

Overblik

PsykInfos arrangementer og talks efteråret 2026

AUGUST

Onsdag den 26. august

Få det bedre et skridt ad gangen

Nyføbing F. Bibliotek

SEPTEMBER

Torsdag den 3. september

Op og ned med bipolar lidelse

Online Talk

Onsdag den 9. september

Hvad er en psykose?

Gørlev Bibliotek

Torsdag den 17. september

Samarbejde om recoveryprocessen

Online Talk

OKTOBER

Torsdag den 1. oktober

Hvordan kan peerstøtte fremme recovery?

Online Talk

Tirsdag den 6. oktober

Depression og identitet

Greve Bibliotek

Torsdag den 22. oktober

Skizofreni uden fordomme

Online Talk

Onsdag den 28. oktober

Angstens mekanismer

Næstved Bibliotek

NOVEMBER

Torsdag den 5. november

PTSD – find vej til ro

Online Talk

Tirsdag den 10. november

Pårørende til et menneske med psykisk lidelse

Psykiatrien Roskilde

Torsdag den 19. november

Psykisk lidelse og diabetes på samme tid

Online Talk

Onsdag den 25. november

Filmforevisning – Trine on Fire

Psykiatrien Slagelse

TILMELDING

Det er gratis at deltage,
men det kræver tilmelding.
Det gør du online på:
[www.mvhospital.dk/
psykinfoarrangementer](http://www.mvhospital.dk/psykinfoarrangementer)

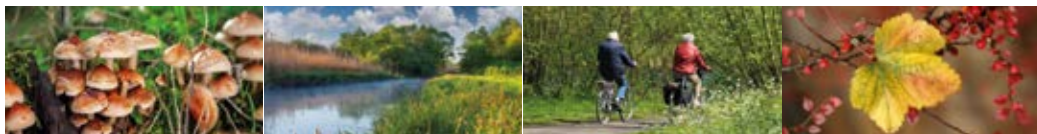
Online Talks på PsykInfos
hjemmeside kræver
ikke tilmelding.



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

PSYKINFO
Kompetencecenter for Recovery

REGION SJÆLLAND
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL
- vi er til for dig



Psykinfos arrangementer og online talks

Alle er velkomne til PsykInfos arrangementer – uanset om du selv har en psykisk lidelse, er pårørende, fagperson eller bare er 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.mvhospital.dk/psykinfoarrangementer

Online talks er 30 minutters udsendelser, der ses på PsykInfos hjemmeside. De er tilgængelige i seks måneder fra udsendelsesdatoen.

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.

Find podcasten "Lad os tale om psykisk sygdom" i din foretrukne podcast-app eller du kan lytte med fra podcast-hjemmesiden.



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



Anonym rådgivning, hjælp og viden

Få rådgivning hos PsykInfo Tlf. 70 25 02 60

www.mvhospital.dk/raadgivning/psykinfo/raadgivning

Har du psykisk lidelse tæt inde på livet, kan du få anonym rådgivning hos PsykInfo. Her sidder sundhedsfaglige medarbejdere klar til at hjælpe dig videre med det, der fylder hos dig.

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
Kompetencecenter for Recovery

Hvis du har brug for akut hjælp

Tlf. 1818

www.regionsjaelland.dk/sundhed/akuthjaelp/psykiatriske-akutmodtagelser

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
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL
- vi er til for dig

TOP – Tidlig Opsporing af Psykose

Tlf. 47 32 79 00

www.tophotline.dk

Hvis du er bekymret for, om du selv eller en, du kender, har tegn på psykose, så kontakt TOP. Specialiserede sygeplejersker sidder klar ved TOP-telefonen alle hverdage kl. 8.30-15.30.

Læs mere om tidlige tegn på psykose på TOPs hjemmeside.

TOP 47 32 79 00
Tidlig Opsporing af Psykose

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.mvhospital.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 pårørendegrupper, hvor der er mulighed for at bruge hinandens erfaringer.

Du kan finde info om regionens pårørendegrupper her: www.mvhospital.dk/pgpr

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.mvhospital.dk/paaroerendecafe

Landsindsatsen EN AF OS

EN AF OS

www.mvhospital.dk/enafos

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.

EN AF OS-ambassadører er frivillige, der kender til at have psykisk lidelse inde på livet. De deler åbent og nuanceret deres personlige erfaringer med lidelsen og deres vej til at få det bedre.

Ambassadørerne kan bookes til oplæg ved at skrive til PsykInfo på psykinfo@regionsjaelland.dk.

Find PsykInfo her:



www.mvhospital.dk/psykinfo



[@psykinfosjaelland](https://www.facebook.com/psykinfosjaelland)



[@psykinfosjaelland](https://www.instagram.com/psykinfosjaelland)



[linkedin.com/company/psykinfo-kompetencecenter-recovery-regsj](https://www.linkedin.com/company/psykinfo-kompetencecenter-recovery-regsj)

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.

På PsykInfos hjemmeside finder du mere information om foreningernes tilbud:

www.mvhospital.dk/raadgivning/psykinfo/arrangementer-og-livetalks/frivillige-foreninger



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



ADHD-foreningen

www.adhd.dk/lokalafdelinger



Angst & Stressforeningen

www.angststress.dk



Bedre Psykiatri

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdelinger



Somenta

www.somenta.dk



Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende

www.lptsd.dk



Depressionsforeningen

Lokalgruppe Roskilde

Mail: musserindal@gmail.com

Tlf. Tlf. 46 36 29 45



SIND

www.sind.dk/find-sind/sind-sjaelland



Foreningen for børn med angst

www.boernmedangst.dk

PSYKINFO
Kompetencecenter for Recovery

REGION SJÆLLAND
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL
- vi er til for dig

