

PSYKINFO

Arrangementer & aktiviteter

– om psykisk lidelse,
recovery og psykiatri



Januar – juli 2025

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN



– vi er til for dig

PSYKINFO

Psykiatrisk Enhed for Information | Brugerstyring | Recovery

Telefon: 70 25 02 60

Mail: psykinfo@regionsjaelland.dk

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo

Facebook.com/psykinfosjaelland

TITTEL	PsykInfo Arrangementer & aktiviteter Forår 2025
UDGIVET	Forår 2025
REDAKTION	PsykInfo – Psykiatrisk Enhed for Information, Brugerstyring og Recovery Anne Mette Billekop og Katrine Hemmingsen
KONTAKT	psykinfo@regionsjaelland.dk
FOTO	Colourbox
LAYOUT	Birte L. Nielsen
TRYK	Glumsø Grafisk

Arrangementer og tilbud foråret 2025

Velkommen til en ny sæson med PsykInfo Region Sjællands arrangementer om psykiske lidelser, psykiatri og recovery. Du kan få et overblik over alle sæsonens arrangementer på denne folders midtersider, der er markeret med en grøn stribe.

I folderen finder du også info om Psykiatrien Region Sjællands tilbud om rådgivning og viden, når du har brug for hjælp.

På siderne med en orange stribe kan du få et overblik over aktuelle arrangementer og tilbud i de frivillige patient- og pårørendeforeninger, som samarbejder med PsykInfo.

Du kan finde mere info om foreningernes arrangementer og tilbud på PsykInfos hjemmeside, samt på foreningernes egne hjemmesider.



Du kan komme direkte til PsykInfos hjemmeside ved at scanne QR-koden via kameraet på din mobiltelefon

Sådan deltager du i PsykInfos arrangementer

Alle er velkomne til PsykInfos arrangementer – uanset om du selv har en psykisk lidelse, er pårørende, fagperson eller bare nysgerrig på emnet. Det er gratis at deltage. Tilmelding er påkrævet til de arrangementer, der afholdes med fysisk fremmøde på for eksempel biblioteker.

Du kan læse mere om arrangementerne og tilmelde dig via PsykInfos hjemmeside:

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfoarrangementer

Online arrangementerne sendes som 30 minutters talks på PsykInfos Facebookside. Herefter vil de være tilgængelige på PsykInfos hjemmeside.

Find PsykInfo på Facebook her:

www.facebook.com/psykinfosjaelland

Du er altid meget velkommen til at kontakte PsykInfo på tlf. 70 25 02 60, hvis du har spørgsmål eller brug for mere viden.

Podcast

Lad os tale om psykisk sygdom

<https://ladostale.podbean.com/>

Kender du PsykInfos podcast ”Lad os tale om psykisk sygdom”? I podcasten taler vi om alt det, der vedrører psykisk sygdom. Taler om det, der er svært, og om det, der lykkes. Og om diagnoser, symptomer og behandling – både ud fra en personlig og en faglig vinkel. Vi taler også om håb, om at blive rask og komme sig fra en psykisk sygdom, og om alle de nuancer der ligger i livet mellem sundhed og sygdom.

Podcasten er lavet i et samarbejde mellem mennesker, som har eller har haft en psykisk sygdom, pårørende og medarbejdere i Psykiatrien. Den udgives af PsykInfo Region Sjælland og PsykInfo Region Syddanmark.

Find podcasten ”Lad os tale om psykisk sygdom” i din foretrukne podcast-app eller du kan lytte med fra podcast-hjemmesiden. Du kan også finde podcasten ved at skanne QR-koden her:



Du kan komme direkte til PsykInfos podcast ved at scanne QR-koden via kameraet på din mobiltelefon.



LAD OS
TALE OM
PSYKISK
SYGDOM

PsykInfo

Region Syddanmark & Region Sjælland

Rådgivning, hjælp og viden

Få rådgivning hos PsykInfo

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo

Tlf. 70 25 02 60

Har du psykisk lidelse tæt inde på livet, kan du få rådgivning hos PsykInfo. Her sidder sundhedsfaglige medarbejdere klar til at hjælpe dig godt videre i forhold til de udfordringer, du oplever.

Rådgivningen er for alle, dvs. at du kan få vejledning og viden, uanset om du selv er ramt af en psykisk lidelse, er pårørende eller fagperson.

PSYKINFO

Hvis du har brug for akut hjælp

www.psykiatrienregsj.dk/pam

Tlf. 1818

Står du i en situation, hvor du har brug for akut psykiatrisk hjælp, kan du kontakte Psykiatrisk Akutmodtagelse, der har åbent hele døgnet.

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN
- vi er til for dig

TOP – Tidlig Opsporing af Psykose

www.tophotline.dk

Tlf. 47 32 79 00

Hvis du er bekymret for, om du selv eller en du kender har psykose, så kontakt TOP.

Medarbejderne i TOP-teamet er klar ved telefonen alle hverdage fra kl. 8.30-15.30.

Læs mere om tegnene på psykose på TOPs hjemmeside.

TOP 47 32 79 00
Tidlig Opsporing af Psykose

PsykInfos arrangementer foråret 2025

JANUAR

Onsdag den 8. januar – Psykiatrisygehuset Slagelse

Pårørende til et menneske med en psykisk lidelse

Vi sætter fokus på de typiske spørgsmål, man kan stå med som pårørende, og fortæller om mulighederne for støtte og hjælp.

Onsdag den 22. januar – ONLINE TALK

Veje ud af selvskadens mekanismer

Selvskadende adfærd er et symptom på psykisk mistrivsel. Vi taler om, hvordan man gennem omsorg og dialog kan hjælpe et menneske, der har skadet sig selv.

FEBRUAR

Onsdag den 5. februar – Næstved Bibliotek

Når OCD styrer livet

Når man lider af OCD, kan hverdagen være præget af uønskede tvangstanker og/eller tvangshandlinger, som føles nødvendige at udøve. Men der findes veje til at få det bedre.

Onsdag den 19. februar – ONLINE TALK

Recoveryprocesser - at få det godt igen

Hvad skal der til for at komme sig fra en psykisk lidelse og få det godt igen? I denne talk får du viden om de byggesten, der kan være vigtige for processen.

MARTS

Tirsdag den 4. marts – Roskilde Bibliotek

Angst hos børn og unge

Angst kan være en del af barnets normale udviklingsproces, men hvad gør man, hvis angsten er så alvorlig, at barnet har brug for behandling?

Onsdag den 19. marts – ONLINE TALK

Hvad er en diagnose?

Hvad er en psykiatrisk diagnose egentlig? Hvordan stilles en diagnose, og hvad kan det betyde for det enkelte menneske at få en diagnose?

APRIL

Onsdag den 2. april – Nykøbing Falster Bibliotek

Pårørende til et menneske med psykose

Hvad er en psykose? Og hvordan kan man som pårørende håndtere de tanker, der melder sig, når man er tæt på et menneske, som har udviklet en psykose?

Onsdag den 23. april – ONLINE TALK

Når fællesskaber bliver nøglen til recovery

Hør om, hvordan deltagelse i havefællesskaber kan fremme recovery, trivsel og arbejdsglæde.

Onsdag den 30. april – ONLINE TALK

Autisme og arbejdsliv

Mange mennesker med autisme har brug for rutiner og forudsigelighed i hverdagen. Vi taler om, hvordan dette kan harmonere med at finde sit fodfæste på arbejdsmarkedet.

MAJ

Onsdag den 7. maj – Herfølge Bibliotek

Op og ned med bipolar lidelse

Bipolar lidelse kan være svær at leve med, men kan behandles med medicin, terapi og en personlig indsats for at finde redskaber til at mestre og balancere sit liv.

JUNI

Tirsdag den 10. juni – Holbæk Bibliotek

Psykisk lidelse og samtidig rusmiddelproblematik

Vi taler om, hvad det vil sige at have en psykisk lidelse og samtidig rusmiddelproblematik, og hvilke veje, der findes, til at få det bedre.

Onsdag den 25. juni – ONLINE TALK

Livet efter depression

Hvordan skaber man forandringer og finder vej til en hverdag, man føler sig godt tilpas i, efter en depression?

TILMELDING

Det er gratis at deltage,
men det kræver tilmelding.
Tilmeld dig online på:
[www.psykiatrienrejsj.dk/
psykinfoarrangementer](http://www.psykiatrienrejsj.dk/psykinfoarrangementer)

Online talks
sendes på
Psykinfos Facebookside.
Følg Psykinfo og se med her:
[www.facebook.com/
psykinfosjaelland](https://www.facebook.com/psykinfosjaelland)

Forårets tilbud i foreninger med fokus på psykisk lidelse

PsykInfo samarbejder med flere frivillige patient- og pårørendeforeninger. Disse tilbyder løbende forskellige aktiviteter og arrangementer, som man kan tilmelde sig. Du kan her få et kort overblik over foreningernes aktuelle tilbud. På PsykInfos hjemmeside finder du mere information om tider, steder og tilmelding:

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo



Du kan komme direkte til mere info om foreningerne ved at scanne QR-koden via kameraet på din mobiltelefon.

ADHD-foreningen Vestsjælland

www.adhd.dk/lokalafdeling/vestsjaelland

- Foredrag
- Café



ADHD-foreningen Østsjælland

www.adhd.dk/lokalafdeling/oestsjaelland/

Tlf. 21810177



Angst og Stressforeningen

www.angststress.dk

- AngstTelefonen - voksne og pårørende: 70 27 13 20
- AngstTelefonen - børn, unge og forældre: 82 30 60 70
- AngstChatten: voksne - angststress.dk/chat/
- Selvhjælpsgrupper, pårørendegrupper m.m.



Bedre Psykiatri Næstved

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/naestved

Tlf. 21 95 47 87

- Pårørendegrupper
- Socialrådgivning
- Yoga for pårørende
- Foredrag, kurser m.v.



Bedre Psykiatri Roskilde/Lejre

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/roskilde-lejre



- Åben samtalegruppe for pårørende

Bedre Psykiatri Holbæk Odsherred

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/holbaek-odsherred/



Tlf. 21 44 81 34

- Lukket pårørendegruppe
- Åben pårørendecafé

Bedre Psykiatri Vordingborg

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vordingborg



Tlf. 52 17 47 20

- Samtale- og netværksgrupper for pårørende (Alle, forældre og unge)

Depressionsforeningen

Mail: musserindal@gmail.com

Tlf. 46 36 29 45

- Samtalegruppe for mennesker med depression og bipolar lidelse



DEPRESSIONSFORENINGEN

Foreningen Spiseforstyrrelser og selvskade

www.spiseforstyrrelse.dk

Tlf. 70 10 18 18

- Støtte, rådgivning og behandling
- Kurser og viden



LPTSD

– Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende

www.lptsd.dk

- Løbende café møder og arrangementer



SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

www.sind.dk/find-sind/sind-sjaelland/sind-holbaek-odsherred-kalundborg



Tlf. 52 11 09 01

- Kaffestue
- Bisidder
- Walk & Talk
- Rådgivning

Recovery tilbud

Recovery Højskole

www.psykiatrienregsj.dk/recoveryhøjskole

Recovery Højskolen er et tilbud, hvor borgere med psykiske lidelser kan få mulighed for at træde ind i et fællesskab med fokus på at komme sig. Recovery Højskolen er et brobyggende samarbejde mellem PsykInfo Region Sjælland og regionens kommuner.

Recoveryskolen i GRO – Roskilde

<https://socialpsykiatri.roskilde.dk/da-dk/radgivning-og-forlob/recoveryskolen-i-gro/>

Recoveryskolen i GRO tilbyder kurser, gruppeforløb og workshops med udgangspunkt i recovery. Formålet er at give dig som kursist ny viden og konkrete redskaber, som du kan bruge fremadrettet både personligt og i en faglig kontekst.

EN AF OS

www.enafos.dk

Når man har en psykisk lidelse, kan man opleve en dobbelt belastning, fordi man både skal kæmpe med lidelsen og med andres fordomme og forestillinger om den.

Landsindsatsen EN AF OS udfordrer de fordomme, der findes om psykiske lidelser. Med viden, aktiviteter og debat er det målet for EN AF OS at gøre danskerne mere åbne og imødekommende over for mennesker med psykiske lidelser – for ingen er deres lidelser, de er først og fremmest mennesker.

Book et oplæg med en ambassadør ved at skrive til PsykInfo.

Tilbud til pårørende

Som pårørende kan man blive ramt af tvivl om, hvordan man støtter og hjælper bedst. Samtidig er det vigtigt, at man passer på sig selv og bevarer sit overskud. Derfor kan pårørende have brug for at tale med fagpersoner, som ved, hvad man kan gøre i konkrete situationer. Udover at ringe til PsykInfos rådgivning på tlf. 70 25 02 60 kan du få hjælp her:

Akutsamtale for pårørende

Mødet med det psykiatriske system kan som pårørende opleves som kaotisk, og erfaringerne viser, at mange føler sig alene og frustrerede. Derfor tilbyder Psykiatrien akutsamtaler til pårørende i de Psykiatriske Akutmodtagelser i Slagelse, Vordingborg eller Roskilde.

Du kan læse mere om akutsamtaler for pårørende her:

www.psykiatrienregsj.dk/akutsamtaler

Pårørendegrupper i Psykiatrien

Selvom der er mange forskellige psykiske lidelser, viser det sig ofte, at pårørende har nogenlunde de samme oplevelser og udfordringer med at være tæt på et menneske med en psykisk lidelse. Derfor tilbyder Psykiatrien i Region Sjælland pårørendegrupper, hvor der er mulighed for at bruge hinandens erfaringer.

Du kan finde info om regionens pårørendegrupper her:

www.psykiatrienregsj.dk/pgrp

Pårørendecaféer i Psykiatrien

Psykiatriens pårørendecaféer i Slagelse og Vordingborg er et åbent og anonymt tilbud for pårørende. Det er en mulighed for at få en fortrolig og uforpligtende snak om det, der fylder, og få hjælp til at komme videre. I caféerne kan pårørende møde personale fra Psykiatrien, som for eksempel en pårørende-peermedarbejder med egen erfaring som pårørende eller sundhedsfagligt personale.

Du kan finde info om pårørendecaféerne her:

www.psykiatrienregsj.dk/paaroerendecafe

PSYKINFO

Psykiatrisk Enhed for Information | Brugerstyring | Recovery

Telefon: 70 25 02 60

psykinfo@regionsjaelland.dk

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo

facebook.com/psykinfosjaelland