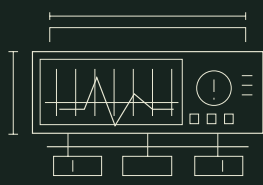


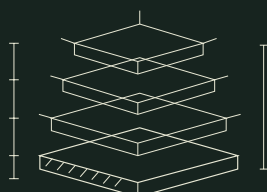
IKKE DEFEKT

MIN BYGGEVEJLEDNING

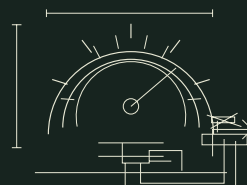
Forstå. Stabilisér. Træn. Få hjælp.



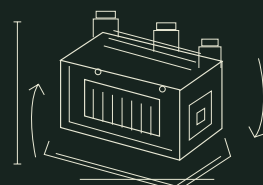
01



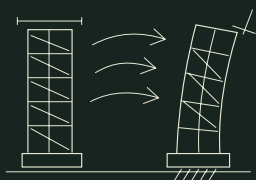
02



03



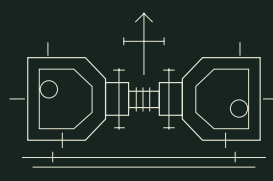
04



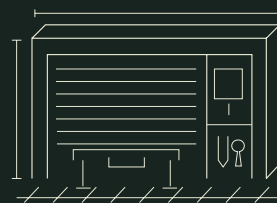
05



06



07



08

IKKE DEFEKT er en bog. Ikke behandling.

8 huskepunkter. Ikke krav, du skal leve op til.

MÆND KÆMPER OGSÅ.

25,8 %

af mænd på 16 år eller derover i Danmark har en høj score på stressskalaen.

DANMARK / 2025

12,0 %

af mænd på 16 år eller derover i Danmark angiver depression eller eftervirkninger af depression.

DANMARK / 2025

9,6 %

af mænd på 16 år eller derover i Danmark angiver angst eller eftervirkninger af angst.

DANMARK / 2025

Høj stressscore er ikke en diagnose. Depression og angst er selvrapporteret sygdom eller eftervirkninger. Tallene overlapper og må ikke lægges sammen.

Den Nationale Sundhedsprofil 2025 / SDU, SIF

Tabel 2.4.1, side 51; tabel 4.2.2, side 158. Mænd fra 16 år.

Kildekontrolleret 2026-08-31. Se kilder bagest.

ÉN TING AD GANGEN.

En læsevej, ikke en rækkefølge du skal bestå.

I FORSTÅ

Se på signalet uden at dømme dig selv.

II STABILISÉR

Giv det basale plads. Tag belastningen alvorligt.

III TRÆN

Øv fleksibilitet og én handling ad gangen.

IV FÅ HJÆLP

Brug dit hold. Få faglig hjælp, når der er brug for det.

Du må springe rundt og lægge manualen fra dig. Hjælp er ikke sidste trin i en prøve. Du må få den fra begyndelsen.

IKKE DEFEKT er en bog. Ikke behandling.

FORSTÅ ALARMEN FØR DU BEKÆMPER DEN.

01

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

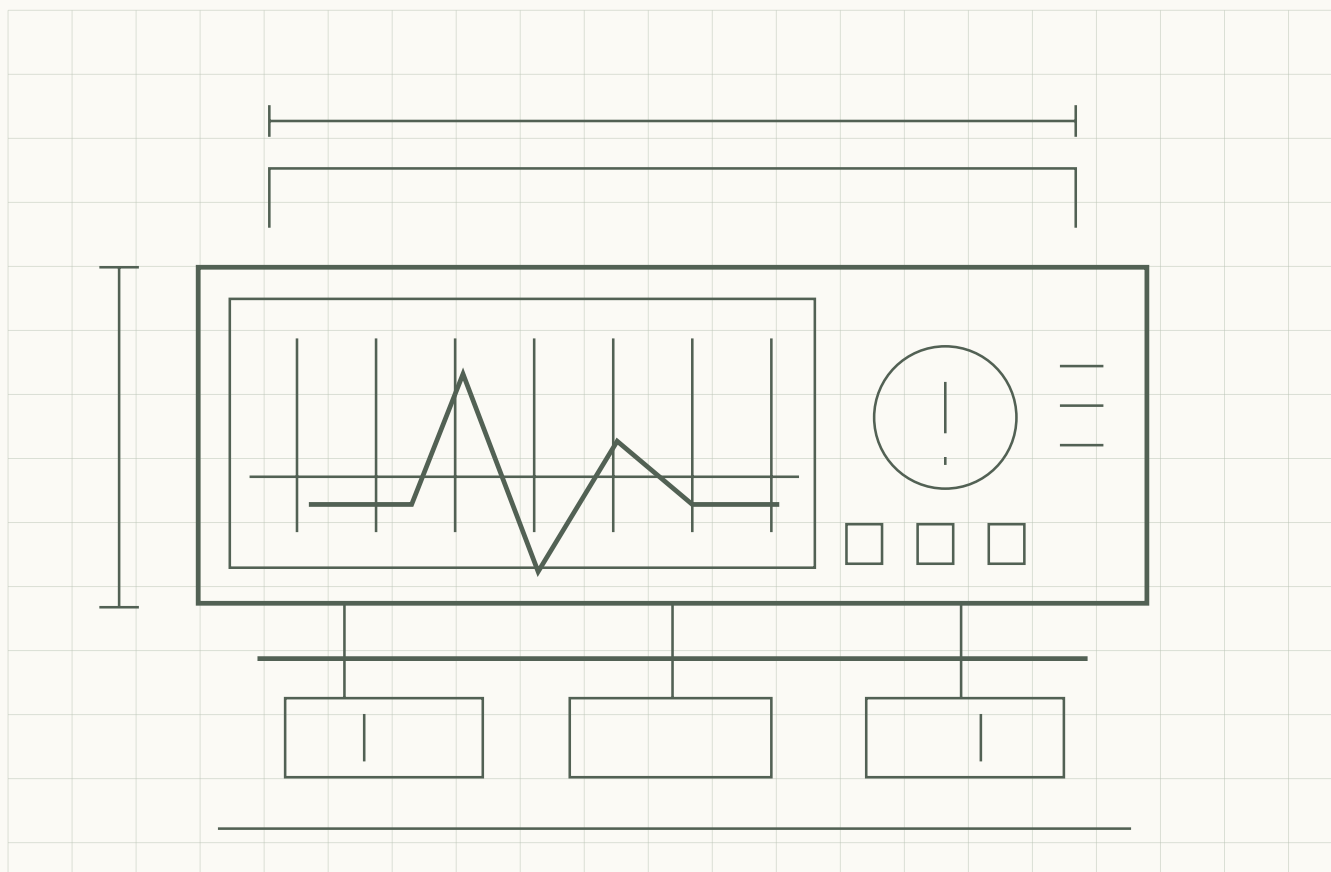


FIG. 01 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

En reaktion fortæller, at noget kræver opmærksomhed. Den fortæller ikke alene, hvad der er galt. Start med situationen frem for at dømme dig selv.

PRØV DETTE

Næste gang en reaktion fylder: sæt ord på én ting, der lige er sket.

STØB FUNDAMENTET FØRST.

02

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

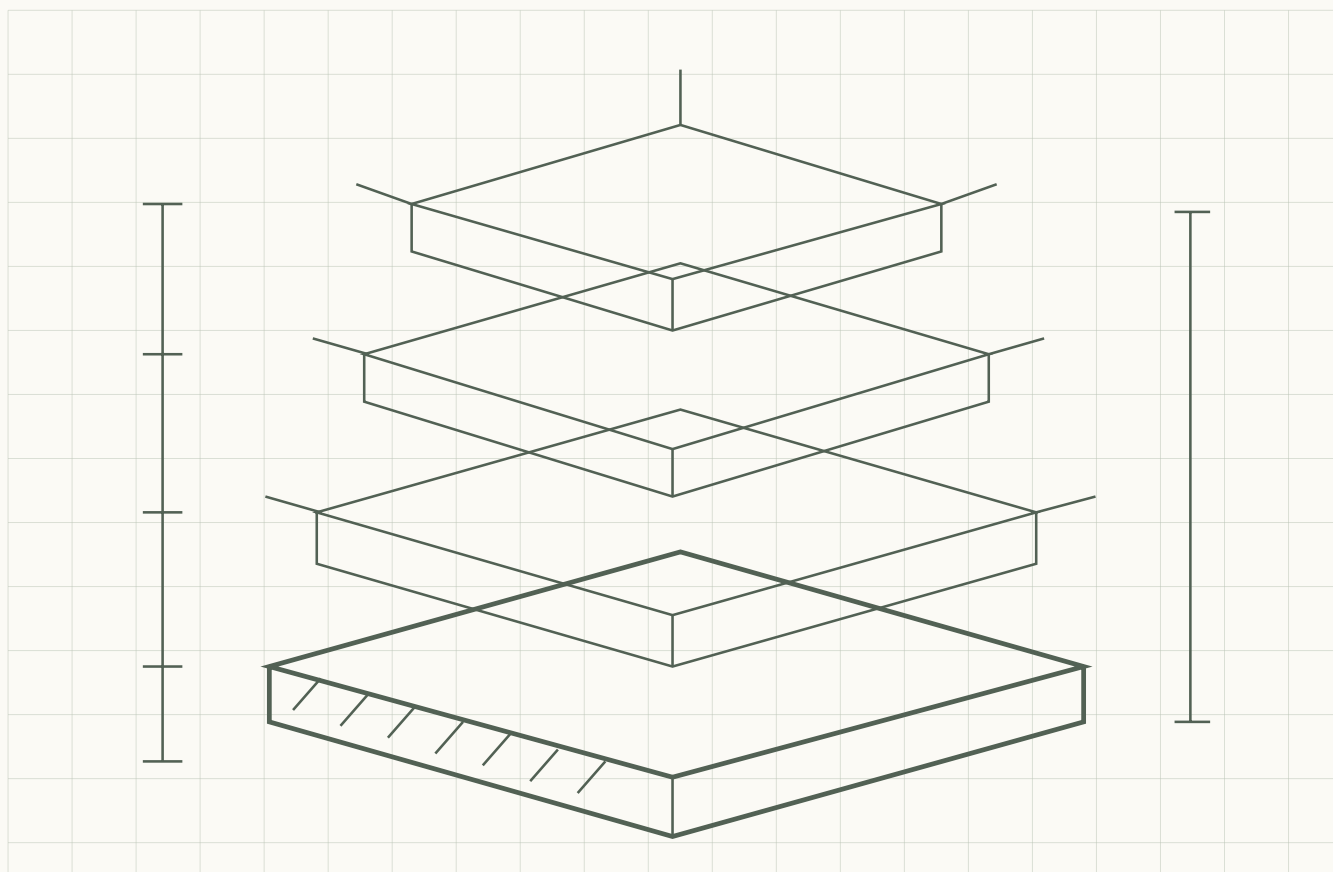


FIG. 02 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

Grundlæggende driftsbetingelser kan støtte dig. De løser ikke alt og er ikke altid noget, du selv bestemmer over. Begynd dér, hvor en lille ændring er mulig.

PRØV DETTE

Vælg én lille ting, der kan gøre dagen lettere, og giv den plads i dag.

LET TRYKKET, MENS DU KAN MÆRKE DET.

03

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

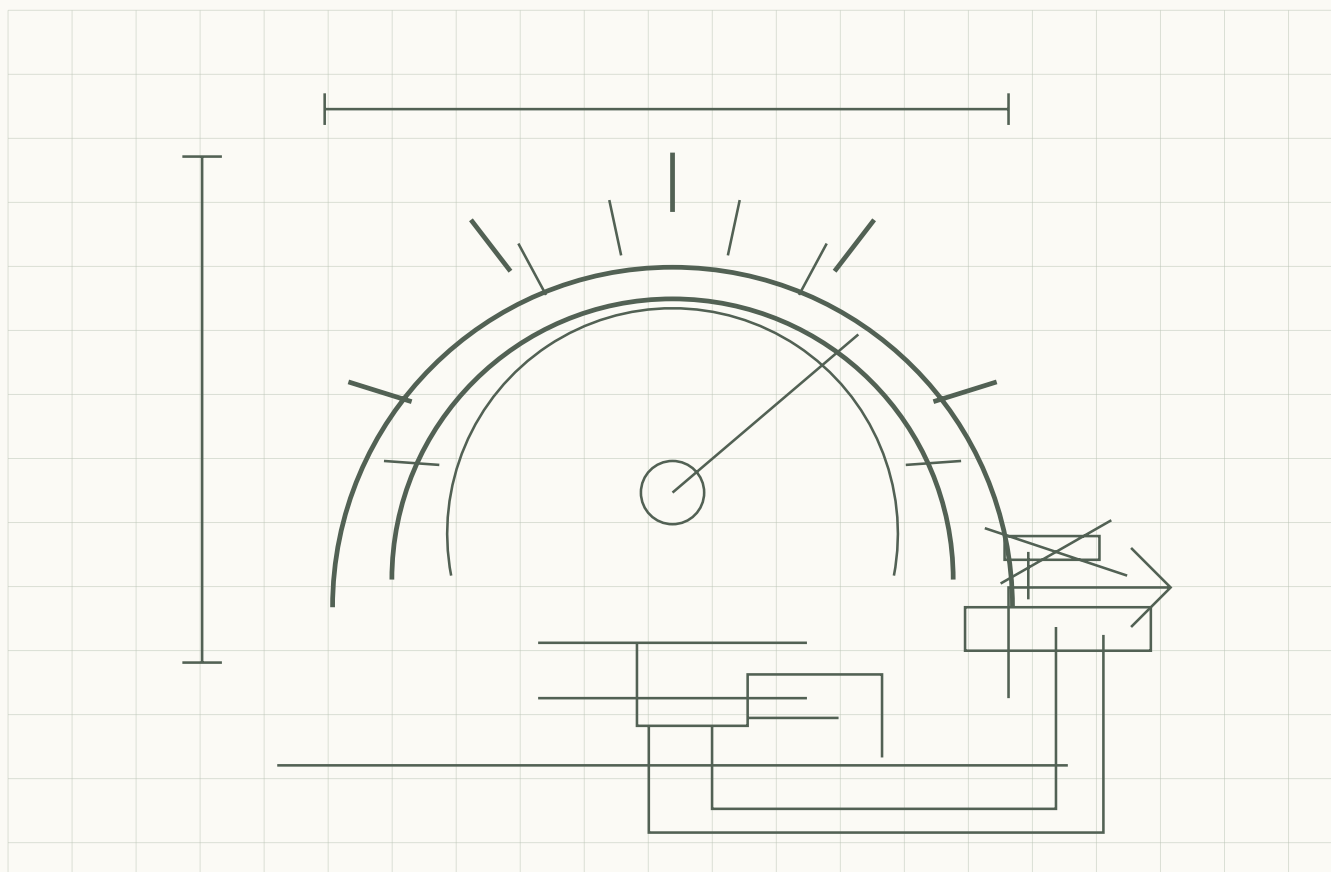


FIG. 03 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

Belastning skal ikke bare udholdes. Giv plads til pauser, støtte eller en ændring af det, der presser. Ved vedvarende mistroivsel er faglig hjælp relevant.

PRØV DETTE

Sæt ord på én ting, der faktisk presser dig, over for et menneske, du er tryk ved.

VEDLIGEHOOLD. STRAF IKKE.

04

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

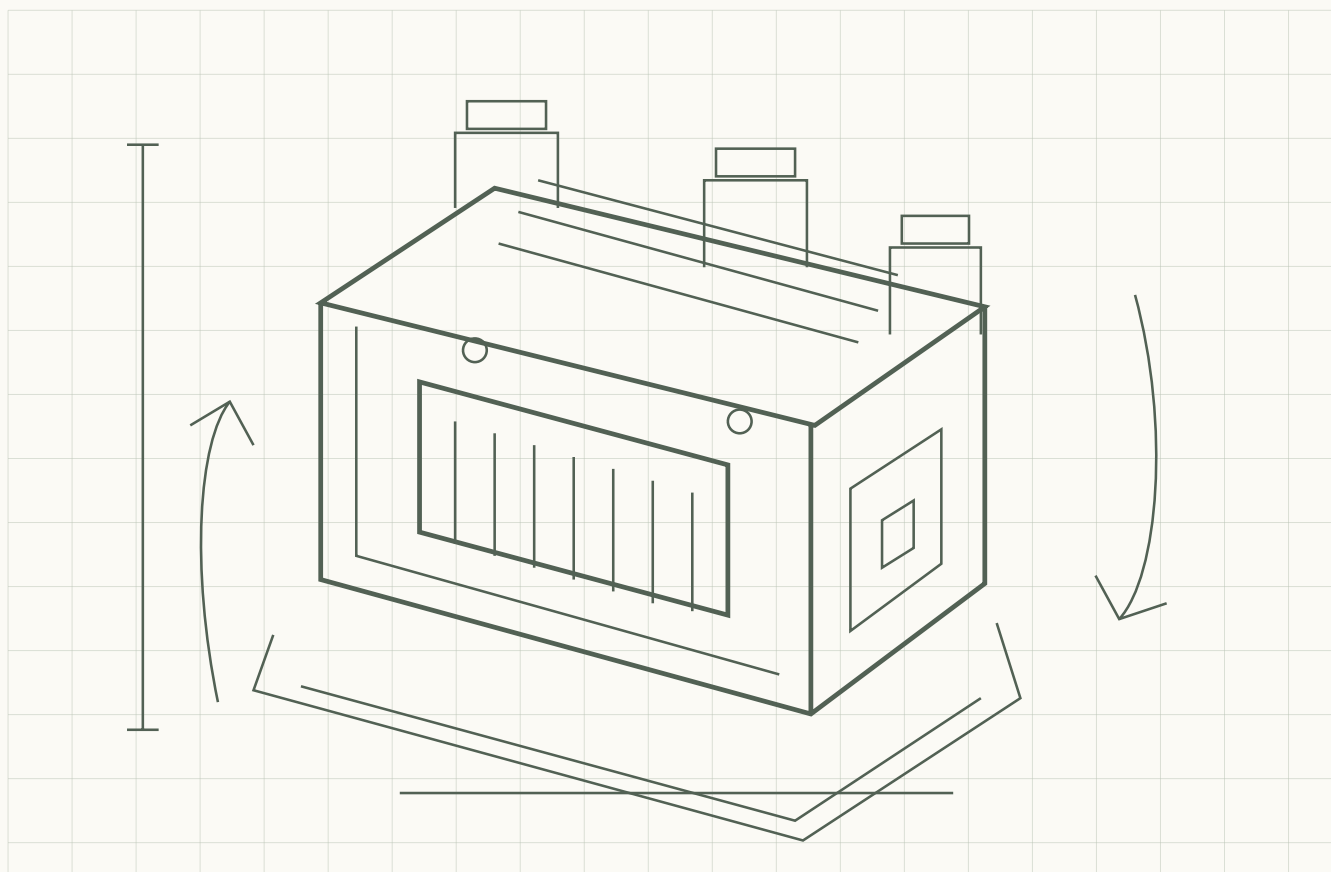


FIG. 04 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

En ujævn dag kræver ikke ekstrem compensation. Vend tilbage til det brugbare i din hverdag. Ved særlige behov, sygdom eller svære tanker om mad: få faglig rådgivning.

PRØV DETTE

Når et valg ikke blev, som du ønskede: vælg én almindelig ting, du vil vende tilbage til, uden at gøre den til en straf.

GIV DIG UDEN AT GIVE OP. 05

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

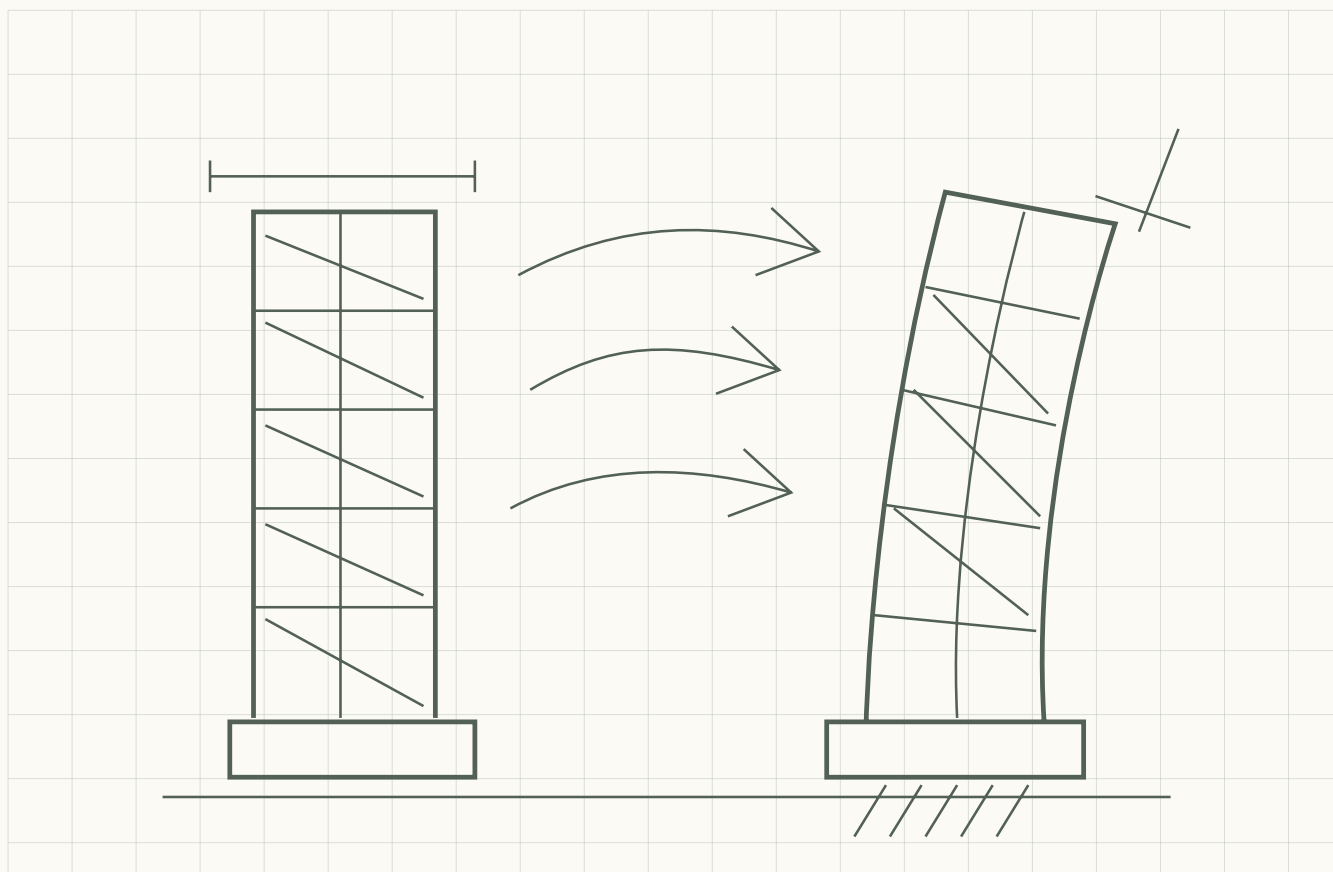


FIG. 05 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

Du behøver ikke stå stift imod alt. Du må ændre mening, bede om hjælp og vælge en anden vej. Konstruktionen er et billede; mennesker er mere komplekse.

PRØV DETTE

Når du spænder op mod alt på én gang, så spørg: Hvad kan jeg faktisk ændre lige nu? Vælg én lille justering.

TRÆN FØR DU STÅR I STORMEN.

06

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

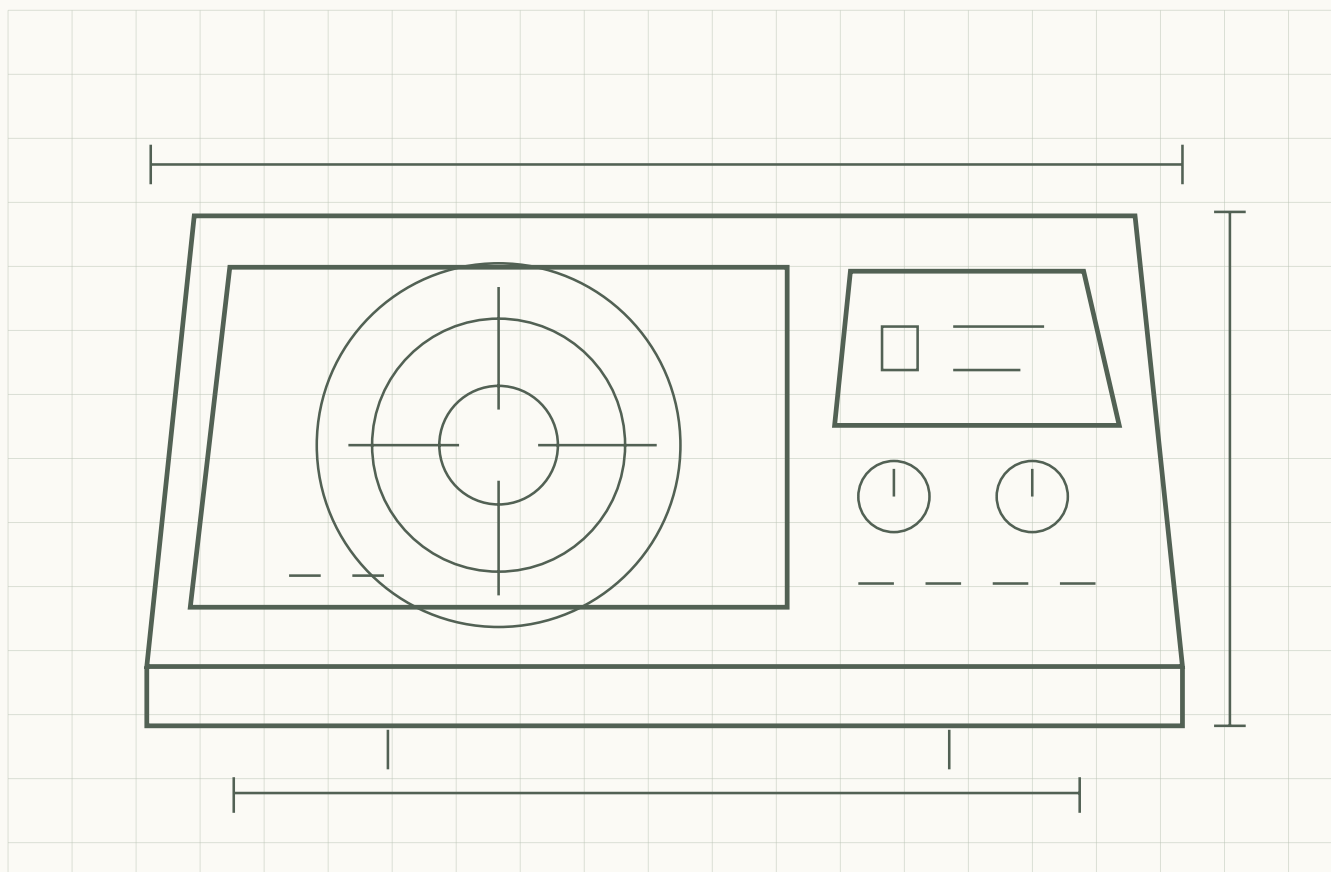


FIG. 06 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

Øv at standse op, orientere dig og vælge næste skridt. Bogens systemcheck er en frivillig hverdagsøvelse, ikke en test eller behandling.

PRØV DETTE

Prøv systemchecket én gang på et roligt tidspunkt: stands op, registrér kroppen, lad vejtrækningen falde til ro, og vælg næste handling. Spring det over, hvis det ikke passer dig.

KØR IKKE ALENE.

07

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

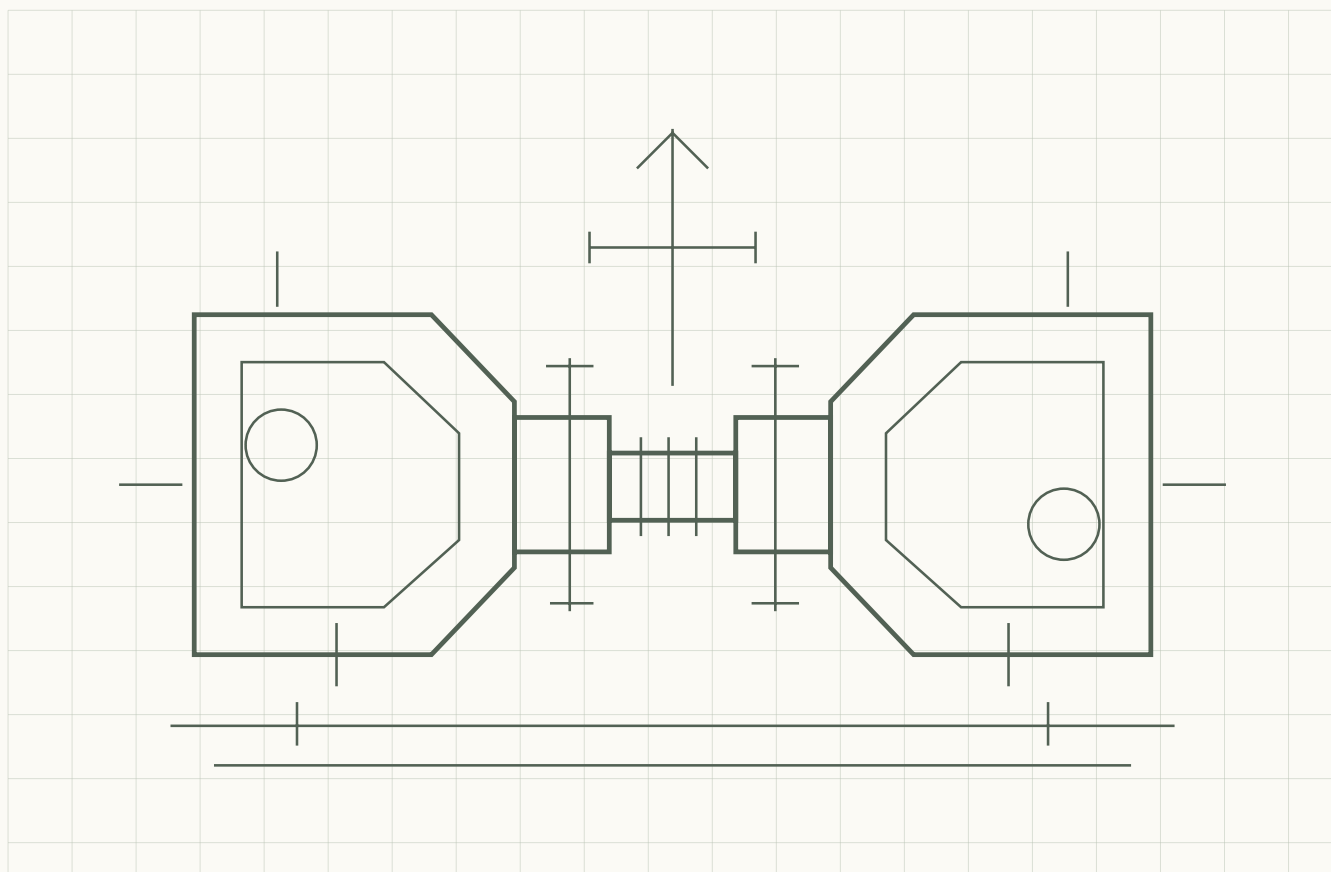


FIG. 07 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

En ven, partner, kollega, en i familien eller en fagperson kan være med. Vælg nogen, der kan lytte og tåle spørgsmål. Ingen har en enkel løsning på alt, heller ikke denne bog.

PRØV DETTE

Vælg én, du er tryk ved. Sig eller skriv: Jeg har det svært for tiden. Har du tid til at lytte? En fagperson kan også være den første.

NOGLE REPARATIONER KRÆVER EN FAGMAND.

08

I FORSTÅ

II STABILISÉR

III TRÆN

IV FÅ HJÆLP

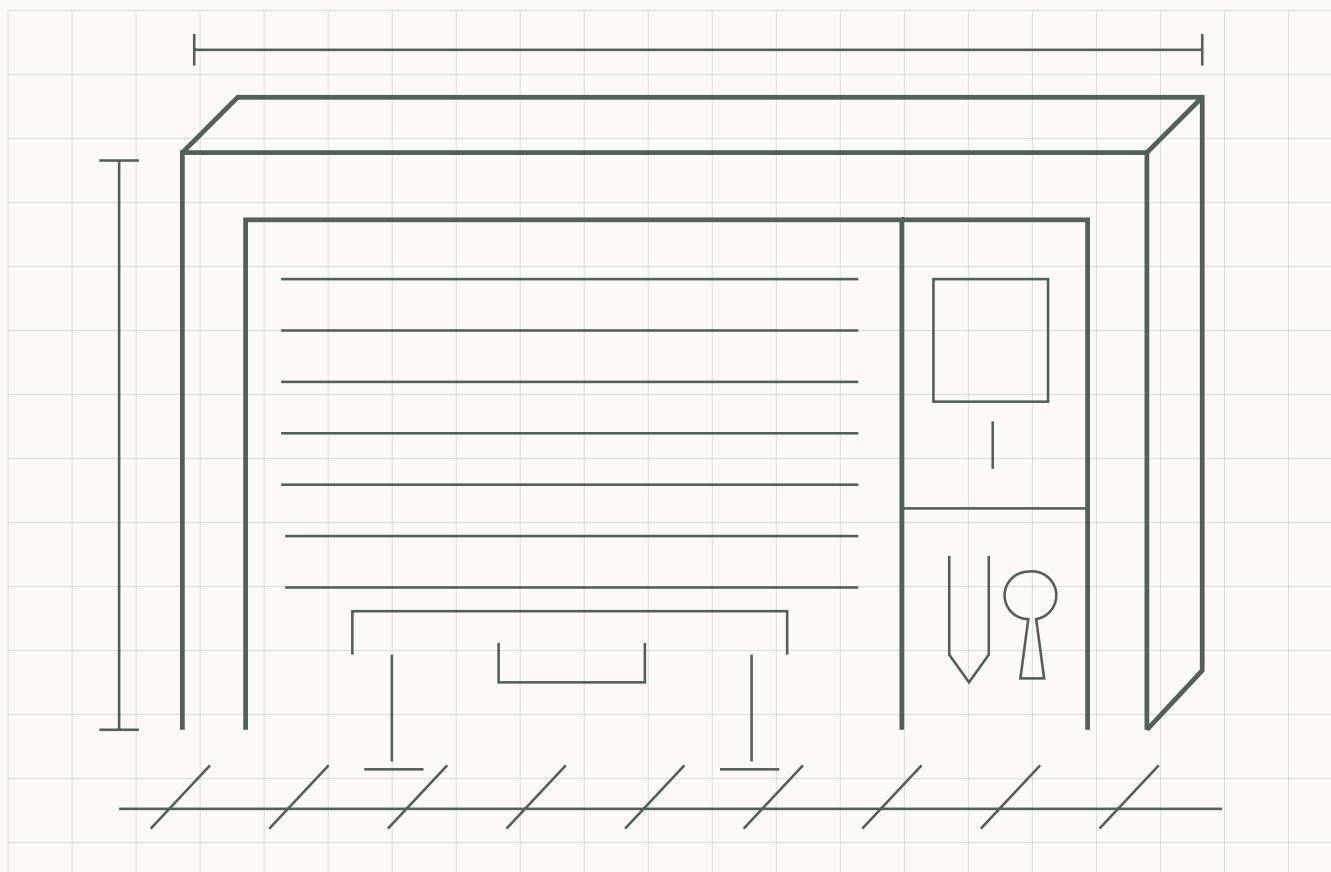


FIG. 08 / ORIGINAL VÆRKSTEDSTEGNING

Mistrivsel er ikke et moralsk nederlag. Ved vedvarende problemer eller markant påvirket hverdag: søg faglig hjælp. Egen læge kan være et sted at begynde. Ved akut behov skal du ikke vente.

PRØV DETTE

Hvis du har brug for faglig hjælp, så kontakt egen læge og fortæl, hvordan det påvirker din hverdag. Ved akut behov: brug hjælpevejene i manualen med det samme.

HELE MANUALEN

Otte huskepunkter. Ingen præstationsliste.

01 Forstå alarmen før du bekæmper den.

02 Støb fundamentet først.

03 Let trykket, mens du kan mærke det.

04 Vedligehold. Straf ikke.

05 Giv dig uden at give op.

06 Træn før du står i stormen.

07 Kør ikke alene.

08 Nogle reparationer kræver en fagmand.

IKKE DEFEKT er en bog. Ikke behandling.

KILDER & FAGLIGHED

Baggrundskilder er ikke klinisk godkendelse. Regler og tegninger er vores redaktionelle huskepunkter. Statistikordlyd, alarmmetafor, systemcheck, hjælp og kapitlet om mad kræver fortsat faglig gennemgang før launch.

MÆND OG MENTAL SUNDHED

SDU / SIF: Den Nationale Sundhedsprofil 2025

Tabel 2.4.1 (side 51) og 4.2.2 (side 158). Vægtede, selvrapporterede tal for befolkningen fra 16 år; ikke diagnoser af læseren. Rapport udgivet 5. marts 2026.

www.sdu.dk / 2026-08-31

STRESS, TRIVSEL OG ALARMMETAFOR

WHO: Stress

Stressreaktioner varierer; belastning, støtte og hjælp. Ikke en model med én alarmknap.

www.who.int / 2026-08-30

WHO: Mental health

Individuelle, sociale og strukturelle forhold. Ingen enkeltfaktor forklarer trivsel.

www.who.int / 2026-08-30

Smithsonian: Homo sapiens

Arten cirka 300.000 år. Daterer ikke nervesystemet eller en stressreaktion.

humanorigins.si.edu / 2026-08-30

MILITÆR MENTALTRÆNING

Veterancentret: Militær Mentaltræning (MMT)

Programbeskrivelsen omfatter målsætning, indre dialog, visualisering og vejtrækning. Dokumenterer indhold, ikke behandlingseffekt af bogens systemcheck.

www.veterancentret.dk / 2026-08-31

KILDER / FORTSAT

MILITÆR MENTALTRÆNING

Veterancentret: Soldaters mentaltræning fra 2026

Officiel meddelelse 9. april 2026: MMT bliver obligatorisk i Forsvarets basisuddannelser fra 2026. Ikke et løfte om at undgå psykisk sygdom.

www.veterancentret.dk / 2026-08-31

BEVÆGELSE, MAD OG SÆRLIGE BEHOV

WHO: Physical activity

Generelle sammenhænge med sundhed og trivsel. Ikke effektgaranti eller træningsplan.

www.who.int / 2026-08-30

Fødevarestyrelsen: Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Variation, planter og vand. Kapitlet gengiver ikke de komplette officielle kostråd.

foedevarestyrelsen.dk / 2026-08-30

NHS: The Eatwell Guide

Variation, energi og næringsstoffer; balance over tid og særlige behov. Sidens reviewdato er 2022, så genkontrollér før udgivelse.

www.nhs.uk / 2026-08-30

NHS: Overview - Eating disorders

Afgrænsning og behov for professionel hjælp. Ikke belæg for at diagnosticere læseren eller simulere behandling.

www.nhs.uk / 2026-08-30

PROFESSIONEL HJÆLP

Sundhedsstyrelsen: Hjælp i psykisk krise

Egen læge, regional akuttelefon/lægevagt og psykiatrisk akutmodtagelse. Ved livstruende situation: akut hjælp. Kontaktoplysninger vedligeholdes centralt.

www.sst.dk / 2026-08-31

NÅR MANUALEN IKKE ER NOK

Egen læge kan vurdere behovet og hjælpe dig videre. Du behøver ikke have en diagnose klar eller først have prøvet alle bogens råd.

AKUT LIVSFARE

Ring 112

Ved akut psykisk krise: kontakt lægevagten/akuttelefonen i den region, du befinder dig i. Psykiatrisk akutmodtagelse kan være relevant ved behov for hurtig hjælp.

Region Hovedstaden	1813
Region Sjælland	1818
Region Midtjylland	70 11 31 31
Region Nordjylland	70 15 03 00
Region Syddanmark	70 11 07 07

LIVSLINIEN

70 201 201

Anonym rådgivning, hvis du er i krise eller har tanker om selvmord. Også for pårørende.

Telefon alle dage kl. 09-05. Der kan være ventetid.

Start, stop eller ændr ikke medicin eller behandling på baggrund af denne bog.

Senest kontrolleret: 31. august 2026

ikkedefekt.dk/hjaelp

Planlagt adresse. Ikke offentliggjort i denne Preview.