

TrøstMig.dk - Systemdokumentation og Principper

Overordnet Vision

TrøstMig.dk er en evidensbaseret mental sundhedsplatform der kombinerer:

- **Videnskabelig stringens:** Alle scripts baseret på peer-reviewed forskning
- **Øjeblikkelig tilgængelighed:** Hjælp når du har brug for det, ikke når systemet har tid
- **Personlig, empatisk formidling:** Ingen klinisk distance - som en vis ven der forstår

Fundamental Struktur for ALLE Emner

Hver emne-side følger samme tredelte struktur:

1. AKUT HJÆLP (2-10 minutter)

Formål: Lindre øjeblikkelig nød

- 10-20 scripts
- Fokus på symptom-lindring NU
- Konkrete, simple teknikker
- Validering og normalisering
- Sikkerhedsplanlægning når relevant

Eksempler:

- Depression: "Når selvmordstanker kommer", "Morgendepression", "Energi-tyveri"
- Angst: "Stop panikspiralen nu", "5-4-3-2-1 grounding", "Akut vejtrækningsprotokol"

2. FORSTÅELSE (5-15 minutter)

Formål: Psykoedukation - fjerne skyld, skabe håb

- 10-20 scripts
- Neurobiologi forklaret tilgængeligt
- "Hvorfor føles det sådan?"
- Myter vs. realitet
- Recovery er mulig - hvorfor?

Eksempler:

- Depression: "Depressionens neurobiologi", "Depression vs sorg", "Neuroplasticitet som håb"
- Angst: "Angstens evolutionære gave", "Amygdala-kapring forklaret", "Default Mode Network"

3. VEJ UD / TEKNIKKER / HÅNDTERING (5-20 minutter)

Formål: Langsigtede strategier, recovery-værktøjer

- 10-20 scripts
- Evidensbaserede terapiformer (CBT, ACT, DBT, etc.)
- Livsstilsinterventioner
- Graderet progression
- Tilbagefaldsforebyggelse

Eksempler:

- Depression: "Behavioral Activation - start mikroskopisk", "Kognitiv omstrukturering", "Motion som medicin"
- Angst: "Systematisk eksponering", "ACT - Værdibaseret handling", "Mindfulness-meditation"

Videnskabelig Standard

Hver Script Skal:

1. **Være evidensbaseret:** Reference til forskning (implicit i indhold)
2. **Være praktisk anvendelig:** Ikke kun teori
3. **Respekttere modtagerens tilstand:** Ingen "bare gør det"-retorik
4. **Normalisere oplevelsen:** "Du er ikke alene, det er ikke din skyld"
5. **Give håb uden at lyve:** Realistisk optimisme

Kildetyper Vi Prioriterer:

- Peer-reviewed forskning
- Meta-analyser
- RCT (Randomized Controlled Trials)
- Kliniske guidelines (WHO, APA, etc.)
- Evidensbaserede terapiformer

TTS Optimering - De Store Udfordringer

Problem 1: Tal og Numre

Fejl: "70201201" bliver til "syvti millioner to hundrede tusind..." **Løsning:** Skriv ud med mellemrum og bindestreg

- ✗ Ring til 70201201
- ✓ Ring til 7-0-2-0-1-2-0-1
- ✓ Ring til syvti tyve tolv nul et

Problem 2: Forkortelser

Fejl: "CBT" bliver til "se-be-te" **Løsning:** Skriv fuldt ud første gang

- ✗ CBT hjælper
- ✓ Kognitiv Adfærdsterapi, også kaldt CBT, hjælper

Problem 3: Procenter og Stats

Fejl: "85%" bliver til "firs og fem procent" **Løsning:** Skriv med ord

- ✗ 85% får bedring
- ✓ Femogfirs procent får bedring
- ✓ Omkring ni ud af ti får bedring

Problem 4: Tidspunkter

Fejl: "kl. 17:00" bliver rodet **Løsning:** Skriv naturligt

- ✗ kl. 17:00
- ✓ klokken fem om eftermiddagen
- ✓ klokken sytten

Problem 5: Pauser og Betoning

Løsning: Brug punktummer strategisk

- ✗ Du er ikke alene selvom det føles sådan.
- ✓ Du er ikke alene. Selvom det føles sådan.

Problem 6: Medicin og Fagtermer

Fejl: "SSRI" udtales forkert **Løsning:** Skriv ud eller forklar

- ✗ SSRI medicin
- ✓ Antidepressiv medicin af typen SSRI

Script-Skrivningsregler for TTS

DO:

- Skriv som du taler naturligt
- Brug korte sætninger med pauser (punktummer)
- Gentag nøgleord for klarhed
- Brug "og" fremfor "&"
- Skriv årstal fuldt ud: "to tusind og tyve-fire"
- Brug ord fremfor tal hvor muligt

DON'T:

- Telefonnummer re uden mellemrum/bindestreg
- Kliniske forkortelser uden forklaring
- Lange sætninger uden pauser
- Komplekse subordinerede sætninger
- Parenteser (TTS kan ikke læse dem naturligt)

Emotional Tone per Sektion

AKUT:

- Rolig, jordnær, ikke-panisk
- Validerende: "Det du føler er forståeligt"
- Instruerende uden at være kommanderende
- Tempo: Langsomt (0.85 speed)

FORSTÅELSE:

- Oplysende men ikke akademisk
- Håbsgivende gennem viden
- "Aha-øjeblik" facilitering
- Tempo: Normal (0.9 speed)

TEKNIKKER:

- Praktisk, konkret
- Opmuntrende men realistisk
- Step-by-step klarhed
- Tempo: Let hurtigere (0.95 speed)

Kvalitetskontrol Tjekliste

Før et script godkendes:

✓ Er det evidensbaseret? ✓ Er det TTS-optimeret (tal, forkortelser)? ✓ Er tonen passende til sektionen? ✓ Giver det håb uden at lyve? ✓ Er det praktisk anvendeligt NU? ✓ Normaliser er det oplevelsen? ✓ Er det inkluderende (køn, alder, baggrund)? ✓ Undgår det trigger-ord for målgruppen? ✓ Er længden passende (ikke for lang)? ✓ Kan det forstås af en person i krise?

Fremtidige Emner - Samme Struktur

Når vi udvider til flere emner, følger de samme model:

Stress → Akut: "Når kroppen siger stop" / Forståelse: "HPA-aksen forklaret" / Teknikker: "Stress-vaksinering"

PTSD → Akut: "Flashback-håndtering" / Forståelse: "Trauma i hjernen" / Teknikker: "Grounding gennem faser"

OCD → Akut: "Modstå kompulsion nu" / Forståelse: "Tvangstanker er ikke dig" / Teknikker: "ERP step-by-step"

Voice Selection per Emne (når vi når dertil)

- **Selv mordstanker:** Dybeste mandsstemme (Sulafat) - autoritet og ro
- **Depression:** Varm kvindestemme (Vindematrix) - medfølelse
- **Angst:** Stabil mandsstemme (Charon) - grundhed
- **Panik:** Meget rolig kvindestemme (Erriapus) - beroligelse