

# NÅR DU SKAL UDSKRIVES TIL DIG, DER ER INDLAGT PÅ EN PSYKIATRISK AFDELING

GODE  
RÅD TIL DIN  
HVERDAG



**GUIDE  
TIL LIVET EFTER  
INDLÆGGESEN**

Gem den. Du får  
brug for den.

REGION  
SJÆLLAND



*- vi er til for dig*

REGION SJÆLLAND  
5. OPLAG - 2022

### NOGEN AT TALE MED:

#### STARTLINJEN

Alle dage kl. 16-23.

**Ring:** 35 36 26 00

Anonym og nærværende samtale om dét, der optager dig her og nu. [www.startlinjen.dk](http://www.startlinjen.dk)

#### PSYKIATRIFONDEN

Telefonrådgivningen 39 25 25 25:

Mandag til torsdag kl. 10-22.

Fredag til søndag kl. 10-18.

- Chatrådgivning via "få hjælp" på [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)
- Chatrådgivningen:
  - Mandag og onsdag kl. 18-22.
  - Tirsdag og torsdag kl. 14-18.
  - Lørdag kl. 12-16
- Gruppechat for unge med angst:
  - Hver onsdag kl. 19.30-21.30
- Gruppechat for unge som pårørende til forældre med psykisk sygdom:
  - Hver torsdag kl. 19-21

#### LIVSLINIEN

Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning. Ring 70 20 12 01 alle årets dage fra kl. 11-05

Du kan skrive til Livsliniens mailrådgivning på: [www.livslinien.dk/raadgivning/mailraadgivning](http://www.livslinien.dk/raadgivning/mailraadgivning)

Vi bestræber os på at give dig svar indenfor 1-3 dage og du har mulighed for at skrive til os op til seks gange.

Du kan kontakte chatrådgivning mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag og søndag kl. 13-17 på: [www.livslinien.dk/raadgivning/chatraadgivning](http://www.livslinien.dk/raadgivning/chatraadgivning)

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord - tal med nogen. Det hjælper. [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

#### SCT. NICOLAI TJENESTEN

Hverdage kl. 9-03, søn- og helligdage kl. 13-03. **Ring:** 70 12 01 10

Personlig henvendelse og telefonisk samtale - begge anonymt  
Nikolaj Plads 15, 1067 København K.

## AKUT HJÆLP:



### PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER

Hvis du har en psykisk sygdom og har brug for akut psykiatrisk hjælp eller hvis du er pårørende til en person med en psykisk sygdom, kan du rette henvendelse til en af regionens tre Psykiatriske Akutmodtagelser. De Psykiatriske Akutmodtagelser er åbne døgnet rundt og kræver IKKE at du

først har kontaktet akuttelefon eller vagtlæge!

Hvis du er i tvivl, om du har brug for akut hjælp, er du altid velkommen til at ringe til en af de tre Psykiatriske Akutmodtagelser og få råd og vejledning fra dem. Ring hellere en gang for meget end en gang for lidt.

### PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER

- Psykiatrisk Akutmodtagelse - **Roskilde**  
Poppelhus, stuen, smedegade 16,  
4000 Roskilde Tlf. 58 53 75 00
- Psykiatrisk Akutmodtagelse - **Slagelse**  
Fælledvej 6, 4200 Slagelse,  
4200 Slagelse Tlf. 58 53 64 20
- Psykiatrisk Akutmodtagelse - **Vordingborg**  
Færgaardsvej 15,  
4760 Vordingborg Tlf. 58 53 70 30



[www.regionsjaelland.dk/psykiatrien](http://www.regionsjaelland.dk/psykiatrien)

### HUSK: DE PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER HAR DØGNÅBENT

APP:



**AKUTHJÆLP** - Få lynhurtigt overblik over almindelige skadestuer og de særlige psykiatriske akutmodtagelser. App'en viser hvad der ligger tættest på, adresse, åbningstider, telefonnumre m.m.



»NÅR FOLK KAN FÅ LOV AT  
STILLE SPØRGSMÅL TIL MIG,  
BLIVER ALT MINDRE FARLIGT OG  
FORSTÅElsen DERFOR BEDRE.  
JEG ER JO IKKE SÅ MEGET  
ANDERLEDES END DE FLESTE.  
JEG ER EN 29-ÅRIG KVINDE MED  
DEN SÆRLIGE UDFORDRING  
I LIVET, AT JEG HAR HAFT EN  
PSYKOTISK LIDELSE.«

KATRINE FOKDAL,  
TIDLIGERE PATIENT

GODE KAPITLER AT  
TALE MED ANDRE OM

## SLÅ OP I GUIDEN: – ÉT KAPITEL AD GANGEN

INFORMATIONER  
DU HAR BRUG FOR

BRUG GUIDEN, NÅR DU BLIVER INDLAGT.  
LÆS KUN DE KAPITLER,  
DER INTERESSERER DIG LIGE NU.  
TAG GUIDEN MED DIG, NÅR DU BLIVER UDSKREVET.

HVERT KAPITEL KAN LÆSES FOR SIG  
– SLÅ OP NÅR DER ER BRUG FOR DET

# INDHOLD AF GUIDEN

## INDLEDNING KOM GODT VIDERE

Gør indlæggelsen til din egen

s. 6

## KAPITEL 1 IMENS DU ER INDLAGT – HVAD NU?

Brug indlæggelsen bedst muligt

s. 7

## KAPITEL 2 TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT

De mest almindelige tanker

s. 10

## KAPITEL 3 STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ HVIS DU FØLER DIG ENSOM

Få overblik over dem du kender. Hvad du kan gøre, hvis du føler dig alene

s. 12

## KAPITEL 4 DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSEN

I stedet for at skulle huske det hele

s. 16

## KAPITEL 5 HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Lær dine advarselstegn at kende

s. 18

## KAPITEL 6 FORKÆL DIG SELV – LAD BATTERIERNE OP

Hvad er det bedste der kan ske efter udskrivelsen?

s. 20

## KAPITEL 7 HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?

Om de mest almindelige typer psykiatrisk behandling. *Læs både nu og senere*

s. 22

## KAPITEL 8 UD I LIVET - PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSEN

Her kan din behandling fortsætte efter udskrivelsen. *Læs både nu og senere*

s. 24

## KAPITEL 9 AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE

Bolig, økonomi, uddannelse eller arbejde

s. 27

## KAPITEL 10 FORENINGER FOR DIG ... HVIS DU HAR LYST

Der er noget for dig. Og der er brug for dig og dine erfaringer

s. 30

## KAPITEL 11 RÅDGIVNINGER

Nogen at tale med. Hjælp til at komme videre

s. 34

# KOM GODT VIDERE – GØR INDLÆGGELSEN TIL DIN EGEN



WWW.UDSKREVET.DK

Denne guide er til dig, der er indlagt på et psykiatrisk afsnit. Den er skrevet af mennesker, der selv har prøvet at være indlagt – i samarbejde med andre, der kender psykiatrien tæt på.

Guiden skal hjælpe dig med at få svar på de vigtigste spørgsmål, inden du forlader afdelingen. Hvad du er i behandling for. Hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Hvad personalet kan hjælpe dig med.

Den kan også gøre dig klogere på dig selv. Læs om de helt almindelige reaktioner på en indlæggelse. Brug guiden til at få overblik over, hvilken hjælp du med rimelighed kan forvente af din kommune og dit netværk i hverdagen efter udskrivelsen.

Og så ved vi, at det er vigtigt at slå fast:

## DU KAN KOMME DIG!

**At du er indlagt** lige nu, hænger ofte sammen med de problemer, du er løbet ind i, i dit liv. Meget af det kan du med tiden lægge bag dig. Men det kræver ofte hjælp.

Spørger du mennesker, der selv har erfaring med at komme sig, fortæller de, at god hjælp består af mere end den rigtige medicin. De fortæller om en hjælp, hvor de selv har haft noget at sige og har følt sig som en del af det, der foregik. En hjælp, der har givet mening for dem – og som er foregået på et sprog, hvor de selv har kunnet være med. Brug guiden til at finde ud af, hvad der er god hjælp for dig.

Tro på, at den måde du beskriver dine problemer og ønsker på, er værdifuld. Hvis du selv tager del i det, der sker – om det så bare er at sætte ord på, hvad du har brug for – gør det faktisk en forskel.

**At komme sig** efter alvorlige, psykiske problemer og genskabe sin hverdag kaldes for ”recovery”. Du får brug for både den rigtige behandling og den rigtige støtte for at komme dig. Støtten skal bygge på god og rigelig information om dine rettigheder og valgmuligheder. Jo før det sker, jo bedre. Det skal give mening for dig, og kan handle om alt fra at komme tilbage på arbejdet, til at du igen føler dig tæt på dine venner. Det hele er små skridt på din vej videre i livet.

**Denne guide** er lavet af tidligere patienter, der lever gode liv nu. Og vi ved, at der er én ting, der er vigtigt at høre i din situation, og det er: Det er helt OK at du er, som du er. Indlæggelser handler mest om sygdom og problemer. Det kan efterlade en følelse af, at der er noget galt med dig. Men sådan er det ikke. Det er godt, at du er den, du er.

**Nogle har gavn** af at støtte sig til venner eller familie gennem indlæggelsen. Guiden her er lavet, så de også kan læse den. Men guiden er – mest af alt – lavet til dig.



DU KAN LÆSE MERE OG  
SE ANDRE FORTÆLLE OM  
DERES UDSKRIVELSE PÅ  
WWW.UDSKREVET.DK

# KAPITEL 1

OM AT BRUGE SIN INDLÆGGELSE BEDST MULIGT  
– OG HVAD DER ER VIGTIGT FOR DE FLESTE

## IMENS DU ER INDLAGT – HVAD NU?

Alle, der har været indlagt, ved, hvor vigtigt det er at kunne få fred og ro. Livet kan være stressende. Samtidig kan det være overvældende at tænke på, hvad der skal ske. Især kan det være svært at styre bekymringerne – nogle gange over bitte små ting.

Det er ikke sikkert, at du har lyst lige nu – men når du er klar, kan du bruge indlæggelsen til at gøre livet efter indlæggelsen lettere for dig selv.

Tænk over, hvad det er, du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Sig det til personalet. Uanset om det er at kunne sove i din egen seng igen eller genoptage en uddannelse. Personalet kan ikke opfylde alle dine drømme, men de kender mange af de problemer, du oplever. Sammen kan I beslutte, hvad der er bedst at gøre lige nu.

Brug indlæggelsen til at få øje på, hvad du selv kan gøre, som du kan mærke hjælper dig. Tænk på det som din ”personlige medicin.”

### Kend dine rettigheder

Du kan læse om dine patientrettigheder på **Region Sjællands hjemmeside**.

Her kan du også læse om dine særlige rettigheder, hvis du er tvangsindlagt eller i tvangsbehandling  
[www.regionsjaelland.dk/psykiatrien](http://www.regionsjaelland.dk/psykiatrien)

Din tjekliste på side 16-17 giver overblik over telefonnumre og aftaler, som er gode at have på plads før udskrivelsen.

Alle, der er indlagt i psykiatrien, står overfor den samme udfordring: Hvordan kommer jeg videre herfra, på en måde, der giver mening. Giv dig selv tid til at finde ud af det. Begynd i det små. I sidste ende skal det gerne ende med, at du føler dig stærk nok til at bestemme over dit eget liv.

Det handler ikke kun om at få styr på symptomerne og føle sig rask. Men også om, hvad du håber, der vil ske i dit liv. Hvilke skridt du føler, du kan tage herfra. Det kan endda være, at du bliver nødt til at vove pelsen og gøre noget, du ikke er sikker på, at du kan klare.

Du er indlagt nu og kan tale med personalet om det, du føler er vigtigt. Bed om den hjælp, du har brug for. Sammen kan I finde ud af, hvad der skal til, for at du kan håndtere din hverdag. Personalet på det psykiatriske afsnit kan kun hjælpe dig, så længe du er indlagt. Når du er udskrevet, er det nogle andre medarbejdere, du kommer til at tale med.



SE FILM OM SAMARBEJDET MED  
PERSONALET, UDSKRIVNINGSSAMTALEN, OG  
HVAD DER ER VIGTIGT FOR DE FLESTE



**3 punkter, som de fleste der er indlagt synes, det er vigtigt at vide noget om:**

- Diagnosen og behandlingen. Hvordan får jeg det bedre, og hvor fortsætter behandlingen når jeg ikke længere er indlagt? Hvem følger mig når jeg ikke er indlagt? Brug guiden og tal med personalet
- Mit netværk – hvordan bruger jeg det efter udskrivelsen. Og til hvad? Se kapitel 2 og 3. Også hvis du føler dig alene
- Hverdagen efter indlæggelsen. Kan jeg klare de praktiske ting? Skal jeg genoptage min hverdag som før - eller med støtte og hjælp? Se kapitel 9

**Imens du er indlagt, har du mulighed for at lave aftaler om disse punkter, ved at de indgår i:**

- **Din behandlingsplan**
- **Din udskrivningssamtale.**

## **BEHANDLINGSPLANEN – ET FÆLLES REDSKAB**

Din behandlingsansvarlige læge skal i samarbejde med dig og evt. pårørende udarbejde en behandlingsplan for dig. Det skal ske senest en uge efter, du er blevet indlagt. Planen bliver løbende justeret.

Planen skal give dig, dine behandlere og dine eventuelle pårørende overblik over, hvorfor du er i psykiatrisk behandling, og hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Behandlingsplanen skal også dække de ting, der er vigtige for dig, efter du er udskrevet.

## **BEHANDLINGSPLANEN BØR MINIMUM INDEHOLDE:**

1. Din foreløbige diagnose, herunder både psykiske og fysiske symptomer
2. Eventuelle undersøgelser, du stadig skal til
3. Hvad der påtænkes af behandling, herunder evt. medicin og psykoterapi
4. Evt. problemer med bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv, der skal løses, for at din hverdag kan fungere
5. Behandlingsens mål – for eksempel at blive mindre angst eller komme ud af psykosen
6. Dine mål med behandlingen – hvad skal indlæggelsen hjælpe dig til at kunne
7. Dato for opfølgning på behandlingsplanen, og hvem der har ansvaret for det

Få en kopi af behandlingsplanen, hver gang den bliver opdateret. Så kan du i ro og mag finde ud af, om du har spørgsmål til den. Brug også behandlingsplanen til at tale med din kontaktperson om, hvad personalet kigger på, når de vurderer, om du er klar til at blive udskrevet. Så er du ikke i tvivl om hvad der foregår, og kan koncentrere dig om at få det bedre.

Læs mere om de forskellige former for psykiatrisk behandling i kapitel 7.

## **BRUG UDSKRIVNINGSSAMTALEN**

Før du bliver udskrevet, er der en udskrivningssamtale. Brug den til at få klarhed over, hvordan din behandling fortsætter efter udskrivelsen. Du kan også høre, hvordan du kan forvente, at behandlingen hjælper dig i din





Hvad er dit mål med behandlingen?

hverdag. Spørg, hvis du ikke kender de ord, der bruges. Tjek om der er særlige risici eller bivirkninger, hvis du fortsat skal have medicin.

Udskrivningssamtalen skal også handle om, hvilken støtte du kan få fra din kommune eller jobcenter, hvis du har problemer vedrørende bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv.

Din kontaktperson kan deltage i udskrivningssamtalen. Det er en god idé, at du selv inviterer nogen med til udskrivningssamtalen – en ven, et familiemedlem eller hvem du nu føler dig tryk ved.

Det kan også være en neutral bisidder og gerne en sagsbehandler fra din kommune eller jobcenter.

Hvem der skal med, kan du drøfte med din kontaktperson. Du kan også på forhånd bede din kontaktperson om at bringe bestemte emner op til udskrivningssamtalen, hvis du selv har svært ved det.

Til samtalen kan du spørge om hvad som helst, du er i tvivl om. Vær opmærksom på, om

de ting, der er vigtige for dig, bliver drøftet. Se i din tjekliste på side 16-17 om der mangler noget. Måske har personalet overset det, der er vigtigst for dig. Og husk, at du skal sige til, hvis du er uenig i beslutningen om udskrivelse.

### 6 gode spørgsmål du kan stille dig selv, og tale med personalet om:

- Hvad fylder mest for dig ved din udskrivelse?
- Hvad glæder du dig mest til?
- Hvad tænker du måske bliver svært?
- Hvad ville det perfekte udskrivelsesforløb være for dig?
- Hvad kan du selv gøre for at det bliver så let som muligt?
- Hvad kan personalet og dit netværk gøre for at udskrivelsen bliver så let som muligt?

# KAPITEL 2

OM DE MEST ALMINDELIGE TANKER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT  
OM HVAD MAN SIGER TIL ANDRE EFTER UDSKRIVELSE

## TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT

Uanset hvorfor du er indlagt, er det for alle en skelsættende begivenhed at skulle forbi en psykiatrisk afdeling. Der kommer man ikke, uden at man har stået i en særlig alvorlig situation.

Derfor efterlader en indlæggelse typisk spørgsmålet, om man nu er blevet en anderledes person. Om man vil kunne passe sit studie eller tage ansvar for sin familie igen. At man er skør, farlig eller noget helt tredje?

Hvordan mennesker tackler en indlæggelse er vidt forskelligt. Nogle lader det blive en vigtig del af deres identitet. Andre skynder sig tilbage på arbejde uden at lægge særlig meget i, hvad der er sket.

Hvis det er svært for dig at acceptere, at du har været indlagt, eller du er meget i tvivl om, hvad indlæggelsen betyder for dig, kan det være en god ide at snakke med nogen, du har tillid til. Du kan også vende dine tanker med nogen af de rådgivere, der sidder ved telefonen netop for at støtte dig i situationen. Se mere i kapitel 11.

Det er helt almindeligt at være usikker på sig selv efter en indlæggelse. Det kan for eksempel være angst over, hvordan du kunne få det så dårligt. Frygt for, om du nu skræmmer andre

væk eller angst for at miste kontrollen. Det er langt mere almindelige følelser, end man skulle tro, og mange har brug for hjælp til igen at se sig selv på en positiv måde og acceptere sig selv som den, man er. Til det kan psykologer, psykoterapeuter og venner være gode.

### DU ER STADIG DIG SELV - UANSET DIAGNOSEN

Du er ikke alene om at have fået en psykiatrisk diagnose. Du er heller ikke alene, hvis du har det svært med den. For hvad betyder sådan en? En diagnose siger ikke noget om, hvem du er som menneske. Diagnosen er kun din

»Det var vildt pinligt at have fået en diagnose. Og så var det også en stor befrielse. For nu havde jeg endelig noget konkret at forholde mig til. I stedet for bare at have været angst og svimmel hele tiden.«

- Katrine, diagnosticeret med  
borderline personlighedsforstyrrelse



behandlers vurdering af, hvad du fejler her og nu - og ikke andet. Du er stadig den samme dig. Desuden sker det ofte, at en diagnose bliver ændret undervejs. Mange er senere i livet kommet helt af med deres diagnose.

## HVAD SKAL JEG SIGE TIL MINE OMGIVELSER EFTER UDSKRIVELSEN?

En psykiatrisk indlæggelse er altid en meget personlig begivenhed. Derfor er det fuldstændigt op til dig, om du vil fortælle andre, at du har været indlagt, eller at du tager medicin, og om andre skal kende din diagnose. Du bestemmer og kan frit vælge, hvem der skal vide hvad om dig.

Det er måske de færreste i dine omgivelser, der kan sætte sig ind i dine oplevelser. Du vil måske opleve, at folk er famlende overfor, hvad de skal gøre. Det er helt almindeligt.

Mennesker er forskellige. For nogle er det bedst kun at fortælle om sygdommen og indlæggelsen til de allernærmeste. Andre føler sig stærkere ved at være mere åbne omkring det. Husk, at hvad end du gør, er det helt din egen beslutning.

Det kan være en god ide, at du på forhånd gør dig klart, hvem du vil fortælle om din ind-

læggelse, og hvor meget du vil involvere dem. Du kan eventuelt skrive det ned, så du kan huske, hvad du har besluttet. Se også næste kapitel.

**"Jeg er meget åben omkring sygdommen og har aldrig mødt en, der har mobbet mig eller gjort nar af mig på grund af, at jeg er psykisk syg. Jeg har lært at forklare, hvad jeg lider af. Det skal helst forklares lidt overordnet, så accepterer folk det. På arbejdet skal man nok ikke sige, at man generelt er ustabil. Men for mig har det virket at gøre det helt klart, hvor mange dage jeg for eksempel forventer at være væk pga. sygdommen. Og min åbenhed gør faktisk, at mine kolleger også begynder at fortælle mere om sig selv end ellers."**

- Elisabeth, tidligere indlagt, nu studerende

# KAPITEL 3

FÅ OVERBLIK OVER DE MENNESKER DU KENDER  
HVAD DU KAN GØRE, HVIS DU FØLER DIG ALENE.

## STØTTE FRA ANDRE MENNESKER — OGSÅ HVIS DU FØLER DIG ENSOM

### VENNER, FAMILIE OG ANDRE I DIN OMGANGSKREDS

De mennesker, du føler dig tryk ved, kan ofte være en stor støtte under og efter indlæggelsen. Det kan være familien, vennerne eller nogle kollegaer, som er med, helt fra du bliver indlagt, og til du er godt tilbage i dit liv.

For at andre mennesker kan være en støtte for dig, er det vigtigt, at du ikke føler, at der bliver forventet mere af dig, end rart er. At blive udskrevet betyder ikke, at man er på toppen. Det tager tid at komme ovenpå igen. Hvis du synes, det er svært at forklare, så bed personalet om at hjælpe dig med det.

De fleste mennesker er bange for at ligge andre til last. Men det er faktisk rart, når et

**Pårørende** er mennesker, du har det godt med at have omkring dig. Det kan være din kæreste, din familie, dine venner, kolleger eller naboer. Det vigtigste er, at du er tryk ved dem. Hvis du ikke føler, du har nogen pårørende, du kan betro dig til, så tal med de medarbejdere, du har det godt sammen med.

andet menneske beder om hjælp. Hvis du kan fortælle dit netværk, hvad de kan gøre for dig, hjælper du både dig selv og dem. Måske skal der købes ind, spises god mad sammen eller ses film. Måske skal der bare tales om ingenting. Prøv at lave nogle aftaler, der fylder din tid ud.

Det kan være, at den helt tætte kontakt til bestemte mennesker i dit liv skal stå på standby lige nu. Nogle har det let med deres familie. Andre har et akavet forhold. Begge dele er meget almindeligt.

### HVEM ER TÆT PÅ DIG?

Det er meget forskelligt, hvor let man har det med at være sammen med andre. Nogle mennesker har masser af venner og en kæreste. Andre har svært ved at lade mennesker komme tæt på. Nogle har det bedst alene.

Det kan sagtens være, at der lige nu ikke er så mange mennesker i dit liv, som du kunne tænke dig. Mange har oplevet at miste gode venner op til en indlæggelse. Det kan du hellegvis gøre noget ved.

Det er en fordel at være åben. Fortæl andre, at du gerne vil møde nye mennesker. Sig til dine gamle venner, at du gerne vil genoptage kontakten.



## HVIS DU FØLER, AT DU KUN HAR FÅ ELLER SLET INGEN I DIT NETVÆRK

Hvis du ikke har familie eller venner, du kan tale fortroligt med og være dig selv overfor, er der flere ting, du kan gøre. Har du bare brug for at snakke med nogen, kan du bruge en telefonrådgivning eller opsøge et værested eller en café. Her er der ofte også mulighed for at lave noget sammen med andre. Der findes også foreninger og daghøjskoler. Her vil du møde andre, der kender til de samme problemer, og hvor du ikke behøver forklare så meget om dig selv. Læs mere i kapitel 10 og 11.

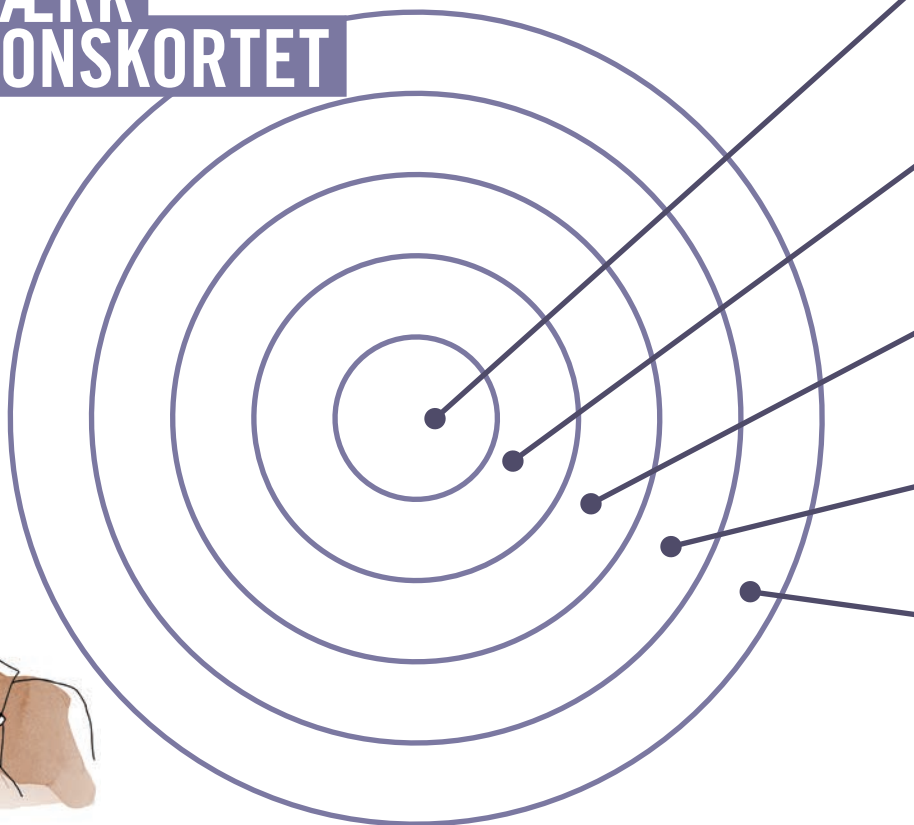
Hvis du har brug for støtte til at komme videre i din hverdag, så prøv at kontakte din kommune om muligheden for bostøtte eller en støtte-og-kontaktperson. Har du meget svært ved at klare hverdagen alene, kan du undersøge, om du kan flytte ind i et botilbud sammen med andre i samme situation. Selvom du har et godt netværk, kan nogle af disse muligheder også være gode for dig, hvis du føler, at du har

brug for støtte til at få styr på dit hverdagsliv. Spørg sagsbehandleren i din kommune om dine muligheder. Læs mere i kapitel 9.

## I TVIVL OM HVORDAN DU HAR DET? - TAL MED NOGEN

Hvis du er bekymret over, hvordan du har det, skal du kontakte dine venner, familie, støtte-kontaktperson eller din læge. Tag hen til dem, eller bed dem komme til dig. Der er også flere telefonrådgivninger, du kan ringe til - se kapitel 11. Ring hellere en gang for meget end en gang for lidt. Det er også godt at tage den med ro et stykke tid. Sov. Tal med din psykiater om din medicin. Og lad dagene være enkle.

# FÅ ØJE PÅ DIT NETVÆRK – RELATIONSKORTET



## SÅDAN UDFYLDER DU DIT RELATIONSKORT

De fleste mennesker har venner, familie eller kollegaer. Ofte sker der bare så meget under en indlæggelse, at det er svært at få øje på dem.

Brug relationskortet til at finde frem til de mennesker, du kender. Prøv at afgøre med dig selv, hvem du føler dig fortrolig med, og hvem du helst bare vil være sammen med, uden at det stikker for dybt.

Begynd med at overveje, hvem du kender, og hvad de betyder for dig. Skriv navnene ind i cirklene, ud fra hvad du føler er rigtigt.

Tænk over, hvad I kan tale om og lave sammen. Skriv det ind i relationskortet og husk, at med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre mennesker.

Hvem kan du dele dine glæder med? Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt? Er der noget bestemt, du gerne vil have andre til at hjælpe dig med - eller som du kan gøre for andre? Skriv det ned.

Ønsker du at have en tættere kontakt til et andet menneske? Eller vil du gerne have større afstand til nogen? Har du brug for at frigøre dig eller sætte grænse for bestemte menneskers involvering? Skriv det ned.

dig selv

fortroligheds-cirklen

venskabs-cirklen

aktivitets-cirklen

den professionelle cirkel

## HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET

Start i midten:

- **Dig selv.**
- **Fortroligheds-cirklen.** Skriv navnene på dem, du holder af, og som er specielt tæt på dig, og som du kan dele dine inderste tanker med.
- **Venskabs-cirklen.** Skriv navnene på dem, du føler du kan regne med. Det kan være venner og familie, som du kan bede om en hjælpende hånd og være åben overfor.
- **Interessefællesskabs- og aktivitets-cirklen.** Skriv navnene på dem, du deler interesse med eller møder i en bestemt sammenhæng, for eksempel på job, uddannelse eller i en forening. Det er mennesker, som du laver noget sammen med. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv.
- **Den professionelle cirkel.** Skriv navnene på dem, som bliver betalt for at være en del af dit liv og for at yde dig støtte, og som du har tillid til kan give dig konkret, professionel støtte.

# KAPITEL 4

FÅ OVERBLIK OVER DIN UDSKRIVELSE  
– I STEDET FOR AT SKULLE HUSKE DET HELE.

## DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSEN

### ARBEJDE OG UDDANNELSE

- Har du et job eller en uddannelse du vil tilbage til?
  - Aftaler med arbejdsgiver eller uddannelsessted:
- Skal der sættes noget i gang, for at du kan få et arbejde eller komme i gang med en uddannelse
  - Aftaler med Jobcentret:

Læs mere i kapitel 9

Skriv telefonnumre, navne  
og aftaler ned:

### ØKONOMI

- Ved du, hvad du skal gøre for at bevare din indtægt – løn, syge- eller arbejdsløshedsdagpenge eller kontanthjælp?
  - Aftaler med jobcentret:
  - Aftaler med arbejdsgiver:
  - Aftaler med a-kassen:
- Har du overblik over gamle regninger og penge nok til at klare hverdagen?
  - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Måske kan du tale med en socialrådgiver, imens du er indlagt. Læs mere i kapitel 9.

### BOLIG

- Ved du, hvor du skal bo?
  - Aftaler med boligselskab, vicevært, boliganvisning og andre:
- Er der styr på huslejeindbetalingerne?
  - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Læs mere i kapitel 9

Du kan få et brev med dig fra afdelingen om din indlæggelse som forklaring på, hvorfor du ikke har kunnet overholde dine aftaler hos fx kommunen



## DIN BEHANDLING EFTER INDLÆGGELSEN

- Ved du, hvad din behandling går ud på? Hvilken medicin og terapi, du skal have? Hvilken virkning, der forventes og evt. bivirkninger?
- Har du en kopi af din behandlingsplan?
- Har du dine recepter, og kan du overskue at tage din medicin? Har du brug for en medicinboks eller dosis-pakker fra apoteket?
- Har du evt. søgt medicintilskud?

*Skriv telefonnumre, navne og aftaler ned:*

Hvis nej, så tal med din læge, imens du er indlagt eller efter udskrivelsen.

## DIN HVERDAG

Hvordan er det derhjemme? Er der noget du kan gå i gang med? Skal der gøres rent, vaskes tøj eller købes ind?

- Har du et sted at gå hen om dagen, hvor der sker noget?
  - Hvis nej, kontakt din kommune eller en forening:
- Aftaler med venner og familie:
- Aftaler med kommunen:
- Andre aftaler om det, du har lyst til:

Overvej, hvem du kan lave aftaler med, og hvordan du kan forkæle dig selv når du kommer hjem. Prøv at undersøge mulighederne i dit lokalområde. Måske skal du have fat i kommunens sagsbehandler, hvis dit netværk ikke kan støtte dig nok, når du bliver udskrevet.

*Se også kapitel 3, 6 og 9*

## ADVARSELSTEGN – HVIS DU ER BANGE FOR AT FÅ DET DÅRLIGT IGEN

- Har du tænkt over, hvordan du kan tage en krise i opløbet?
- Hvad oplever du typisk, når du er ved at få det dårligt?
  - Notér det ned:
- Personer og steder, du kan henvende dig:
- Er det muligt at lave en kriseplan, der hvor du er indlagt?
  - Dine aftaler med personalet hvis du får det dårligt:

Kapitel 5 hjælper dig med at lave en kriseplan.

Tal med din kontaktperson, en mentor eller andre, du føler kan være en hjælp.

# KAPITEL 5

LÆR DINE ADVARSELSTEGN BEDRE AT KENDE.  
KRISEPLANEN KAN HJÆLPE DIG MED AT TAGE EN PSYKISK KRISE I OPLØBET.

## HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Det er kun få, der kommer helt udenom psykiske kriser efter at være blevet udskrevet.

For de fleste er det en svær periode. Man skal fortsætte, hvor man slap, og så alligevel ikke. For man blev jo indlagt.

Du kan bruge en kriseplan til at skelne mellem de kriser, du kan klare selv, og de kriser, hvor du skal søge hjælp. Det kan tage lidt tid at lave en kriseplan. Du behøver ikke lave den på én gang. Planen hjælper dig med at bevare kontrollen over din tilværelse – selv i svære perioder. Del din plan med dem, du gerne vil have støtte fra.

### ADVARSELSTEGN

Hos nogle viser en krise sig ved angst eller et voldsomt ubehag. Måske bliver du meget ked af det eller hurtigt vred. Andre føler, at alt er uoverkommeligt, eller at alt handler om dem. Måske begynder der også at være tanker om selvmord eller stoffer. Det er nemt at holde sig væk fra andre, når man er på vej ud i en situation, man ikke selv er herre over. Men det kan gøre det hele meget værre. Selvom du ikke har lyst til at tale med nogen, er det ofte det, der skal til.

### HAR DU EN KRISEPLAN?

Lav din kriseplan alene eller sammen med andre. Måske kan du lave den, imens du er indlagt. En god kriseplan bygger på din viden om, hvornår du har brug for støtte fra andre, for at du føler dig tryk. Planen skal også beskrive, hvad der hjælper dig, hvis du føler du er ved at få det skidt. Brug planen til at bekymre dig mindre om de små kriser og holde dig fra de store.

### DIN KRISEPLAN MÅ GERNE BESKRIVE:

- Hvad du sætter særlig pris på, og hvad der giver dig overskud.
- Tegn på, at en krise er på vej, som du og andre kan lægge mærke til.
- Hvis du fik en alvorlig krise. Hvordan ville du tænke og reagere?
- Hvad du kan gøre, som virker godt for dig? Er det fx søvn eller at gå en tur?
- Ting du skal lade være med, når du mærker, at en psykisk krise er på vej.
- Hvad andre kan gøre, som du føler, er en hjælp
- Hvad du har brug for, at andre tager sig af, hvis du får det rigtig skidt og evt. skal indlægges igen. Har du børn, husdyr, planter?

Arj!  
Ikke i dag. Der  
kommer en god  
film i tv.



SE 6 KORTE FILM OM AT  
UNDGÅ PSYKISKE KRISER:



Regninger, der skal betales eller andre forpligtigelser, der skal tages hånd om?

- Overvej - nu hvor du har det godt - om du har særlige ønsker til din behandling, hvis du skal indlægges igen. Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?
- Hvordan kan andre se på dig, at du har det dårligt?
- Hvem skal have besked, hvis du bliver indlagt? Og hvem skal ikke vide det? Brug dit relationskort i kapitel 3 til at beslutte, hvem du føler er en del af din kriseplan.
- Aftal hvem der hjælper med hvad, hvis det bliver nødvendigt - hvis du stadig er indlagt, så lav også aftaler med personalet.

Stikord til din kriseplan:

---

---

---

---

*Hvis du har det meget dårligt lige nu, skal du søge akut hjælp - se side 3. Hvis det ikke er akut, men du alligevel har brug for at snakke med nogen, se kapitel 11.*

APPS:



**MIN PLAN** - Udfyld din egen kriseplan, få øje på både dit netværk og handlemuligheder.



# KAPITEL 6

HVAD DU KAN GØRE PÅ EGEN HÅND EFTER UDSKRIVELSE

## FORKÆL DIG SELV — OG LAD BATTERIERNE OP

Den største luksus, du finder efter udskrivelsen, er friheden til selv at bestemme, hvordan din dag skal se ud. Hvad du vil spise. Hvem du vil have på besøg og hvornår. Hvad du vil lave.

Brug den luksus til alt det, du overhovedet kan. Find ud af, hvad der er rart for dig, og hvilke muligheder du har for at gøre noget, du føler er rigtigt. Find din daglige rytme og sæt andres forventninger lidt på stand-by.

Find ud af, hvem der kan støtte dig i, at tage tingene i et tempo, hvor du føler du kan være med.

Sæt dig et godt mål for dagen. Til at begynde med er det måske bare at gå en tur. Det er fint. Husk at bemærke de ting, der lykkes. Med tiden bliver du klogere på, hvad der er vigtigt for, at du har det godt.

Hvis du har kæreste eller familie, kan I se på, om der er noget i din hverdag, du gerne vil genoptage skridt for skridt.

### LAD DAGENE VÆRE ENKLE

Hvis du ikke fik styr på det under din indlæggelse, er det nu, du skal finde ud af, hvad du selv kan gøre, som du kan mærke hjælper dig. En ugeplan til køleskabsdøren er ofte rigtig god. I ugeplanen skal stå, hvad du skal i løbet af ugen, og hvad du har af mål.

Her er nogle helt enkle ting til ugeplanen, der bare virker;

**Motion** er en sikker vej til velvære. Motion er billigt, har ingen bivirkninger og kan gøres på et utal af måder. Husk at klappe dig selv på skulderen - uanset om du kun får pakket sportstasken, eller om du gennemfører et motionsløb.

**God søvn** er vigtigt for alle. Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du op efter få timer? Prøv at gå i seng og stå op til nogenlunde faste tider. Problemer med at sove? Lav en søvndagbog og få øje på, hvad der er vigtigt for din søvn. Tag evt. en snak med din læge - også, hvis du synes, du sover alt for meget. Ingen bliver friskere af at sove 12 timer i døgnnet. I en periode er det en god måde at få lidt fred på. Men hvis du ikke laver andet end at sove, er det nok nu, du skal finde noget at stå op til.

**Mad** er en måde at tage dit liv alvorligt på. Det er ikke lige meget, om du ligger i sofaen og spiser pizza, eller om din kost er sund og varieret. Den rigtige mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. Spis tre gode måltider om dagen, med frugt, rigeligt af

APP:



### MIN HANDLEPLAN

-Eller brug papir & blyant og hæng din plan på køleskabet.





grøntsager, godt med fuldkorn, fisk og magert kød. Den medicin, der bruges i psykiatrien, gør, at du risikerer nemt at tage på. Motion og mad med omtanke holder medicinen i skak.

**Hold fri.** Sæt tid af, der kun handler om dig, og det du kan lide. Bliv hjemme og lyt til musik. Eller få besøg af nogen. Brug din tid til at finde ud af, hvad der virker for dig.

**Mennesker omkring dig.** Tag kontakt med de mennesker, du kender og i et tempo, der passer dig. Brug dem hvis du har svært ved at komme ud af døren alene. Jo klarere du melder ud, hvad du har lyst til og brug for, jo mere kan andre hjælpe dig. De vil gerne. Se også kapitel 3.

**Når du får kræfterne** til det, kan du sætte dig et mål for noget, du godt kunne tænke dig at gøre. Hvis det er noget, der ikke kan lade sig gøre lige nu, så tænk over, hvordan du kan tage et skridt i retning af det, du vil. Start i det små. De delmål, som du når, er den bedste genvej til en god dag.

Hvis du gerne vil i gang med noget, men er i tvivl om, hvad der er muligt, så spørg de mennesker, du møder i din hverdag. Måske kender de til noget, der er interessant for dig. Der findes daghøjskoler, foreninger, idrætsklubber og meget andet. Du kan lave frivilligt arbejde, deltage i vandreture og dyrke yoga. Fælles for

det hele er, at tingene meget sjældent finder dig. Du skal finde dem. Så hold øjne og ører åbne.

Det kan være et stort spring at kaste sig ud i noget nyt. Men hvis det er noget, du har lyst til, kommer du sikkert også til at gøre det på et tidspunkt.

## AT GØRE OP MED MISBRUG. HVORFOR?

Hvis du bruger hash, stoffer eller alkohol til at komme igennem dagen, sker der nok ikke så mange gode ting, indtil du tager hul på det problem.

Ingen siger, det er nemt at gøre noget ved et misbrug, men det er heller ikke nemt at leve med et. Søg hjælp. Du kan tale med din kommune om det, og der findes en række rådgivninger. Du kan finde deres adresser i kapitel 11.



SE TRE FILM OM  
DAGLIGDAGEN EFTER  
UDSKRIVELSEN

# KAPITEL 7

DE MEST ALMINDELIGE TYPER PSYKIATRISK BEHANDLING  
- MÅSKE VIL DU GERNE VÆLGE EN BEHANDLING TIL ELLER FRA.  
LÆS KAPITLET BÅDE NU OG SENERE.

## HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?

Psykiatrisk behandling består af flere forskellige behandlingsformer, der kan hjælpe dig på hver sin måde. Du kan sammen med din læge beslutte, hvilken behandling der er bedst for dig.

I din behandlingsplan, som du får en kopi af, skal der stå, hvorfor du er i behandling, hvad målet med behandlingen er, og hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Du kan læse mere om din behandlingsplan i kapitel 1.

### PSYKOLOGHJÆLP OG TERAPI

Er samtaler, der tager udgangspunkt i, hvad du tænker, oplever, føler og gør. Terapien kan foregå individuelt eller i grupper. Der er mange forskellige typer af terapi, f.eks. kognitiv, psykodynamisk, musik- og kunstterapi. At du deltager aktivt er en forudsætning for et godt forløb. En anden form er miljøterapi, hvor du sammen med andre laver mad, køber ind eller har sociale aktiviteter. Terapien ledes af en psykolog, psykiater, sygeplejerske, ergoterapeut eller socialpædagog.

### UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Er undervisning, der giver indblik i, hvordan du bedst kan leve med din psykiske lidelse og de medfølgende symptomer. Lær om behandlingsmuligheder samt at genkende symptomer, håndtere stress, ensomhed og få øje på psyki-

ske kriser under opsejling. Undervisningen foregår på det afsnit eller den afdeling i psykiatrien som du er tilknyttet.

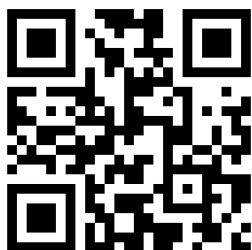
Spørg din læge eller psykiater om, hvordan du bliver tilmeldt, hvis du ikke allerede har fået tilbuddet. Dine pårørende kan også få tilbud om at deltage.

### MEDICIN

Du vil højst sandsynligt få medicin i forbindelse med din indlæggelse. Spørg din behandler, hvad medicinen skal gøre for dig. Tal om, hvilke virkninger og bivirkninger du kan forvente. Rådfør dig om, hvilke præparater, du skal bruge og hvor længe.

Når du tager medicin, er det dig, der ved, om medicinen gør noget godt for dig. Vær ikke bange for at fortælle, hvordan du har det med den. Behandleren ved godt, at du er eksperten i medicinens virkning og bivirkning på netop dig. Du skal sige til, hvis der kommer bivirkninger, du ikke bryder dig om.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du taler med din psykiater eller læge hvert halve år om at fortsætte, ændre eller nedtrappe din medicin – afhængig af hvilke virkninger og bivirkninger medicinen har for dig.



FOR MERE INFORMATION,  
ORDBOG TIL PSYKIATRIEN M.M.



De færreste er glade for at spise for mange piller. Hvis du ønsker at trappe ned i medicin, stoppe med din medicin eller ændre på det, du får, så tag først en snak med din psykiater. Nedtrapning kan være en god ide, når du er ude af den værste krise. Hvis du bare dropper medicinen, går der typisk to-tre måneder, før du kan mærke om det lykkes. Du kan risikere at få det rigtig dårligt - også selvom nedtrapningen er planlagt.

Medicin kan være dyr, men du får tilskud til den. Læs mere på [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)

## BIVIRKNINGER

Al medicin har bivirkninger. Læs indlægssedlen på den medicin, du køber på apoteket - selvom den kan være lang. Spørg din læge.

Typiske bivirkninger i forbindelse med psykofarmaka er overvægt, øget appetit, kvalme, træthed, tendens til at svede mere og en forandret lyst til sex.

Det kan også være, at medicinen påvirker, hvordan du fornemmer dig selv og omverdenen. Bivirkninger kan være alvorlige både her og nu, men også på længere sigt. For eksempel er der risiko for diabetes og hjerte-kar sygdomme med nogle typer medicin. Nogle bivirkninger kan du undgå ved for eksempel at spise sundt og motionere.

Hvis bivirkningerne generer dig, skal du tale med din læge om det, og om hvad I kan gøre.

Din læge vil typisk afveje virkning i forhold til bivirkning, også i forhold til hvor meget medicin der er at vælge imellem.

Det er meget normalt at skulle skifte medicin et par gange, før man finder det, der virker bedst og har færrest bivirkninger på en.

**"Jeg oplevede, at mange psykiatere og læger er meget rundhændede med at udskrive medicin. Men ønsker man i stedet at bruge psykoterapi som primær behandling, kan det være meget sværere at få økonomisk hjælp til den rigtige psykolog. Jeg var ung og havde ikke penge til en psykolog og heller ikke krav på at få psykoterapi som sådan. Men jeg havde brug for en psykolog, hvis jeg skulle få det bedre, og endte også med at få en. De fleste er måske ikke lige så stædige som jeg. Men det var det, der skulle til."**

Katrine, diagnosticeret med borderline personlighedsforstyrrelse

# KAPITEL 8

BESKRIVELSER AF DE FORSKELLIGE STEDER,  
DIN BEHANDLING KAN FOREGÅ EFTER UDSKRIVELSE.  
DU KAN LÆSE KAPITLET BÅDE NU OG SENERE.

## UD I LIVET – PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

Det er vigtigt, at du ved, hvor og hos hvem din behandling fortsætter efter udskrivelsen, så det, du har opnået med din indlæggelse, ikke bliver tabt på gulvet.

Mange psykiatriske klinikker og ambulatorier har specialiseret sig i bestemte problemer f.eks. angst, depression eller spiseforstyrrelse.

Andre tilbud er rettet mod særlige målgrupper. F.eks. er OPUS et tilbud til unge og voksne, der for første gang får symptomer på eller oplever en psykose.

Det er vigtigt, at du kommer i behandling det sted, der passer til dine behov.

Sig det til din læge, hvis du mener, at der er et bestemt behandlingssted, der er bedst for dig.

### HVEM FØLGER OP PÅ DIN BEHANDLING, EFTER DU ER UDSKREVET?

Hvor din behandling fortsætter, når du er udskrevet, afhænger af mange ting: Din diagnose, hvor du bor og hvilken hjælp og støtte, du har brug for.

Spørg din behandler, hvis du er i tvivl om, hvorfor du har fået et bestemt tilbud.







## BEHANDLINGSSTEDERNE ER:

### DISTRIKTSPSYKIATRIEN

Du bor hjemme og får en tværfagligbehandling, som foregår i dagtimerne. Du har en kontaktperson og kan tale med psykiater, sygeplejerske, psykolog, ergoterapeut og socialrådgiver afhængigt af, hvad du har brug for. Bliver du henvist til distriktskykiatrien i dit område efter udskrivningen, er det her, din behandlingsansvarlige læge er, og her du får din medicin reguleret. Distriktskykiatrien kan ofte også tilbyde individuel eller gruppeterapi og psykoedukation samt hjælpe dig i kontakten med kommunen i forhold til bolig, uddannelse, arbejde og økonomi.

### AMBULATORIER OG KLINIKKER

Er også et tilbud i psykiatrien, hvor du ikke er indlagt og der er kun behandling i dagtimerne. Du kan både få reguleret din medicin og deltage i individuel- og gruppeterapi. Ambulatorierne og klinikkerne tilbyder behandling i for eksempel depression, angst, OCD, flygtninges traumer, personligheds- og spiseforstyrrelser eller ældres psykiske lidelser.

## OPUS

OPUS er et særligt tilbud for unge og voksne der har en debuterende psykose eller skizofreni. I OPUS bliver din medicinske behandling i distriktspsykiatrien fulgt op med individuel- og familiebehandling. Du og din familie får tilknyttet en OPUS-behandler, som følger jer igennem 2 år. OPUS behandleren er en del af det distriktspsykiatriske team. Din OPUS-behandler, kan hjælpe dig med uddannelse, arbejde, det daglige liv og med at håndtere din sygdom så du får en stabil hverdag.

## TOP

TOP står for tidlig opsporing af psykose og er et tilbud om hurtig udredning og hjælp til mennesker, der oplever psykose for første gang. Du kan ringe til TOP Hotline, hvis du er bekymret for psykose hos dig selv eller andre. Hotlinen 47 32 79 00 har åben alle hverdage kl. 8.30-15.30. Eller sms til 51 62 97 05. Du kan læse mere om tegn på psykose på hjemmesiden. Hjemmeside: [www.regionsjaelland.dk/top](http://www.regionsjaelland.dk/top)

## EGEN LÆGE

Hvis behandlingen fortsætter hos din egen læge, vil lægen have ansvaret for din fortsatte behandling og opfølgning. Det er forskelligt, hvor meget en praktiserende læge ved om psykiske sygdomme og psykiatrisk behandling. Din læge kan evt. henvise dig til en privatpraktiserende psykiater eller til et andet behandlingstilbud, der passer til dig.

## PRIVATPRAKTISERENDE PSYKIATER

Hvis du vil gå hos en privatpraktiserende psykiater, skal du have en henvisning fra din læge, og der kan være ventetid. Nogle synes, det er mere personligt at gå hos en privatpraktiserende psykiater end for eksempel et distriktspsykiatrisk center. Det er en god idé at spørge sig for, da nogle psykiatere har særlige specialer, for eksempel inden for psykoterapi.

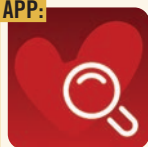
## PSYKOLOG ELLER TERAPEUT

Når du er udskrevet, kan din læge henvise dig til en privatpraktiserende uddannet psykolog eller læge. Du skal selv betale for psykologhjælp, men du kan få delvist tilskud fra sygesikringen efter en henvisning fra din læge. I særlige tilfælde kan du få tilskud fra kommunen til psykologbehandling. Du skal altid selv betale, hvis du bruger en psykoterapeut, der ikke er læge eller psykolog. Vær opmærksom på, at der også er psykoterapi mange steder, hvor psykiatrisk behandling finder sted – og her er det gratis.

## ALTERNATIV BEHANDLER

Du skal selv betale for alternativ behandling. Alle kan kalde sig terapeut. Derfor er det en god idé at være opmærksom på, om du føler dig tryk ved terapeuten og om der findes nogen viden om, hvorvidt den alternative behandling virker. Hvis din alternative behandler råder dig til at ændre på din medicinske behandling, er det vigtigt at du først taler med din psykiater eller læge om det.

APP:



### FIND BEHANDLER

-find den nærmeste læge, privatpraktiserende psykiater eller...



# KAPITEL 9

HVIS DU HAR BRUG FOR HJÆLP MED BOLIG, ØKONOMI, UDDANNELSE ELLER ARBEJDE.

## AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE

Ved en udskrivelse, er der ofte mange praktiske spørgsmål, som er svære at tackle alene, f.eks. at få styr på penge og bolig. Måske er du i tvivl om, hvordan du kan fortsætte din uddannelse eller begynde på job igen. Måske har du brug for støtte i dagligdagen, et helt nyt sted at bo eller at være sammen med andre, hvor du kan lave noget, som du synes er spændende.

Din kommune har pligt til at hjælpe dig. Men

### Kontakt jobcenteret eller socialforvaltningen

Det er kommunens pligt at finde ud af, om du har et problem, den skal hjælpe dig med - og henvise dig til rette instans. Det er vigtigt, at du er tydelig omkring, hvad du ønsker kommunens hjælp til. Brug tjeklisten i kapitel 4.

Når du skal til møde med kommunen, er det en god idé at skrive lidt ned forinden: Hvad er situationen lige nu? Hvad har jeg brug for hjælp til?

Du kan også have en ven, et familie-medlem eller en neutral bisidder med til møder med kommunen.

Det vil ofte være dig selv, der må tage initiativ til at kontakte kommunen for at gøre opmærksom på din situation. Kommunen kan sjældent tage stilling til din henvendelse samme dag. Hav derfor tålmodighed og kontakt din kommune, hvis du er i tvivl om noget. Læs mere på borger.dk.

selvom du er syg, har du også forpligtigelser overfor kommunen - især hvis du får kontanthjælp eller dagpenge.

### SYGEMELDT FRA JOB ELLER UDDANNELSE

Efter udskrivelsen melder spørgsmålet sig: Hvornår har jeg det så godt, at jeg kan vende tilbage til mit arbejde eller uddannelse? Tal med din læge eller psykiater om det. Tal også gerne med din sagsbehandler, studievejleder eller jobcentret.

Hvis du er sygemeldt fra dit arbejde, er det vigtigt, at du taler med din arbejdsgiver og din kommune, så du ikke mister din indtægt. Hold kontakten med både arbejdsgiver og jobcentret og læs de breve, der kommer.

Typisk vil din arbejdsgiver indenfor 4 uger fra din første sygedag holde en "fraværssamtale," hvor I kan tale om, hvornår du forventer at vende tilbage til arbejdet. Måske har du behov for specielle skånehensyn f.eks. ændrede arbejdsopgaver, hvilemuligheder, hjemmearbejde mv. i en periode eller starte langsomt op - måske med en delvis sygemelding.

Sammen skriver I jeres forslag i en "Mulighedserklæring", som du tager med til din læge eller psykiater for at få en vurdering af, hvad du kan klare, uden at dit helbred forværres.

Mærk efter og sig fra, hvis du føler, at tingen går for hurtigt. Hvis du er under uddannelse, undersøg om du kan starte langsomt. Måske kan du i det kommende semester få ændret på din uddannelsesplan, så du ikke har så mange timer og fag.

Hvis det føles OK, er det en god idé at besøge dit arbejde og kollegerne eller uddannelsen og studiekammeraterne, så din hverdag ikke føles for langt væk. Hvis du er i tvivl – se kapitel 2.

## ARBEJDSLØSHEDS- OG SYGEDAGPENGE

Hvis du mistede dit job før eller i forbindelse med indlæggelsen og er sygemeldt, får du sygedagpenge.

Efter du har været sygemeldt i fem måneder, vil dit Jobcenter vurdere, om du har det godt nok til at begynde i et jobafklarings- og rehabiliteringsforløb med en ydelse svarende til kontanthjælp – uden formue- og ægtefællefafhængighed.

Du får en koordinerende sagsbehandler, der skal hjælpe dig med at din sag bliver koordineret på tværs af forvaltningerne. Det er en god ide, at du tidligt får lagt en plan for, hvad der skal ske. Måske skal du tænke i helt nye baner omkring job eller uddannelse.

Kommunen kan forlænge dine sygedagpenge, hvis det er nødvendigt for at vurdere din arbejdsevne og mulighed for at komme tilbage til arbejdsmarkedet. Kommunen skal have taget stilling til, om du er berettiget til revalidering, virksomhedspraktik, fleksjob eller førtidspension. Din kommune kan forlænge dine sygedagpenge, hvis den vurderer, at revalidering eller virksomhedspraktik kan hjælpe dig tilbage til arbejdsmarkedet. Dine sygedagpengene kan også forlænges, hvis du er i – eller venter på – lægebehandling, som gør, at du måske efterfølgende vil kunne arbejde igen.

## KONTANTHJÆLP OG SOCIAL PENSION

Hvis du er på kontanthjælp afhænger dine rettigheder af din alder.

Hvis du er under 30 år og har en uddannelse, og kommunen vurderer, at du jobparat, har du ret til kontanthjælp på den lave ungesats. Hvis du er under 30 år og ikke i stand til at arbejde, er du aktivitetsparat og får mere i kontanthjælp. Som aktivitetsparat har du ret til en koordinerende sagsbehandler, der skal

hjælpe dig med at sikre at din sag bliver koordineret på tværs af forvaltningerne. Du kan bl.a. få en mentor som følger dig. Hvis du er over 30 år, får du den samme ydelse uanset om kommunen vurderer, at du er jobparat eller aktivitetsparat.

Er du indlagt og på kontanthjælp og under 30 år, får du tilknyttet en udskrivningskoordinator, der skal støtte dig i, at få din hverdag til at fungere. Du har ret til en koordinator 3 måneder før udskrivelse og i op til 6 måneder efter.

Som tommelfingerregel kan du kun få førtidspension, hvis du er over 40 år og din arbejdsevne er varigt nedsat. Er du yngre, skal din arbejdsevne være væsentligt nedsat. Du skal have gennemført mindst 1 ressourceforløb af mindst 1 års og max 5 års varighed, som har gjort det klart, at du uanset støtte og evt. flexjob ikke vil være i stand til at blive selvforsørgende og at du har modtaget længerevarende offentlig ydelse, deltaget i aktivering eller revalidering uden at dette har forbedret din arbejdsevne.

## KOKS I ØKONOMIEN?

Er huslejen betalt? Har du mistet overblikket over regningerne – er der penge nok til at klare hverdagen? Der kan gå koks i økonomien, når man er indlagt, og det er bedst hurtigt at skabe sig overblikket igen.

Tal evt. med sagsbehandleren om du har ret til medicintilskud, boligstøtte eller andre relevante tilskud. Har du i lang tid ikke betalt husleje, og er der risiko for, at du bliver sat ud af din bolig, har kommunen særlig pligt til at undersøge, hvordan du kan hjælpes.

## HVAD BETYDER DIN PSYKISKE LIDELSE

Det er selvfølgelig vigtigt for dig selv, at du er klar over, hvad din psykiske lidelse betyder for dig, din hverdag og din behandling. Din psykiske lidelse kan imidlertid også have betydning for, hvad kommunen vurderer, at du kan



SE ANDRE DER HAR VÆRET  
INDLAGT, FORTÆLLE OM  
DERES UDSKRIVELSE OG  
HVERDAGEN BAGEFTER

få hjælp til. Kan du f.eks. få en støtte- og kontaktperson, bo i et bofællesskab eller benytte et særligt tilbud om dagen? Din kommune vil vurdere, hvor meget du er i stand til at klare dig selv, og hvad du kan få støtte til.

## MANGLER DU EN BOLIG?

Hvis du har mistet din bolig før eller under indlæggelsen, er flyttet fra kæresten, har sagt din lejlighed op eller er blevet sat ud – så kontakt din kommunes boliganvisning for råd og vejledning. Mangler du et sted at sove her og nu, bliver det måske et herberg eller et pensionat. Ingen af delene er en varig løsning. Derfor skal du tale med boliganvisningen, der i visse tilfælde kan anviser dig en bolig i et alment boligselskab eller hjælpe dig med at blive skrevet op. Du må forberede dig på, at der kan være lang ventetid.

Hvis du har et ønske om særlig støtte i dagligdagen, og kommunen skønner, at du har

brug for det, kan du få plads i et bofællesskab eller botilbud. Her kan du bo midlertidigt eller i en længere periode.

I et bofællesskab eller opgangsfællesskab får du dit eget værelse eller lejlighed, men er ikke alene. Dine naboer har prøvet lidt af det samme. Der er medarbejdere, der kan støtte dig i dagligdagen. I et botilbud har du også din egen bolig, men her er der meget mere støtte om dagen, og der er personale aften og nat.

## MAD, RENGØRING OG INDKØB

Er din lejlighed groet til i rod? Er tanken om at gå i Netto helt uoverskuelig? Er det bare længe siden støvsugeren og gulvkluden blev brugt? Kommunen hjælper som regel ikke i første omgang med oprydning og rengøring. Få fat i vennerne eller familien, hvis du har brug for en hjælpende hånd. Du kan i særlige tilfælde få hjemmehjælp til rengøring, indkøb og tøjvask.

## ET GODT HVERDAGSLIV I DIN KOMMUNE

Hvis du efter udskrivelsen oplever, at du har meget svært ved at få hverdagen til at fungere og overvinde de begrænsninger, din psykiske lidelse sætter for dig, findes der cafeer, aktivitets- og væresteder, der tager hensyn til, hvordan du har det – brug dem.

Fylder tankerne om, hvad du skal stille op med din hverdag meget hos dig, har du måske brug for bostøtte eller en støtte- og kontaktperson, som kan hjælpe dig med at udvide dit netværk, blive mere aktiv, leve sundere og måske også at finde en vej videre for dig. Engang imellem er det netop den hjælp, der er nødvendig for at komme sig. De kan også støtte dig i at undgå problemer med naboerne eller hjælpe, hvis du står over for at blive sat ud af din lejlighed.

Snak med sagsbehandleren i din kommune om, hvilke muligheder du har. Du kan også finde en lang række frivillige tilbud i kapitel 10.

# KAPITEL 10

I FORENINGERNE ER DET MULIGT AT DELTAGE I ALT FRA NETVÆRKSGRUPPER, FOREDRAG OG SOMMERLEJRE TIL AT LAVE FRIVILLIGT ARBEJDE OG FÅ POLITISK INDFLYDELSE.

## A-Å FORENINGER FOR DIG... HVIS DU HAR LYST

Der er noget for dig. Og der er brug for dig og dine erfaringer.

Der findes mange forskellige foreninger, hvor du kan lave noget sammen med andre, der kender til de samme problemer som dig, og hvor du ikke behøver forklare så meget om din psykiske sårbarhed. Mange af foreningerne henvender sig også til pårørende og andre interesserede.

De fleste foreninger har aktiviteter og tilbud, hvor du kan deltage, som du er. I mange foreninger er det også muligt at arbejde frivilligt. Her kan du bruge dine erfaringer som psykisk

sårbar på en konstruktiv måde. Dine erfaringer bliver en del af din styrke.

Hvis du vil arbejde for at gøre psykiatrien bedre, kan du få indflydelse gennem foreningerne, der alle er i dialog med psykiatrien og kommunerne.

Læs videre på foreningernes hjemmesider, for at få information om lokale aktiviteter og dine muligheder for at deltage. Mange, der har været indlagt, har haft stor gavn af at deltage i et fællesskab, der ved, hvad du slås med og har erfaringer med, hvordan man bedst kommer videre i livet.

### PSYKINFO – REGION SJÆLLAND

Kan du ikke finde en forening for dig? Så kontakt PsykInfo, som kan hjælpe dig med at få overblik over hvilke tilbud og foreninger, der findes i regionen. PsykInfo er Region Sjællands Psykiatriske enhed for information brugerstyring og recovery og har kontor flere steder i regionen. PsykInfo tilbyder information, rådgivning og inspiration om psykisk sygdom og psykiatrien til alle, der har brug for mere viden. Gennem PsykInfo er det også muligt at blive frivillig ambasadør i Landskampagnen EN-AF-OS.

Ring: 70 25 02 60

E-mail: [psykinfo@regionsjaelland.dk](mailto:psykinfo@regionsjaelland.dk)

Hjemmeside: [www.regionsjaelland.dk/psykinfo](http://www.regionsjaelland.dk/psykinfo)

...en bold?..



FORENINGER FOR DIG

## ADHD-FORENINGEN

Arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD og deres pårørende. Foreningens hovedopgave er at øge forståelsen for ADHD og de udfordringer, der følger med.

Foreningen tilbyder netværksgrupper, rådgivning, foredrag og kurser for mennesker med ADHD, pårørende og fagpersonale. Se en liste over lokalforeninger og aktiviteter på hjemmesiden.

**Ring:** 70 21 50 55

E-mail: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk)

Hjemmeside: [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

## ANGSTFORENINGEN

Landsdækkende patientforening for mennesker med ikke-psykotiske angstlidelser. Arbejder for at udbrede viden, varetage angstes interesser samt støtte og rådgive angste og deres pårørende.

Angstforeningen tilbyder telefonrådgivning, samtalelinje, selvhjælpsgrupper, debatforum og foredrag. Læs mere på hjemmesiden.

**Ring:** 70 27 13 20

Hjemmeside: [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

## BEDRE PSYKIATRI – LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE

Er for alle, der kender et menneske med psykisk sygdom. Hvad end det er som forældre, søskende, ven, ægtefælle, barn eller kollega.

BEDRE PSYKIATRI har mange lokalafdelinger, som varetager pårørendes interesser lokalt og regionalt, og afholder lokale foredrag og arrangementer. Du kan blive frivillig i BEDRE PSYKIATRI. Se mere på hjemmesiden.

**Ring:** 53 52 99 00

E-mail: [info@bedrepsykiatri.dk](mailto:info@bedrepsykiatri.dk)

Hjemmeside: [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

## BORDERLINENETVÆRKET

For mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse, pårørende og andre interesserede. Driver fora på Facebook og hjemmeside. Meget foregår på Facebook, så netværket aldrig er langt væk.

Borderlinenetværket har fora for pårørende, tilbyder telefonrådgivning, foredrag og gennemfører undervisning.

Hjemmeside: [www.borderlinenetvaerket.dk](http://www.borderlinenetvaerket.dk)

## DEPRESSIONSFORENINGEN

For mennesker med depression eller bipolar lidelse og deres pårørende. Foreningen ønsker at øge kendskabet til - og viden om - depression og bipolar lidelse.

DepressionsForeningen tilbyder bl.a. lokale grupper, telefonrådgivning, foredrag, kurser og sommerhøjskole. Også hvis du er pårørende. Du kan blive frivillig i DepressionsForeningen - læs mere på hjemmesiden.

**Ring:** 33 12 47 27

E-mail: [sekretariat@depressionsforeningen.dk](mailto:sekretariat@depressionsforeningen.dk)

Hjemmeside: [depressionsforeningen.dk](http://depressionsforeningen.dk)



## FORENINGEN OUTSIDEREN

Udgiver artikler gennem netavis, hjemmeside og Facebook. Foreningen arbejder for at udbrede kendskabet til sindslidelser ved at lade de, der selv har erfaringer fra psykiatrien, komme til orde.

Som frivillig vil du løbende blive tilbudt uddannelse og sparring fra fagfolk. Se mere på hjemmesiden.

Outsideren er en af de drivende kræfter bag denne guide du holder i hånden.

**Ring:** 81 11 76 64

E-mail: [redaktion@outsideren.dk](mailto:redaktion@outsideren.dk)

Hjemmeside: [www.outsideren.dk](http://www.outsideren.dk)

## LANDSFORENINGEN AUTISME

For mennesker med autisme, deres pårørende og fagfolk. Arbejder på at forbedre forholdene for mennesker med autisme og deres pårørende.

I kredsforeningerne kan medlemmerne arbejde frivilligt, når de har overskud til det. Kredsen laver arrangementer, netværksgrupper og arbejder med lokalpolitik. Medlemmer kan blive vejledt ift. lovgivning og rettigheder. Kontakt foreningen for at høre mere.

**Ring:** 70 25 30 65

E-mail: [kontor@autismeforening.dk](mailto:kontor@autismeforening.dk)

Hjemmeside: [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk)

## LAP-LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

Er for dig, der er eller har været i psykiatrisk behandling og som ønsker gensidig støtte, fælles initiativer samt at gøre en politisk indsats for at varetage psykiatribrugeres interesser.

LAP har både lokale og regionale foreninger, der løbende arrangerer aktiviteter. LAP samarbejder med Vendepunktskurserne og Skolen for Recovery, som du kan læse om på [www.skolenforrecovery.dk](http://www.skolenforrecovery.dk)

**Ring:** 66 19 45 11

E-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk)

Hjemmeside: [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

## LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Støtter, rådgiver og giver information hvis du er ramt af spiseforstyrrelse eller selvskade – også for pårørende og fagpersoner. LMS ønsker at skabe opmærksomhed omkring spiseforstyrrelser og selvskade for at forbedre behandling og omsorg efter behandling.

LMS afholder foredrag, workshops og arrangementer om spiseforstyrrelser og selvskade. Du kan blive frivillig i LMS – læs mere på hjemmesiden.

**Ring:** 35 36 49 13

E-mail: [info@lmsos.dk](mailto:info@lmsos.dk)

Hjemmeside: [www.LMSOS.dk](http://www.LMSOS.dk)

## OCD FORENINGEN

Rådgivning og støtte for OCD ramte og deres pårørende. Arbejder for at udbrede viden om OCD og relevante tilbud for OCD ramte og deres pårørende både gennem rådgivning, foredrag og dialog med politikere, forskere og behandlingssystemet. OCD foreningen har selvhjælpsgrupper og lokale foreninger flere steder i landet.

**Ring:** 70 20 30 91

E-mail: [kontakt@ocd-foreningen.dk](mailto:kontakt@ocd-foreningen.dk)

Hjemmeside: [www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

## PSYKISKSÅRBAR.DK

På PsykiskSårbar.dk kan du få viden om bl.a. mærkesagerne for børn og unge, recovery, arbejdsliv og rettigheder. Du kan også læse nyheder fra psykiatrien.

PsykiskSårbar.dk drives af det Sociale Netværk, der udgøres af foreningen Det Sociale Netværk og PsykiatriNetværket, som er 14 organisationer på psykiatriområdet. Du kan blive frivillig og hjælpe til med at gennemføre Psykiatritopmødet, der afholdes hvert år den første lørdag i oktober.

**Ring:** 50 84 68 46

Email: [info@detsocialenetvaerk.dk](mailto:info@detsocialenetvaerk.dk)

Hjemmeside: [detsocialenetvaerk.dk](http://detsocialenetvaerk.dk)



## LANDSFORENINGEN FOR PTSD I DANMARK

Er en forening for både PTSD ramte, pårørende, behandlere der søger information om PTSD og alle andre interesserede.

Hjemmeside: [www.ptsdidanmark.dk](http://www.ptsdidanmark.dk)

## SIND

Arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering. Mennesker med sindslidelser og deres pårørende skal kunne udleve deres drømme og realisere et godt liv i samfundet. Sindslidelser er en fælles udfordring for sindslidende, pårørende og professionelle. SIND arbejder for at samle disse grupper.

SINDs medlemmer er sindslidende, pårørende og andre med interesse for området. SIND har en ungdomsorganisation, 5 regionskredse og lokalafdelinger i hele landet med mange forskellige aktiviteter. SIND har også gratis rådgivninger, gruppeforløb og en bisidderordning. Du kan blive frivillig i SIND - læs mere på hjemmesiden.

Ring: 35 24 07 50

E-mail: [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

Hjemmeside: [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

## SKIZOFRENIFORENINGEN.DK

Er stiftet af unge skizofreniramte og deres pårørende. Foreningen arbejder med bl.a. arbejde, uddannelse, behandling, forskning og oplysning for at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni.

Du kan melde dig ind i foreningen og bidrage til at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni.

E-mail: [info@skizofreniforeningen.dk](mailto:info@skizofreniforeningen.dk)

Hjemmeside: [www.skizofreniforeningen.dk](http://www.skizofreniforeningen.dk)

## TILBUD OG FORENINGER I DIT LOKALOMRÅDE

Der findes mange andre foreninger og tilbud som kunne være relevante for dig. Du kan kontakte din kommune for at høre mere om hvad der findes af f.eks. væresteder, sportstilbud og aktivitetscentre i nærheden af dig.



HER KAN DU FINDE  
LINKS OG EN LIDT  
LÆNGERE BESKRIVELSE  
AF FORENINGERNE

# KAPITEL 11

HAR DU BRUG FOR NOGEN AT TALE  
MED ELLER SAVNER DU HJÆLP TIL  
AT KOMME VIDERE MED DIT LIV?

## RÅDGIVNINGER

### VIGTIGE ADRESSER OG TELEFON- NUMRE

Alle disse rådgivninger er gratis at benytte. Du kan ringe, chatte eller sende en mail til de mennesker, der sidder klar til at lytte eller give råd.

Nogle steder kan du også komme forbi og tale med rådgiverne. På vores hjemmeside [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk) er telefonnumre og åbningstider ajourført. Se:



## A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED:

### ADHD FORENINGENS SAMTALELINIE

Telefonisk samtale med frivillige, som selv har ADHD tæt inde på livet. For unge, voksne og forældre.

Ring: 70 21 50 55

### ANGSTFORENINGENS TELEFONRÅDGIVNING

Information, rådgivning og støtte for angst og pårørende.

Ring: 70 27 13 20

[www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

### BEDRE PSYKIATRI

Netrådgivning for pårørende til sindslidende.

Netrådgivning: <https://bedrepsykiatri.dk/hjaelp-og-raadgivning/>

### BORDERLINENETVÆRKET

For alle, som er berørt af Borderline. Rådgivning pr. telefon, mail samt på hjemmeside og Facebook. Telefonrådgivning via kontaktform på hjemmesiden

Hjemmeside: [www.borderlinenetvaerket.dk](http://www.borderlinenetvaerket.dk)

### DEPRESSIONSLINIEN

Anonym telefonsamtale om at have en depression, bipolar lidelse eller være pårørende.

Mandag-fredag, kl. 19-21, undtagen helligdage

Ring: 33 12 47 74

### SOCIALRÅDGIVERLINIEN

Telefonrådgivning om rettigheder og muligheder ved depression eller bipolar lidelse.

Onsdage 17:00 - 18.30, undtagen helligdage

Ring: 33 12 47 74

## HEADSPACE - ÅBENT OG ANONYMT RÅDGIVNINGSTILBUD FOR UNGE

Rådgivning og støtte for alle mellem 12 og 25 år. Ring, skriv, chat eller besøg Headspace.

Der er flere Headspace på Sjælland et i Roskilde, og flere i København og omegn.

**Find dit headspace på [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk) eller ring på 31 10 13 30**

**Facebook:**

[www.facebook.dk/headspaceDanmark](http://www.facebook.dk/headspaceDanmark)

## STARTLINJEN

Anonym og nærværende telefonsamtale om dét, der optager dig her og nu.

Alle dage kl. 16-23

**Ring:** 35 36 26 00

## LIVSLINIEN

Anonym chat, telefon- og netrådgivning. Chat: hvis du er i krise eller har tanker om selvmord. Også for de, der er berørt af selvmord som pårørende eller efterladt.

**Telefonrådgivning:** Alle dage kl. 11-05

**Ring:** 70 20 12 01

**Netrådgivning:** [www.skrivdet.dk](http://www.skrivdet.dk)

**Hjemmeside:** [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

## LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Anonym telefonisk, personlig og chatrådgivning for mennesker med spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd og til pårørende.

**Telefonisk samtale og råd:**

**Ring for tidsbestilling:** mandag-torsdag kl. 9-19 samt tirsdag og onsdag kl. 16-19 på tlf. 70 10 18 18

**Personlige samtaler:**

**I Næstved:** onsdag kl. 16-19

besøg PsykInfo Farimagvej 40, 4700 Næstved

**I København:** mandag-torsdag kl. 16-19

besøg Krumtappen 2, 5. sal, 2500 Valby

**Mailrådgivning:**

[raadgivning@lmsos.dk](mailto:raadgivning@lmsos.dk)

**Chatrådgivning:** via hjemmesiden

**Se mere på:** [www.LMSOS.dk](http://www.LMSOS.dk)

## OCD FORENINGEN

Rådgivning og støtte for OCD ramte og deres pårørende. Har selvhjælpsgrupper i København og lokale foreninger flere steder i landet.

**Telefonrådgivning:**

Mandag kl. 10.00-12.00 og kl. 16.00-18.00

Tirsdag kl. 19.00-21.00

Onsdag kl. 10.00-12.00 og kl. 18.30 -20.30

Torsdag kl. 17.00-19.00

Fredag kl. 10.00-12.00 og kl. 17.00-19.00

**Ring:** 70 20 30 91

**Hjemmeside:** [www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

## PSYKIATRIFONDEN

Telefonisk og anonym information, rådgivning og samtale.

**Telefonrådgivningen** 39 25 25 25:

Mandag-torsdag kl. 10-22.

Fredag-søndag og helligdage kl. 10-18.

**Chatrådgivning** via "få hjælp" på

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

**Chatrådgivningen:**

Mandag og onsdag kl. 18-22

Tirsdag og torsdag kl. 14-18. Lørdag kl. 12-16

**Gruppechat for unge med angst:**

Midlertidigt lukket

**Gruppechat for unge som pårørende til forældre med psykisk sygdom:**

Midlertidigt lukket

## A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED:

### PSYKINFO

Personlig og telefonisk information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri.

**Telefonrådgivning** - mandag-fredag 9-15  
torsdag 14-18

**Ring:** 70 25 02 60

#### Personlig rådgivning:

Man kan få rådgivning ved personligt fremmøde i PsykInfo, bl.a. i Næstved, Roskilde, Slagelse og andre steder i Regionen efter aftale.

Se i øvrigt PsykInfo's hjemmeside [www.regionsjaelland.dk/psykinfo](http://www.regionsjaelland.dk/psykinfo) eller ring på tlf. nr. 70 25 02 60 for yderligere oplysninger.

### TOP – TIDLIG OPSPORING AF PSYKOSE

Ring til TOP, så får du råd om, hvad du kan gøre, hvis du er bekymret for psykose hos dig selv eller andre.

Mandag - Fredag 8.30 - 15.30

**Ring:** 47 32 79 00

**sms-rådgiver:** 21 51 49 08

**Hjemmeside:** [www.regionsjaelland.dk/top](http://www.regionsjaelland.dk/top)

**Facebook:** [www.facebook.com/tophotline](http://www.facebook.com/tophotline)

### SCT. NICOLAI TJENESTEN

Personlig eller telefonisk anonym samtale. Se hjemmesiden for tider og adresse for personlig samtale i henholdsvis København og Roskilde.

Nikolaj Plads 15, 1067 København K

Hverdag 9-03

**Ring:** 70 12 01 10 eller 33 12 14 00

**E-mail:**

[sctnicolai-tjenesten@kirkenskorshaer.dk](mailto:sctnicolai-tjenesten@kirkenskorshaer.dk)

**Hjemmeside:**

[kirkenskorshaer.dk/sctnicolaitjenesten](http://kirkenskorshaer.dk/sctnicolaitjenesten)

### SINDS TELEFONRÅDGIVNING

Åben telefonisk rådgivning med psykolog, socialrådgiver eller frivillige. Gratis og anonym. Se hjemmesiden for flere tilbud.

**Ring:** 70 23 27 50

**Hjemmeside:** [sind.dk](http://sind.dk)

### SIND UNGDOMSGRUPPER

Gruppe- og individuel støtte med ung psykolog. For unge psykisk sårbare og pårørende (18-35 år)

**Ring:** 53 76 70 72

**E-mail:** [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

**Hjemmeside:** [sindungdom.dk](http://sindungdom.dk)

**Facebook:** [www.facebook.com/SINDUngdom](http://www.facebook.com/SINDUngdom)

## SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

### PÅRØRENDE OG NETVÆRK

En indlæggelse påvirker ofte også ens pårørende og netværk. De kan måske have svært ved at forstå hvad der sker og det er ikke alle der under en indlæggelse kan overskue også at forholde sig til de pårørendes bekymringer.

Der findes flere tilbud i Psykiatrien og hos interesseorganisationerne som måske kunne være relevante for dine pårørende og netværk. Spørg evt. personalet på afsnittet om de kender til nogle lokale tilbud.

### PÅRØRENDEGRUPPER

Det giver styrke at mødes med andre pårørende. Derfor tilbyder Psykiatrien i Region Sjælland pårørendegrupper - et frirum hvor pårørende mødes og deler erfaringer og det som kan være svært. Grupperne tager afsæt i det som optager de pårørende og der videregives IKKE informationer om patienter til de pårørende.

### AKUTSAMTALE

Er et tilbud til pårørende om anonym samtale omkring det at være pårørende. Samtalen tager udgangspunkt i den/de pårørende og hvad der optager dem. Samtalen er uden patientens tilstedeværelse og der videregives IKKE informationer om patienten til de pårørende.

For mere information og oplysning om tider og adresser for Akutsamtale og Pårørendegrupper se Region Sjællands hjemmeside under Tilbud til pårørende  
**Hjemmeside:** [www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk)



### HVIS DU HAR BØRN

En indlæggelse er en udfordring for hele familien. Man er ikke selv på toppen og det er svært at forklare, hvad der foregår. Derfor kan dine børn få hjælp der hvor du er indlagt, samt i din kommune og evt. hos din læge. Sig det til personalet, hvis du føler, at dine børn har et særligt behov for støtte i forbindelse med din indlæggelse.

Imens du er indlagt, vil du blive tilbudt en familiesamtale, hvor dine børn deltager. Samtalerne handler om, hvad der fylder hos barnet/børnene, og hvem barnet kan læne sig op ad, imens du er indlagt. Der er også flere gode bøger henvendt til dine børn. Sinds rådgivninger, der er nævnt på modsatte side tilbyder pårørenderådgivning.

Også Psykiatrien i Region Sjælland tilbyder sammen med en række kommuner bl.a. grupper for børn og unge. Læs mere på Region Sjællands hjemmeside under Når børn er pårørende.

[www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk)  
Psykiatrifonden kan kontaktes på  
tlf. 39 25 25 25

### BØRNS VILKÅR

*ForældreTelefonen*

Mandag, torsdag og fredag: 9 - 17.00

Tirsdag og onsdag: 9 - 21.00

Lørdag: Lukket · Søndag: 15 - 21.00

**Ring:** 35 55 55 57

**Se mere på:** [www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk)

## SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

### AFHÆNGIGHED - ALKOHOL, STOFFER & PILLER

#### AA HOTLINE

Hvis du har brug for hjælp vedrørende alkoholproblemer. Se hjemmeside for tilbud nær dig.

Alle dage 8-24

**Ring:** 70 10 12 24

**E-mail:**

kontakt@anonyme-alkoholikere.dk.

**Hjemmeside:** [www.dkaa.dk](http://www.dkaa.dk)

Svar indenfor 24 timer

#### CA DANMARK

Hvis du har brug for hjælp vedrørende kokainproblemer. Se hjemmeside for tilbud nær dig.

**Hjemmeside:** [www.ca-denmark.dk](http://www.ca-denmark.dk)

#### MA DANMARK

Hvis du har brug for hjælp vedrørende hashproblemer. Se hjemmeside for tilbud nær dig.

**Hjemmeside:** [www.ma-danmark.dk](http://www.ma-danmark.dk)

#### NA DANMARK

Hvis du har brug for hjælp vedrørende stofproblemer. Se hjemmeside for tilbud nær dig.

Telefonrådgivning alle dage 18-22

**Ring:** 70 20 01 85

**Hjemmeside:** [www.nadanmark.dk](http://www.nadanmark.dk)

### MEDICINRÅDGIVNINGEN

Anonym telefonisk rådgivning og hjælp til nedtrapning af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Tilmelding til støttegrupper.

Mandag og onsdag kl. 10-12

Torsdag kl. 18-20

**Ring:** 70 26 25 10

**E-mail:** [benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk)

**Hjemmeside:** [www.smr.dk](http://www.smr.dk)

### LÆNKE-AMBULATORIERNE I DANMARK

Anonym og ambulatant alkoholbehandling – også for pårørende. Ingen tidsbestilling.

**Ring:** 39 45 54 55 (Alkoholrådgivning) og hør, hvor nærmeste ambulatorium ligger.

**Ring:** 30 59 37 33 (Stofrådgivning)

**Se også:** [www.novavi.dk](http://www.novavi.dk)

### LOKALE TILBUD:

Der findes lokale kommunale tilbud og projekter, som måske kunne være noget for dig. Kontakt din egen kommune og hør hvad de kan tilbyde.

## SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

### FLYGTNINGE OG INDVANDRERE

#### MUHABET

Muhabet betyder ”kærligt samvær” og er et værested for psykisk syge med indvandrer- eller flygtningebaggrund og deres pårørende. Det overordnede princip i Muhabet bygger på gæstebuddet, hvor værestedets brugere er Muhabets gæster og de ansatte og frivillige er værter. Muhabet tilbyder udover at være et værested fx et dagligt måltid, lektiehjælp og en månedlig caféaften.

Man kan også få lettere rådgivning i form af hjælp til at ringe til en offentlig instans, oversætte et brev m.m. Eller man kan få lov til at være i fred. Sidde og kigge eller få sig en lille lur i sofaen. Man kan være anonym, man bliver ikke registreret. Der er ingen skjulte dagsordener, og ingen tilknytning til religiøse eller politiske grupper og partier.

**Ring:** 36 72 65 83

**E-mail:** muhabet@muhabet.dk

**Hjemmeside:** www.muhabet.dk

## SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

### DEN SOCIALE RETSHJÆLPS FOND

Juridisk rådgivning om overførselsindkomster og ydelser. Rådgivning ved boligsager. Alle kan benytte rådgivningen. Har du ret til fri proces, kan du få gratis hjælp til sagsbehandling.

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag 9-17

Onsdag 9-19

Ring: 70 22 93 30

Hjemmeside: [www.socialeretshjaelp.dk](http://www.socialeretshjaelp.dk)

### DEN UVILDIGE KONSULENTORDNING - DUKH

Telefonrådgivning om sagsbehandling, lovgivning og støttemuligheder. Hvis din sag går i hårdknude, eller du føler dig uretfærdigt behandlet.

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag 9-13

Ring: 76 30 19 30

Mailrådgivning: [mail@dukh.dk](mailto:mail@dukh.dk)

Hjemmeside: [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

### GÆLDSRÅDGIVNING

Gældsrådgivningen henvender sig til særlig udsatte mennesker, som har behov for finansiel rådgivning. Har du lav indkomst og stor gæld, kan du få gratis hjælp.

Gældsrådgivningen har bl.a. centre i Ringsted, Nykøbing Falster og København. Du kan ansøge om personligt møde via hjemmesiden.

Telefonrådgivningen er åben

Mandag kl. 10-16

Tirsdag kl. 14-16

Onsdag kl. 12-18

Torsdag kl. 14-18

Onsdag kl. 12-16

Ring: 25 56 00 33

Hjemmeside: [gaeld.taenk.dk](http://gaeld.taenk.dk)

## BISIDDERE

En bisidder går med dig, når du mødes med kommune, jobcenter, læge eller andet. Mange foreninger tilbyder bisiddere bl.a. SIND, LAP, Bedre Psykiatri og Landsforeningen for Førtidspensionister. Kontakt foreningerne for yderligere info.

### LAP'S BISIDDERE

Oplys navn, tlf. nummer og beskrivelse af, hvad du har brug for. LAP vil forsøge hurtigt at finde en ledig bisidder.

Ring: 66 19 45 11

E-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk)

### SINDS BISIDDERE

SIND har en række bisiddere, som du kan trække på, hvis du har brug for det. Se også Sinds andre rådgivninger.

Ring: 70 23 27 50

E-mail: [bisidder@sind.dk](mailto:bisidder@sind.dk)

## BRUG GUIDEN DOWNLOAD MATERIALER

På [udskrevet.dk](http://udskrevet.dk) kan du gratis downloade materialer, der kan hjælpe dig med at bruge Udskrivningsguiden bedst muligt – uanset om du er indlagt, medarbejder eller pårørende. Her kan du også downloade hele Udskrivningsguiden.

Du får mest ud af guiden, hvis der er nogen, der gennemgår guiden sammen med dig og vælger det ud, der fylder mest lige nu. Du kan selvfølgelig også bruge guiden på egen hånd.

Hjælp os med at gøre guiden bedre, ved at udfylde spørgeskemaet på:

[WWW.UDSKREVET.DK](http://WWW.UDSKREVET.DK)

FORTÆL OS  
OM DIN  
UDSKRIVNING





**DINE NOTER:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## OM UDSKRIVNINGSGUIDEN

Denne guide er skrevet af frivillige, og udgivet af Projekt Din Gode Udskrivning i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri.

Projekt Din Gode Udskrivning arbejder for gode udskrivinger i psykiatrien gennem et tæt samarbejde mellem medarbejdere, brugere og pårørende. Projektet støttes af Trygfonden og drives af bruger- og pårørendeforeninger i Region Hovedstaden.

Forfattere og ansvarshavende for Udskrivningsguiden: Klavs Serup Rasmussen og Kirsten Elise Hove

En særlig tak til:

Journalist Lisbet Larsen og Morten Bohr  
Illustrator: Lais Christensen  
Foto: Karolina Zapolska  
Model: Katrine Fokdal  
Korrektur: Susanne Hunø  
Grafik: Leo Scherfig

Region Sjælland  
5. oplag: 8.000 (2022)  
Tryk: Glumsø Grafisk  
ISBN: 978-87-92026-81-1  
© 2014 Projekt Din Gode Udskrivning

Indholdet må gerne citeres, med tydelig kildehenvisning. Yderligere materialer og information om Projekt Din Gode Udskrivning kan findes på [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)

## UDSKRIVNINGSGUIDEN ER LAVET AF TIDLIGERE PATIENTER, I SAMARBEJDE MED ANDRE DER KENDER PSYKIATRIEN TÆT PÅ



[WWW.UDSKREVET.DK](http://WWW.UDSKREVET.DK)

Den guide, du sidder med her, er den version, der er tilpasset Region Sjælland. Dvs. den indeholder hovedsageligt det samme som den originale version fra Region Hovedstaden, men lokale tilbud og forskelle er rettet til, så de matcher de tilbud, der findes i Region Sjælland.

Tilretningen af guiden er forgået i tæt dialog mellem lokale interesseorganisationer, Psykiatrien og kommuner i Region Sjællands område samt Udskrevet.dk.

Guiden indeholder ikke alt – men er et godt bud på, hvor du kan starte med at finde inspiration og hjælp til tiden efter udskrivning. Læs mere på [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)

### VIL DU VIDE MERE?

Har du spørgsmål til guiden eller ønsker du at vide mere om Region Sjællands version så kontakt:

#### **PsyInfo**

*Psykiatrisk Enhed for Information,*

*Brugerinddragelse og Recovery*

Københavnsvej 26F, 1. sal      Farimagsvvej 40

4000 Roskilde

4700 Næstved

Tlf. 70 25 02 60

**E-mail:** [psykinfo@regionsjaelland.dk](mailto:psykinfo@regionsjaelland.dk)

**GUIDEN KAN DOWNLOADES GRATIS PÅ [WWW.UDSKREVET.DK](http://WWW.UDSKREVET.DK)**

Tak til



Psykiatri

**TrygFonden**

for økonomisk støtte

Denne guide er til dig,  
der er indlagt på en psykiatrisk afdeling.

Den er skrevet af mennesker, der selv har  
prøvet at være indlagt – i samarbejde med  
andre, der kender psykiatrien tæt på.

Brug guiden til at få mest muligt ud  
af indlæggelsen – og kom godt videre,  
når du er udskrevet



**OUTSIDEREN**

**ASKOV  
FONDEN**



**Psykiatri**

REGION  
SJÆLLAND



*- vi er til for dig*

**PSYKIATRIFORENINGERNES FÆLLESRÅD  
I REGION HOVEDSTADEN**