men aldrig jeg følte mig tom indeni. Jeg hadet mig selv, og kampen er stadigvæk lang. Men jeg er blevet bedre til at elske hvad jeg ser i spejlet, plus min tomhed var på grund af alle mine skjulte ord indeni.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	13	Jeg har ikke været i skole siden april, pga svær depression, jeg går i seng kl 5 om morgenen, står om kl 2, kan knap nok gå på toilettet. Jeg føler mig så alene i det, pga alle misbruger ordet depression og tror at det bare er tristhed, men det er så meget mere end det.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	27	Har kæmpet med det i så mange år at jeg ser mange af de gode kvaliteter jeg har. Jeg er meget god til at have forståelse for hvordan andre har det, jeg ved hvordan jeg skal reagere i situationer, jeg spørger ofte mere ind til de lidt mere atypiske ting når jeg møder en nye mennesker, som f eks, startede med at høre hvordan de har det og hvad de laver i fritiden
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	34	Depression
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	26	Jeg føler mig ofte trist, svag og alene. Som om at jeg ikke er 'bygget/rustet' til at være en del af denne verden.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	16	Jeg er ikke bygget til det liv jeg lever!
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	14	Stress græder meget Og er trans jeg har det hårdt også i skolen 8 klasse er ikke fedt når man er 14 jeg føler bare at man næsten giver op på livet selvom at man er ung og har drømme men alligevel har jeg ikke helt løst til at være her mere
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	19	Jeg blev diagnosticeret med en "depressiv episode" som 14-årig. 5 år senere og jeg er stadig deprimeret, men min mor har virkelig taget "episode" delen til sig og tror at det hele er overstået. Det er hårdt at skulle gå rundt og have det sådan, uden støtte fra hende, jeg ville ønske hun kunne se at jeg stadig har brug for hjælp.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	27	Jeg føler, jeg har spildt hele min ungdom på at være ked af det
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	17	jeg har ikke lyst til at leve og selv når jeg prøver at sige det til folk virker det til de er ligeglade
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	23	Jeg kan ikke huske, hvordan det føles at være glad
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	23	Jeg er bange for at skifte retning efter at have brugt 3 år på min uddannelse som jeg ikke er glad for længere
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	21	Jeg ved hvornår jeg sidst var sådan rigtig glad, og jeg ved at det er alt for længe siden
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	25	Jeg har kæreste, spændende hverdag på mange måder, gode venner og veninder...men stadig er jeg tit ked og vred, og føler en konstant skygge over mig. Jeg føler ikke, at jeg kan tillade mig selv at være den jeg er, da jeg frygter at miste de ting jeg har...og at jeg ikke fortjener andet end det. Det føles som om jeg lyver overfor mig selv.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	20	Jeg føler at jeg aldrig vil blive lykkelig nogensinde. En uendelig kamp om at blive glad for livet.

Category	Alder	Besvarelser
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	23	Det samme mønster, de samme dumme fejl, den samme onde cirkel.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	21	Indeni vil jeg helst bare gerne dø
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	24	Jeg troede, jeg var ovre den følelse. I lang tid var den væk. Men den er kommet snigende tilbage og jeg ved ikke om jeg kan klare det én gang til.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	24	Jeg føler at mit liv er fyldt med op- og nedture. På de dårlige dage har jeg ikke lyst til at snakke med nogen, selvom jeg ved, at jeg ville have det bedre af at fortælle hvordan jeg har det. Men på den anden side ved jeg ikke om folk ville lytte, eller om de kun vil være sammen med mig, når jeg er den glade version af mig selv. Livet føles så uoverskueligt.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	19	Det værste er ikke vide hvad man føler. Det hele går jo alligevel bare "fint"...
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	24	Jeg føler ikke jeg kan finde ud af at være glad i længere tid.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	20	Det skræmmer mig at hvordan jeg føler aldrig kommer til at ændre sig, jeg bliver bare nødt til at håndtere det og det ved jeg ikke om jeg kan.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	24	Jeg kan ikke huske hvornår jeg sidst var sådan rigtig glad. Jeg er ked af det hver dag selvom jeg prøver at holde hovedet højt
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	21	Nogen gange føler jeg ikke at livet er for mig
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	19	Jeg får hver vinter en vinter depression som efter virke af min gamle depression også selvom jeg endelig har det godt nu kommer den stadig vær vinter. Jeg har en ængsteligpersonlighedsforstyrrelse og ADD. Som begge spænder ben i hverdagen for mig. Jeg kan ikke de samme ting som mange andre på min alder kan
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	30	Jeg er bange for jeg aldrig bliver stabil. (Får det godt)
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	23	Når folk spørger mig om hvor jeg ser mig selv om 5-10 år, så ved jeg aldrig hvad jeg skal svare. For jeg håber at jeg er død inden da.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	15	Mit liv har ingen mening, jeg kunne ligeså godt være død.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	22	Jeg mistede min far tilbage i marts måned ud af ingenting. Her på det sidste er jeg begyndt at døje med depressive tanker og føler ikke at der noget der gør mig glad længere. Hele min verden er vendt på hovedet, og jeg føler at min fars død har efterladt et stort sort hul inden i mig, som intet kan udfylde...
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	17	Da jeg var 4 døde min mor af en blodprop. Lige siden har min far været fjern og deprimeret. Jeg finder ro i musikken, som jeg blev introduceret til gennem min farmor, men hun døde for nogle måneder siden... Det er som om at man mister sin mor for anden gang. Jeg ville ønske min far forstod mig og ville få det bedre, men det er måske bare ønsketænkning.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	20	Min mor døde da jeg var 15 år. Jeg har siden ikke følt mig som en inkluderet del af livet og fællesskabet. Føler et stort pres for at være som andre, selv om mine livsvilkår har ændret sig markant. Føler mig utilstrækkelig.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	26	Mit største ønske er at gøre brug af (og få min families støtte til) aktiv dødsbistand og få en fredsfyldt afsked med mine børn og komme herfra, når de bliver voksne.
Depression, sorg, modløshed, fremtidsbekymringer	24	Jeg skal miste min far snart. Det gør så ondt indeni og jeg græder meget. Jeg har ulidelige tanker om den fremtid han ikke skal være en del af. Han skal dø og jeg skal leve videre. Av mit hjerte
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	21	Jeg føler mig aldrig værdsat
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	14	Jeg føler at alt jeg gør er helt forkert. Det jeg siger i timerne er rigtig nok, men når jeg er sammen med mine venner og byder ind i samtalen, er det som om stemningen skifter og de ignorerer mig. Det er så svært fordi jeg allerede i fortiden har døjet med selvskade depression og en spiseforstyrrelse. Jeg vil bare gerne være en del af fællesskabet

Category	Alder	Besvarelser
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	28	Jeg er slet ikke der i livet hvor jeg håbede at være på nuværende tidspunkt... Jeg ved ikke om jeg har nået nok eller jeg har gået for stærkt frem med ting... Desuden føler jeg at min ungdom går alt for hurtigt og jeg kan ikke se mig selv blive over 37 år, jeg kan simpelthen ikke forestille mig noget efter det. Det enormt uhyggeligt at sidde alene med.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	25	Jeg føler at jeg aldrig passer ind nogen steder, jeg er ensom, deprimeret, føler konstant at jeg ik er god nok, har svært ved at lade folk komme tæt på mig Hvad er der galt med mig????
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	25	Jeg isolerer mig derhjemme, når jeg ikke er på arbejde. Ville ønske jeg havde nogle veninder der "tog hånd om mig" og fik mig med ud og gå en tur. Min kæreste og jeg er flyttet væk fra byen, så jeg føler mig så afskåret fra muligheder.. er desuden alene hjemme 5 ud af 7 dage. Enormt ensomt.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	26	Jeg er træt af at leve i en verden uden plads til at være sårbar. At falde ud i intetheden... eller bo alene i naturen... er ofte noget jeg tænker på. Men min vrede over denne uretfærdigheden får mig til at kæmpe videre.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	23	Jeg græder hver dag jeg kommer hjem fordi jeg ikke har energi til at holde facaden længere
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Selvom jeg burde være glad, så føler jeg, at jeg altid venter på at den der bølge af ulykke rammer mig. Så snart jeg er alene, så rammer det mig. Ensomheden, sårbarheden, jeg føler mig fortabt. Jeg har konstant brug for at lave noget, snakke med nogle, bare så jeg kan holde tankerne væk. Jeg har svært ved at være i nuet, længes ofte efter andre tider.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	27	Folk antager, at jeg har mange venner og en tæt vennegruppe. I virkeligheden er jeg altid alene
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	30	Det hjælper ikke at vide, at der er mange andre derude, der har det på samme måde som mig. Jeg er jo stadig alene og mennesket er stadig en forfærdelig, invasiv art
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	28	Jeg er så ensom, at jeg skammer mig over mig selv hver aften, hvor endnu en dag i mit liv er spildt alene. Jeg ser fællesskaber overalt, og savner inderligt et, hvor jeg også er velkommen. Et, hvor jeg tør deltage... men det tør jeg ikke. Selvfølgelig. Kærligheden drømmer jeg om hver dag - men den er ikke for tabere, som mig
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	14	Jeg er bange for rigtig mange ting. I starten var det fordi at jeg var bange for at møde min far, fordi at vi ikke snakkede sammen. Det var fordi at jeg havde sagt til en pædagog at han drak når jeg var hos ham. Men jeg blev bange for flere og flere ting fx. At gå i bad(var bange for at jeg cuttede der), være alene, være sammen med for mange og meget andet.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	15	Min sårbare sanger er når jeg bliver sparket eller slået ikke slet i sig selv men så føler jeg jeg ikke god nok og jeg ikke har noge jeg kan snakke med det om og jeg føler mig alene konstant og jeg har også en anden det er at jeg tit blir grint og folk siger "Du grim du ikke god nok" og så føler jeg jeg er et dårligt menneske ALLE ER UNIK PÅ HVER DERES måde

Category	Alder	Besvarelser
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	20	Jeg har ingen venner
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	21	Alt jeg gør og laver føles ligegyldigt. Glæden er flygtig men ensomheden og de tomme og tunge tanker vender altid tilbage
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Da jeg havde det Aller sværest, Da livet var en byrde, gik jeg i skole og lavede mine ting. Selv da døden Virkede som en befrielse var tanken om at fejle større...Jeg var helt alene, ingen hjælp eller forstod mig, selv da jeg næsten ikke kunne komme op af sengen blev jeg kaldt doven og ulidelig...
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Jeg går i 2.g og hader det. Jeg er meget ensom og bryder mig ikke om min klasse. Jeg er anderledes på mange punkter, og på trods af, at vi er lidt en hippieskole (hvilket ellers er ret fedt), så får jeg ikke mulighed/lov til at udtrykke mit rigtige jeg.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Dem, jeg snakkede mest med i 1.g, snakker jeg ikke med nu, fordi jeg ikke føler, jeg kan være mig selv.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	14	Jeg føler mig ekstrem ensom
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	28	Jeg er enormt ensom og føler mig venneløs. Jeg troede det ville blive bedre med alderen, men mine dagbøger gennem de sidste 8 år viser noget andet.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	14	Jeg føler mig ikke god nok. Jeg havde det svært på min gamle skole og følte mig ikke velkommen i klassen blev mobbet og ente ud i at blive slået ned. Jeg kæmpet med selvskade og ensomhed
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	14	Min sårbare sandhed er at jeg længe af døjet med tanken om "er jeg nok", "er jeg god nok", "er jeg noget værd" eller "er jeg bare ligegyldig", det er kommet af at jeg er har haft nogle episoder med en fyr hvor jeg efterfølgende har fået mange tillidsproblemer og det der med nå var jeg alligevel ik god nok til ham, husk du er aldrig alene<3
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	14	For et års tid siden mistede jeg min aller bedste veninde da hun valgte mig fra, føler at hun bare skubber mig længere væk hver dag. Begynder og græde når jeg er alene på mit værelse, det er altid det første jeg gør når jeg kommer hjem fra skole. Føler mig hele tiden alene og ensom og at jeg ikke er god nok som jeg er
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	27	Jeg kan føle mig ensom, selvom jeg er omgivet af folk
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	21	Jeg er mega ensom og savner "er rigtigt venskab"
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	15	Jeg er på efterskole og har ekstremt meget hjemve og græder hver dag. Alle andre har det nemt og har det sjovt og hygger sig hver dag. Hvorfor skal min hjemve altid ødelægge det for mig. Jeg skal hele tiden kæmpe for at holde mine tåre inde. Jeg vil var bare gerne hjem og græde.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	25	Til dagligt er jeg meget sammen med venner og veninderne, og fremstår altid glad og positiv, men indeni er jeg enormt følsom, ensom og overtænker altid alting. Jeg er i smug i behandling for en spiseforstyrrelse, som der er ingen der ved noget om udover mig og min behandler. Men jeg tør ikke fortælle det til nogen, for hvad hvis de dømmer mig?
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	33	Jeg føler jeg har brugt alt for meget af min ungdom på at være deprimeret. Jeg har det godt nu, men kan godt blive ked af at tænke på hvor meget liv jeg har spildt på at føle mig alene, forkert og anderledes i de år, som for mange er fyldt med venner, fester og gode oplevelser. Jeg har haft de ting på overfladen, men indeni følte det sjældent rigtig godt.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	12	Føler andre ikke kan lide mig og at ingen vil være sammen med mig og aller er så onde
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Jeg føler at så mange af de andre fra efterskolen har fundet sig en eller flere som de er rigtig tætte med... Det er ikke sådan at jeg ikke har nogen, og jeg har også nogle venner derhjemme... Men jeg vil bare så gerne betyde noget for dem som jeg ser op til og synes er vildt seje.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	17	Jeg føler ikke at nogen ser mig

Category	Alder	Besvarelser
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	19	På dårlige dage, har jeg svært ved at lade være med at tænke, at der ikke er nogen, som kan lide mig - og at jeg er dum, fordi jeg på gode dage bilder mig ind, at der er. Alting kommer til at virke så meningsløst, og jeg overvejer, hvorfor jeg overhovedet forsøger at være glad
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	21	Jeg er så bange for, at mine venner i virkeligheden ikke kan lide mig
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	25	Jeg er bange for, at andre mennesker synes jeg er en opmærksomhedskrævende dramaqueen, når jeg er ærlig om hvordan jeg har det.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Jeg ved aldrig hvad jeg skal sige til folk, og hver dag er jeg bange for at miste mine venner.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	16	Jeg spiller altid træt, så folk ikke ser min smerte i mig. Er også bange for at vise når jeg er glad for mit hoved siger til mig at folk vil syntes jeg er underlig.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	19	Jeg sætter en facade op så folk ikke ved hvordan jeg rigtigt har det, hver aften græder jeg på mit værelse. Vil gerne have hjælp men kan bedst lide at klare alting selv og tør ikke at be om det, og giver ingen en chance for at se jeg har det dårligt.
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	12	Min sårbare sandhed er at jeg bliver ekstremt mobet af mine bedste venner og det gør mig ked af det fordi de ikke kan se at jeg faktisk bliver ret ked af det
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	20	Jeg føler ikke jeg hører til nogen steder. Jeg er ikke god til noget, og har ingen hobbyer. Jeg føler at min eksistens er ligegyldig. At jeg er en unødvendig brik på et pudslespil. Ikke noget specielt. Ikke en som nogen gider og bruge tid på at være sammen med. Ikke en som er vigtig nok til at komme først
Ensomhed, social og følelsesmæssig Isolation	17	Jeg har været ramt af kærestesorg i et år og ingen forstår mig
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	16	Jeg er ikke ciskønnet og heller ikke heteroseksuel. Specielt mit anderledes køn er hårdt at leve med. Meget få mennesker forstår/respekterer, at jeg er anderledes. Navnet, jeg bruger her, er ikke det, jeg normalt bliver kaldt. Jeg beder folk om ikke at kalde mig mit rigtige navn, da det bare ikke er mig, meningen respekterer det. Det er så hårdt
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	28	udødelighed er mulig. Vi bør trøster os med forskning vil bekæmpe døden som er en slem sygdom. tænker tit på afrika sult klimakrise osv! Tænker på den arbejdsløshed og om der findes gode mennesker livet er slemt!! En sød person et kram hjælper !! Hvad en du har miste bliver mobber osv JEG BEDER FOR du skal få det glad. ALLE fortjener at være glade!!
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	24	Jeg har crazy ADHD, OCD, PTSD, Atypisk Autisme, og jeg kaster op hver gang jeg spiser ufrivilligt så deraf " Atypisk spiseforstyrrelse", selvskade, og sidst men ikke mindst har jeg haft et kokainmisbrug i et år som er slut, men jeg skammer mig hver dag over det og alt det andet. jeg skjuler det og studerer medicin og ingen har kendskab til rigtige mig
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	17	Jeg kæmper med anoreksi og OCD. Jeg føler nogle gange, at livet er virkelig hårdt og svært.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	17	Jeg har været i behandling for anoreksi og bulimi siden jeg var 13, men det føles umuligt at blive rask
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	23	Jeg føler mig tabubelagt og som en byrde for samfundet, fordi jeg er psykisk syg.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	25	Jeg arbejder i en lederstilling, har 2 skønne børn, lækkert hjem og fremstår enormt glad, succesfuld, imødekommende og udadvendt... men jeg har aspergers og langsomt er min livsstil ved at nedbryde mig, folk tror sjældent på mig, når jeg fortæller om min diagnose... jeg er nu blevet skilt, sagt mit job op og folk tror nu at jeg er tosset.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	24	Jeg er har kæmpet med OCD de sidste 3 år. Det har ændret mit udseende, min appetit og mine idéer om, hvordan fremtiden skulle se ud. Jeg har endda været nødt til at sygemelde mig fra mit drømmestudie. I dag er jeg blevet anbefalet at søge yderligere udredning, da min terapeut tror at jeg måske har en dobbeltdiagnose.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	16	Jeg elsker ikke min egen mor da hun er grunden til de fleste af mine traumer og diagnoser

Category	Alder	Besvarelser
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	17	Jeg er så bange for at være en byrde, og det når flere gange til et punkt, hvor selvmord virker som den bedste løsning. Har aldrig handlet på det, men at jeg på nogle dage ser det som en reel løsning skræmmer mig.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	22	Jeg føler, at jeg har "spildt" alt for meget af mit liv på at have det dårligt. Og jeg er sommetider bange for, at det aldrig får en ende, fordi jeg snart ikke kan huske tilbage til en tid, før jeg blev psykisk syg.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	22	Jeg er ret sikker på at jeg har ADHD, men min far tror ikke på den slags, så jeg tør ikke gå videre med det
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	19	Jeg kan ikke gå udenfor døren uden at bruge en halv time på at forberede mig mentalt.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	16	Jeg har diagnosen asperger Jeg blev diagnosticeret for et år siden. Jeg er træt af diagnosen sommetider, men den hjælper mig også til at huske at slappe af og passe på mig selv. Jeg er træt af det portræt der er blevet lavet af autisme. Mange piger med asperger er bestemt lige så gode til det sociale og går op i mode og udseende!! Det skal huskes
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	31	Jeg er vred og bitter over de 14 år jeg har brugt på jobcenter før jeg fik pension. Jeg ville ønske medierne/politikerne lyttede noget mere til os der har været igennem hele systemet og psykiatrien, men føler aldrig nogen af os bliver spurgt, kun dømt. Og så er det vigtigt for mig at nævne at det at være på førtids også er et fuldtidsjob
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	20	Jeg er fucking vred på verden, eftersom den tydeligvis er styret af psykopater. Statensserum institut tilbageholder statistikkerne på selvmord fra 2020-2021. Det kan argumenteres at regeringen er ved at implementere en masse psykose i samfundet. Fratager folket deres rettigheder og psykisk manipuleret masserne til at få vaccination.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	23	Jeg blev seksuelt misbrugt af min storebror fra jeg var 5 til jeg var 11 og har forsøgt selvmord 2 gange efterfølgende
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	21	I mange år troede jeg bare jeg var underlig. Jeg fandt ud af at jeg lider af OCD. De fleste forstår ikke hvad det er, og jeg bliver hele tiden mødt af "kan du ikke bare lade være". Nogle dage er det svært at komme ud af døren. Men der er lys for enden af tunden. Det troede jeg engang der ikke var, men det er der. Og det er der for alle.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	20	Min bedste veninde begik selvmord for ikke så langt tid siden og jeg har haft det hårdt siden da. Det gøre så meget ondt. Jeg føler at en dem af mig er blevet revet væk. Jeg vil bare så gerne kunne kramme, snakke, grine og ses med hende igen.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	18	mens alle i min omgangskreds nyder livet og samtidig ser en lys fremtid forude, føler jeg mig fanget i fortiden. jeg har været udsat for voldtægt og har en svær diagnose ved siden af. jeg ved ikke hvor mit liv er på vej hen, men det føles som om det bevæger sig i den forkerte retning
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	25	Min mor er en psykisk syg, manipulerende misbruger og har altid været det. Jeg cuttede hende ud af mit liv for mange år siden - hvilket er det bedste jeg nogensinde har gjort for mig selv! - jeg vågner dog stadig op med mareridt om hendes lejlighed og med dårlig samvittighed. BE FREE, når en forælder fejler, er det dit eget ansvar at sætte dig selv fri
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	19	Jeg er bange for at jeg aldrig får en uddannelse og et job, på grund af min diagnose. Jeg frygter at jeg aldrig ville kunne bo for mig selv, uden støtte
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	20	jeg kæmpet for at få hjælp i 10 år nu uden held, jeg er blevet afvist af psykiatrien 3 gange. Af den grund at jeg stadig kan fungere i en hverdag (jeg kan gå i skole og på arbejde) selvom hverdag er en kamp. Hvad de ikke lytter til er hvad der sker med mig, stille og roligt får jeg det værre og værre men det vil ikke indse det. Så nu står og ikke magter mere
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	30	Jeg har diagnose Bipolar - og har været indlagt 7 gange siden jeg var bare 22 år - psyk har ikke rigtig hjulpet kun nogle få ild sjæle - resten af tiden har man skulle passe sig s

Category	Alder	Besvarelser
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	12	Jeg er diagnosticeret med ADHD og kæmper til hverdag med at jeg ikke føler mig tilpasse blandt vennerne og tænker alt for meget over hvad jeg siger og hvad jeg gør
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	25	Føler folk ser ned på mig pga. Mine psykiske udfordringer og mange indlæggelser, med fx. ECT. Føler jeg er et dårligt menneske, føler at folk griner af mig og ikke med mig. Er træt af at føle mig uduelig og doven. Og er alle mest træt af at føle jeg ikke fortjener at blive elsket. Og er så bange for et alvorligt psykisk tilbagefald efter 1 år som "stabil".
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	23	Selvom jeg ikke skærer i mig selv mere, kæmper jeg stadig med trængen og lysten til det hver dag.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	23	Jeg døjer med en skidesæk, som er i stykker. Det vil sige, at jeg prutter ustyrligt og sommetider har en ulykke bukserne. Det er pinligt og skammeligt. Øv... Jeg har ødelagt flere parforhold, fordi de tror, at jeg gør det med vilje..
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	20	Jeg er blevet meldt for voldtægt og derefter frikendt i retten selvom jeg var skyldig
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	31	Jeg har seksuelt misbrugt mine børn op til flere gange. jeg ved godt at det ikke er okay, men det ved de jo ikke
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	22	Jeg er bange for mig selv og hvad jeg kan gøre og har gjort overfor mennesker jeg holder af
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	21	Jeg er fanget i et misbrug der er ødelæggende for mit eksistensgrundlag
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	13	Jeg for tit ekstreme tvangstanker som f.eks hvis jeg står med en kniv "skær din hånd af" eller hvis jeg holder et glas "smadre det" og nogle gange "skub hende pigen ud foran en bil" og det er selvfølgelig ikke tanker som jeg handle på, men jeg føler mig altid ekstrem skyldig over at tænke sådan.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	24	Jeg blev stærkt invalideret af kompleks ptsd og mistede min kæreste og to bedste venner. En sygdom som er svær at bekæmpe i følgeskab af et alt for stort svigt. Vær der for hinanden <3
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	15	Jeg har moderat OCD, og jeg havde selvmordstanker da jeg var 13, dog ikke på grund af min OCD. Men jeg har aldrig været gladere end jeg er den dag i dag. Jeg undskylder for mulige stavfejl, da jeg er også ordblind.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	21	Jeg har en sygdom, der hedder sca 2. Den gør at jeg har en rigtig dårlig balance, jeg går dårligt, folk tror at jeg er fuld. Jeg drikker ikke alcohol. Jeg er meget træt generalt og jeg kan ikke gå så langt, jeg ryster, jeg kan ikke tale klart eller tydeligt, sygdom er meget sjældent så der ingen der ved hvordan den udvikler sig. Den er værre for kvinder
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	14	Jeg har Asbergers som er en kæmpe sårbarhed for mig, både fordi et jeg selv ofte har det fysisk og Psykisk dårligt, men også fordi at jeg har meget svært ved at tale om det med nogle, og fortælle dem at "det her er en del af mig, og sådan er det." når jeg endelig fortæller nogle det, oplever jeg tit at folk begynder at blive meget bekymret for mig.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	21	Jeg har løjet om mine ar fra selvskaed, fordi jeg er bange for, at folk dømmes mig.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	22	Jeg er bange for psykiske tilbagefald
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	17	Jeg føler at tingene tit ikke giver mening og det er svært at være til som man er. Det er også utrolig svært at have forhold med andre fordi jeg tænker utrolig meget over al ting
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	28	Jeg tænker på mine traumer hver dag og jeg synes det er svært at have en nogenlunde normal hverdag med cptsd

Category	Alder	Besvarelser
		Udsigterne til et liv, der ikke i høj grad vil være præget af psykiske udfordringer, bliver mindre og mindre. Det kan være svært at acceptere, eftersom det liv man ønsker for sig selv og sine medmennesker, synes at blive sværere at opnå.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	19	- Heldigvis kan man hvile i, at livet (eller mennesket) ikke mister dets værdi! :D
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	20	Jeg har gået med min spiseforstyrrelse i nogle år for mig selv og der er ingen der ved noget om det
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	48	Altid lidt nede, har ADHD og det er ikke nemt
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	23	Det har desværre været en kamp for mig at få lægerne til at forstå, at mine fysiske smerter og ikke-epileptiske anfald ikke er noget, som jeg har fundet på. Nu tror de endelig på mig, men nu har jeg svært ved at tro på mig selv, fordi min virkelighedsopfattelse er blevet mistænkeliggjort i så mange år. Det sidste års tid føler jeg, at jeg er blevet sindsyg.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	19	Jeg er homoseksuel og fandt ud af det da jeg misbrugte min 9-årige fætter for nogle år tilbage. Nu ved jeg ikke om jeg også har pædofile tendenser da jeg stadig kigger efter børn og kan mærke det kribler i kroppen
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	15	Jeg kan ikke huske hvordan jeg var før jeg blev syg...
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	13	Jeg er så oversensitiv, jeg kan ikke klare hvis min mors ben er 2 cm for tæt på mig, hvis der er for mange lyde, hvis nogle kommer for tæt på mig, osv.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	13	Min ocd bliver værre
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	27	Jeg har fortids hukommelse og så har svært ved højre og venstre og veje. Så har jeg brug for struktur og forudsigelighed. Jeg kæmper hver dag og jo ældre jeg bliver bliver det nærmere og nemmere. Jeg har lært mig selv og tænke fuck hvad andre tænker, når de svære situationer opstår er det for det meste mig selv der ikke holder nok fast i struktur og remmer.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	20	Det at få det bedre kan være rigtig svært. Der er noget betryggende i bare at være fortabt og have givet op - recovery er ikke bare ligefrem.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	23	Efter et forløb med psykoterapi uden anden forløsning end "du er bare for perfektionistisk, så hold op med det", og konstatering af arbejdsskade i både skulder og forværring af den i min ankel, så har jeg mistet moder på det meste, og kan ikke længere overskue det liv jeg har bygget op. Det er forfærdeligt at føle sig, som 60-årig, når man er 23.
Håndtering af diagnoser og psykisk sygdom	22	Jeg tror at jeg har en bipolar lidelse, og føler nogle gange at jeg har mistet 7 år af mit liv
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	24	Jeg synes ikke, at jeg er god nok som jeg er, og er nu bange for, at hele mit liv og alle mine penge kommer til at gå med/til at blive god nok...
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	24	Jeg føler mig som et udskyd, fordi jeg ikke studere. Og presset af samfundet til at tage en uddannelse.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	23	Jeg vil gerne betyde noget for nogen.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	28	Jeg skubber folk væk, fordi jeg er bange for de såre mig. Ligesom min mor gør.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	28	Min far er alkoholiker og har været det i mange år. Jeg er bekymret hver dag for ham fordi jeg kan se hvordan hans krop lukker ned dag for dag. Det gør ondt og er svært at snakke om.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept		Føler mig ikke god nok. Føler ikke jeg kan følge i de sociale krav.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	23	Føler mig for grim og ikke perfekt til at turde springe ud i kærlighed.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	17	går hver dag i håb om at nogen kan lide mig :)
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	34	Jeg har i, efterhånden, en del år kæmpet med dødsangst og lavt selvværd. Jeg har i mange år gemt mig bag den identitet, jeg fik foræret, som studerende. Men, nu banker virkeligheden på. Jeg er i en virksomhedspraktik og skal til at leve et liv, hvor jeg "bare" er mig. Problemet er, at jeg har ingen anelse!

Category	Alder	Besvarelser
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	20	Jeg fik anoreksi for to år siden og fik mig kæmpet ud af det, men mit forhold til mad er stadig så dårligt, at jeg har svært ved at overskue ting. Jeg tænker hele tiden på, hvad jeg skal spise, og jeg tænker hele tiden på, hvor klam og ulækker min krop er. Jeg er aldrig glad og ser aldrig frem til noget. Jeg føler ikke, det er værd at leve.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	21	Jeg har det som om jeg er defekt. At jeg ligger på et niveau langt under alle andre og må kæmpe mig gennem alting fordi jeg er så uduelig. Jeg er meget følsom og kan ikke overskue vigtige og store ting, som om jeg er et lille barn i en voksen krop. Måske opnår jeg aldrig de ting jeg vil i livet.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	31	Jeg føler ikke jeg har en plads i samfundet. Jeg føler mig sjældent god nok, eller at jeg passer i de normative kasse andre har opstillet. Jeg skal aktivt sige til mig selv dagligt, at jeg er god nok, og tro på at alle ikke holder øje med mine fejl. Men det lykkedes ikke altid.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	15	Jeg hader at gå i skole. Det er svært for mig at komme afsted, for når jeg først har sagt til mig selv "det kan jeg ikke", så kan jeg vitterligt ikke komme afsted. Det er en stor udfordring for mig. Jeg tænker alt for meget over hvad andre tænker om mig, om jeg får nogle venner. Får i hvert fald ingen uden at møde op. Jeg føler mig ikke god nok som jeg er.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	21	Jeg synes jeg er så idiotisk og dum. Hvert ord jeg siger får mig til at få lyst til at dræbe mig selv.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	19	Jeg føler mig ikke god nok, og jeg er så bekymret for hvad fremtiden bringer.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	25	Jeg er bange for, at jeg aldrig kommer til at føle mig god nok.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	20	Jeg har et kompliceret forhold med mit selvbillede. Når jeg kigger på mit spejlbillede alene, ser jeg rigtig godt ud. Alligevel når jeg er med andre mennesker, føler jeg ikke at jeg er godt nok.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	22	Jeg har lavt selvværd ift min vægt, men jeg lader som om jeg er meget selvsikker. Det er hårdt for mig at se mine tynde veninder døje med spiseforstyrrelser og føle sig for tykke, når jeg er meget større end alle mine veninder.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	22	Jeg frygter, at jeg aldrig er god nok
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	33	Jeg føler mig ikke god nok og er bange for at mine venner taler dårligt om mig bag min ryg. Det gør, at jeg altid føler mig presset til at være med til alt, så de andre ikke har mulighed for at sige noget dårligt om mig. Det stresser mig så meget.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	22	Jeg føler mig altid forkert.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	24	Jeg er aldrig god nok
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	13	Jeg har intet selvtillid fordi at alle mine klassekammerater kalder mig fed, tynd, bleg, grim osv.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	19	Jeg har svært ved at gøre nye ting fordi jeg overtænker det værste der kunne ske, og ikke føler mig god nok.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	25	Jeg kæmper hver dag med at føle mig god nok som jeg er. Jeg føler at usikkerheden til tider holder mig tilbage for at leve det liv der er ment for mig. Jeg prøver dog at komme et skridt nærmere den "rigtige" mig, hver eneste dag - også selvom at det går langsomt. Det er bare min proces
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	33	Udadtil ser det ud til, at jeg har styr på det hele - men ingen kan se, hvor meget energi jeg rent faktisk bruger på at få det hele til at hænge bare nogenlunde sammen. Og ingen kan se, at jeg i perioder føler mig enormt utilstrækkelig og ofte crasher fuldstændig, når jeg kommer hjem.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	22	Jeg skammer mig når andre spørger hvad jeg studere.. for jeg læser ikke noget. Jeg går på specialskole og har fejlet 7 ungdomsuddannelser, jeg har været inde ude af psykiatrien i 4 år og skal flyttes i botilbud. Jeg ville ønske jeg kunne give et svar folk ikke blev utilpas af... for hvorfor skal jeg altid lyve når andre spørger om jeg har det godt?
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	30	Jeg vil bare gerne gøre alt så godt. Men alt for ofte bliver det for en alt for høj pris for mig selv.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	20	Jeg føler at jeg aldrig bliver romantisk involveret med nogen fordi der er noget galt med mig.

Category	Alder	Besvarelser
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	20	Jeg kan ofte få følelsen af, at jeg aldrig nogensinde kommer til at finde min helt egen unikke plads, i den verden som vi kender i dag.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	21	Når nogen giver mig et kompliment, tager jeg mig selv i at tænke at de ikke mener det og kun siger det for sjov.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	23	Jeg føler at der aldrig er nogen der kommer til at elske mig
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	23	Empati er min største bedste naturgave, men samtidig også min værste fjende. Jeg sætter alle andre før mig selv, og føler alle andres følelser, samtidig med, at jeg glemmer mine egne. Dette betyder at jeg let udnyttes, men også at mine forhold altid ender i samme dur: Kontrol og manipulation. Jeg kæmper hver dag, for at lære at tænke på mig selv.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	16	Jeg føler altid at jeg irriterer andre med min eksistens, og jeg er ikke altid sikker på om folk rent faktisk vil have at jeg er der.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	16	Jeg vil være den bedste, selvom det er umuligt.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	24	I en alder af 24 år er jeg først begyndt at arbejde dybdegående med mit mentale helbred. Det er som om, jeg er igang med at skulle lære mig selv at kende på ny. Lære ens sårbare og mørke sider af sindet at kende og acceptere ens uperfekthed.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	16	Jeg ville ønske, at jeg kunne det samme som mine jævnaldrende. Jeg skammer mig lidt over ikke at være mere selvstændig end jeg er.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	22	Jeg er bange for, at jeg aldrig vil finde nogen der vil have mig som den jeg er
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	17	Jeg tror ikke jeg kan klare alt det, som det forventer jeg gør
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	26	Jeg har lange perioder, hvor jeg er sikker på at alle synes jeg er for meget. Synes jeg fylder for meget. Synes jeg er belastende. Selv i gode periode kommer tanken næsten altid frem når jeg lægger i min seng om aftenen. Hele dagen gennemgås i hovedet og jeg tænker over, om jeg har gjort noget "dumt"
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	24	Min sårbare sandhed er, at jeg dårligt kan holde mig selv ud. Jeg føler ikke jeg duer til noget, jeg passer ikke ind nogle steder, samt jeg føler mig så grim og forkert. Jeg kan få det decideret fysisk dårligt over mig selv og det eneste jeg så har lyst til, er at straffe mig selv ved at gøre grimme ting. For jeg føler ikke jeg fortjener bedre
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	18	Jeg har misofoni (had overfor menneskelyde), og jeg bliver så ked af det hver gang jeg kan mærke jeg bliver sur på et mennesker der f.eks. hoster
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	14	Jeg rækker ikke hånden op, fordi jeg er bange for andres meninger og tanker omkring mig.
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	14	Jeg har en handicappet kropsdel som jeg gemmer væk hver dag også når mine søskende har venner på besøg til aftensmad har jeg alder helst lyst til at gå ind på mit værelse og græde min indre smerte ud
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	13	Jeg trækker maven ind når jeg er sammen med andre. Der er en kamp at være sammen med mine veninde, når de er slankere end mig
Selvværd, identitet, selvbillede og selvaccept	31	Jeg tænker alt for meget over, hvad andre mennesker tænker om mig.