

PSYKINFO

Arrangementer & aktiviteter

– om psykisk lidelse,
recovery og psykiatri

Januar-juni 2024

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

TITEL	PsykInfo Arrangementer & aktiviteter Forår 2024
UDGIVET	Forår 2024
REDAKTION	PsykInfo – Psykiatrisk Enhed for Information, Brugerstyring og Recovery Anne Mette Billekop og Katrine Hemmingsen
KONTAKT	psykinfo@regionsjaelland.dk
FOTO	Colourbox
LAYOUT	Karin Skovrød
TRYK	Glumsø Grafisk

Arrangementer og tilbud foråret 2024

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 eller har spørgsmål om psykiske lidelser.

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 og i kulturhuse. Tilmelding er ikke nødvendig til livetalks, som er online arrangementer, der livestreames på PsykInfos Facebookside.

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

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfoarrangementer

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 psykisk sygdom, pårørende og medarbejdere i Psykiatrien. Den udgives af PsykInfo Region Sjælland og PsykInfo Region Syddanmark.

Lyt til podcasten ”Lad os tale om psykisk sygdom” i din foretrukne podcast-app eller find alle afsnit i podcast-arkivet på PsykInfos hjemmeside.



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. Ring på 1818.



TOP – Tidlig Opsporing af Psykose

www.psykiatrienregsj.dk/top

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 for

JANUAR

Torsdag den 11. januar – LIVETALK PÅ FACEBOOK

Hvis mit barn har selvmordstanker

Hvordan kan man som forælder finde fodfæstet oven på de mange svære følelser, der kan vise sig, når et barn får selvmordstanker eller handler på selvmordstanker?

Onsdag den 17. januar – GREVE BIBLIOTEK

Pårørende til et menneske med en psykisk lidelse

Her tager vi fat i de typiske spørgsmål, man kan stå med som pårørende, og fortæller om mulighederne for støtte og hjælp.

Tirsdag den 30. januar – HOLBÆK BIBLIOTEK

Depression og relationer

Depression rammer mange mennesker – og dermed også mange relationer. Hvordan kan man tale sammen om depression og hjælpe hinanden i relationen?

FEBRUAR

Tirsdag den 6. februar – LIVETALK PÅ FACEBOOK

Forældre med ADHD

Hvilke udfordringer kan man møde som forælder med ADHD? Vi sætter fokus på dette og taler om, hvad der kan hjælpe i hverdagen.

Tirsdag den 20. februar – KØGE KULTURHUS

At finde sit ståsted med autisme

Hvilke oplevelser og følelser kan der være forbundet med at blive klar over, at man har autisme? Bliv klogere på, hvordan man kan lande i sig selv og sin egen identitet.

MARTS

Onsdag den 13. marts – NYKØBING F. BIBLIOTEK

Veje ud af selvskadens mekanismer

Selvskade kan være en måde at aflaste psykisk smerte på, og det kræver både dialog og omsorg at bryde den komplekse adfærd.

Tirsdag den 19. marts – LIVETALK PÅ FACEBOOK

Når psykisk lidelse udfordrer relationen

En far og søn ser tilbage på en svær tid og fortæller med varme og kærlig humor, hvordan deres relation udviklede sig, da sønnen blev ramt af psykisk lidelse.

Året 2024

APRIL

Tirsdag den 9. april – LIVETALK PÅ FACEBOOK

Dyr som hjælpere

Mange mennesker, der har det psykisk svært, oplever at hunde og andre dyr kan gøre en positiv forskel for dem. Men hvordan og hvorfor?

Torsdag den 18. april – SLAGELSE BIBLIOTEK

Når personligheden bliver forstyrret

Hvad kendetegner en sund personlighed og hvad kan forstyrre en personlighed? Og hvordan kan man finde sig selv?

MAJ

Onsdag den 15. maj – VORDINGBORG BIBLIOTEK

Hvad kan hjælpe, når psykose rammer?

Bliv klogere på, hvad man selv kan gøre i hverdagen, når man oplever symptomer på psykose.

Tirsdag den 28. maj – MØN

Naturen som hjælper

Kom med på gåtur med naturguide og forfatter Mikkel Frey Damgaard, som vil dele sine erfaringer med at komme igennem en svær sorg ved at bruge naturen.

JUNI

Tirsdag den 11. juni – ROSKILDE, BYENS HUS

Påvirket på sanserne – mærk, oplev og lyt

Med bl.a. VR-briller og høretelefoner kan du få indblik i, hvordan en psykisk lidelse kan påvirke sanserne. Bliv også klogere på, hvordan man kan arbejde med at komme sig under og efter en psykisk lidelse.

TILMELDING

Det er gratis at deltage, men det kræver tilmelding.

Det gør du online på:
www.psykiatrienregsj.dk/psykinfoarrangementer

Livetalks på PsykInfos Facebookside kræver ikke tilmelding.

Forårets tilbud i foreninger m

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 info om tider, steder og tilmelding:

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfoarrangementer



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

Tlf. 23 92 44 73

- Foredrag
- Café



Angstforeningen

www.angstforeningen.dk

- AngstTelefonen – for voksne og pårørende: 70 27 13 20
- AngstTelefonen – for børn, unge og forældre: 82 30 60 70
- AngstChatten – for voksne og pårørende på angstforeningen.dk/angstchatten



Bedre Psykiatri Næstved

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/naestved

Tlf. 21 95 47 87

- Pårørendegrupper
- Caféaftener for pårørende
- Socialrådgivning
- Yoga



BEDRE PSYKIATRI
- foreningen for pårørende

Bedre Psykiatri Kalundborg

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kalundborg

Tlf. 50 46 98 46

- Individuelle samtaleforløb
- Pårørendegrupper til børn, unge og voksne
- Rådgivningstelefon



BEDRE PSYKIATRI
- foreningen for pårørende

med fokus på psykisk lidelse

Bedre Psykiatri Roskilde/Lejre

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/roskilde-lejre

Tlf. 53 52 99 00

- Åben samtalegruppe for pårørende



BEDRE PSYKIATRI
• landsforeningen for pårørende

Bedre Psykiatri Holbæk Odsherred

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/holbaek-odsherred

Tlf. 21 44 81 34

- Lukket pårørendegruppe
- Lukket pårørende-pargruppe



BEDRE PSYKIATRI
• landsforeningen for pårørende

Bedre Psykiatri Vordingborg

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vordingborg

Tlf. 52 17 47 20

- Samtale- og netværksgrupper for pårørende
(For hhv. alle, forældre og unge)



BEDRE PSYKIATRI
• landsforeningen for pårørende

Depressionsforeningen

[Mail: musserindal@gmail.com](mailto:musserindal@gmail.com)

Tlf. 46 36 29 45

- Samtalegruppe for mennesker med depression og bipolar affektiv lidelse



DEPRESSIONSFØRENINGEN

LPTSD – Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende

www.lptsd.dk

- Faste café-møder og løbende arrangementer



SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

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

- 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.

Recoveryskoleprogrammet STARS – Slagelse

www.aktivforsindet.dk/recoveryskoler

www.facebook.com/recoverycpus

Recoveryskoleprogrammet STARS er et gratis tilbud for alle i Slagelse Kommune og henvender sig til borgere med psykosociale udfordringer, fagprofessionelle, pårørende og andre interesserede.

Recoveryskolen i GRO – Roskilde

www.socialpsykiatri.roskilde.dk/da-dk/gro-radgivning-gruppeforlob-og-recoveryskole/kurser-og-workshops/

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.en-af-os.dk

Email: psykinfo@regionsjaelland.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

PSYKINFO

Psykiatrisk Enhed for Information | Brugerstyring | Recovery

Telefon: 70 25 02 60

psykinfo@regionsjaelland.dk

www.psykiatrienregsj.dk/psykinfo

facebook.com/psykinfosjaelland