

PsykiInfo

Arrangementer Forår 2024

PsykiInfo
Psykiatrisk Informationscenter



Kontakt os alle hverdage for
professionel anonym rådgivning
på tlf. 99 44 45 46



OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

ADHD OG ADD

ADHD/ADD (Middelfart) 7.3.	Side 16
Hører du overhovedet efter Manu? Et foredrag om ADHD (Gråsten) 18.3.	Side 17
Mit liv med autisme og ADHD (Vejle) 19.3.	Side 17
Angst og ADHD hos voksne (Esbjerg) 18.4.	Side 22
ADHD/ADD hos voksne (Tønder) 2.5.	Side 26

ANGST

Unge og angst (Odense) 7.5.	Side 26
-----------------------------	---------

AUTISME

Mit liv med autisme og ADHD (Vejle) 19.3.	Side 17
---	---------

BIPOLAR LIDELSE

Bipolar lidelse (Varde) 7.3.	Side 16
------------------------------	---------

BØRN & UNGE

At få en psykiatrisk diagnose i begyndelsen af voksenlivet (Svendborg) 5.2.	Side 12
Funktionelle lidelser hos børn og unge: Når kroppen siger fra (Aabenraa) 3.4.	Side 20
Unge og angst (Odense) 7.5.	Side 26

DEPRESSION

Depression - en lidelse som påvirker os alle (Odense) 4.6.	Side 30
--	---------

NATUR & PSYKE

Styrk din mentale trivsel i naturen (Fredericia) 27.2.	Side 13
Ravningbroen - vikingetidens bro i Vejle Ådal (Bredsten) 15.5.	Side 27
Forårstur til Kalvø i Genner Bugt (Kalvø) 12.6.	Side 30
Strandtur (Nyborg) 19.6.	Side 31
Blåvandshuk - sømærker, store badedag, rav og klitlandskaber (Blåvand) 26.6.	Side 32

OCD

OCD (Tommerup) 14.5.	Side 27
----------------------	---------

PSYKIATRIEN

At få en psykiatrisk diagnose i begyndelsen af voksenlivet (Svendborg) 5.2.	Side 12
Recovery: Hvad skal der til for at komme sig af psykisk lidelse? (Søndersø) 3.4.	Side 21
Individuel og fleksibel behandling i Region Syddanmark (Vejle) 11.4.	Side 21

PÅRØRENDE

Min skøre søster (Svendborg) 22.4.	Side 23
------------------------------------	---------

SKIZOFRENI

At leve med sygdommen skizofreni og dens udfordringer (Munkebo) 7.2.	Side 12
Min skøre søster (Svendborg) 22.4.	Side 23

SPISEFORSTYRRELSE

BED - en overset spiseforstyrrelse (Odense) 23.4.	Side 24
---	---------

ANDET

Pas på dig selv: Om energiforvaltning og struktur (Haderslev) 26.2.	Side 13
Ludomani (online) 29.2.	Side 14
Giv dit liv et serviceeftersyn med fokus på demens (Esbjerg) 3.4.	Side 19
Funktionelle lidelser hos børn og unge: Når kroppen siger fra (Aabenraa) 3.4.	Side 20
Metakognitiv terapi (Kolding) 3.4.	Side 20
Senfølger efter seksuelle overgreb (Aabenraa) 18.4.	Side 23
Foreningernes egne arrangementer	Side 34

FORORD

Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for forår 2024



Nu skriver vi 2024, og vores nye arrangementskalender er fyldt med tiltag, som er tiltænkt alle med interesse for information og viden om mental trivsel og psykiske udfordringer.

Mangel på viden er desværre fortsat en stærk bidragende årsag til stigmatisering af personer med psykisk sygdom. Vores arrangementer, som annonceres i denne kalender, er derfor et bidrag til afstigmatisering. Som sædvanlig er disse planlagte i vores lokale PsykInfo-styregrupper, hvor lokale bruger- og pårørendeforeninger, kommunale repræsentanter samt medarbejdere i psykiatrien i fællesskab står for arrangementerne.

På side 34 - 36 kan man også læse, hvad bruger- og pårørendeforeninger har af egne arrangementer.

Afstigmatiseringsindsatsen EN AF OS fortsætter, og vi uddanner løbende nye frivillige ambassadører. Der er stor efterspørgsel på ambassadørernes oplæg, og ved den sidste årsopgørelse fra Sundhedsstyrelsen havde vores ambassadører i Region Syddanmark gennemført 351 formidlingsopgaver.

At EN AF OS nu er en del af Sundhedsstyrelsens forebyggende enhed har bl.a. medført, at 2 EN AF OS-ambassadører - heraf den ene fra vores region - sidder med i det nationale råd for psykiske lidelser og mental sundhed og hermed får indflydelse på prioriteringer i den kommende nationale psykiatriplan.

PsykInfo har fortsat stort fokus på børn, unge og mental trivsel - se vores forskellige tilbud på side 8 og 9. Vi ved, at mange børn og unge er udfordrede, og derfor er forældre, skoler og uddannelsessteder også udfordrede. Vi arbejder med at sætte trivsel og mestring på dagsordenen, og vejleder om hjælpe- og støttemuligheder. Samtidig skal vi huske, at mange heldigvis trives godt og også være opmærksomme på,

hvordan vi bruger begreber som mistrivsel, trivsel, psykisk sygdom og psykisk sundhed.

Center for Pårørendeinddragelse - CEPI har stort fokus på børn som pårørende, og man kan læse mere herom på side 10 - 11.

Velkommen til forårets mange arrangementer, som præsenteres her i kalenderen.

OBS!

Praktiske oplysninger vedr. arrangementer:

Oplysninger om tilmelding fremgår ved hvert arrangement og foregår efter "først-til-mølle"-princippet. Ved PsykInfo's arrangementer kan du enten tilmelde dig på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk eller ved at ringe til os på telefon 99 44 45 46.

Med mindre andet fremgår, er arrangementerne gratis og alle er velkomne. Hvis du bliver forhindret i at deltage, er det meget vigtigt, at du melder afbud, da vi ofte har folk på venteliste til de forskellige arrangementer.

Der kan forekomme ændringer i programmet, og du kan holde dig opdateret på vores hjemmeside eller på vores facebook-side: www.facebook.com/PsykInfoRegionSyddanmark.

Du kan også tilmelde dig vores nyhedsmail, så du er helt sikker på at få de seneste nyheder fra PsykInfo.

Med venlig hilsen

Ulla Lindgren
Centerleder, PsykInfo



HVAD TILBYDER PSYKINFO?



PsykInfo er Region Syddanmarks psykiatriske informationscenter. Vi arbejder med at formidle viden og forståelse om psykisk sygdom til alle borgere i regionen. Ofte er det brugere, pårørende og professionelle, der henvender sig til os, men alle med interesse for psykiatri er velkomne. Den centrale PsykInfo ligger i Vejle, og derudover findes der mindre PsykInfo-stande rundt om i regionen i lokalpsykiatrien og på de psykiatriske afdelinger. I Odense, Tommerup og Haderslev er der også en kommunal PsykInfo.

Professionel rådgivning

Vores rådgivning har åbent på 99 44 45 46 hverdage mellem kl. 9.30 og 14.30, torsdag kl. 13.30 - 17.30. Rådgivningen er gratis og varetages af medarbejdere, som er uddannet inden for psykiatri- og socialområdet. Alle henvendelser er anonyme, og vi har tavshedspligt. Du har også mulighed for at bestille en tid eller blot møde op i åbningstiden hos PsykInfo i Vejle. En gang om måneden er der åben rådgivning 13 forskellige steder i regionen, hvor man kan møde op og få en personlig samtale med en rådgiver. Tid og sted kan ses her i kalenderen på side 6 og 7 samt på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Arrangementer

Hvert år i januar og august udkommer PsykInfo's arrangementskalender. Heri og på vores hjemmeside kan du orientere dig om, hvilke arrangementer der findes nær dig. Udover vores egne arrangementer indeholder kalenderen også arrangementer fra foreninger og kommuner. Ofte er arrangementerne opbygget således, at de starter med et oplæg omkring et emne fra en fagperson, hvorefter der vil være en personlig beretning fra en, der selv har den psykiske sygdom tæt inde på livet.

Derudover afholder vi også konferencer og temadage.

Informationscenter

Viden om psykisk sygdom er med til at nedbryde fordomme og undgå misforståelser. I PsykInfo's bibliotek i Vejle kan du låne bøger, blade og pjecer om psykisk sygdom. Her er også en bibliotekar, der kan hjælpe dig med informations- og litteratursøgning.

Andre tilbud

Vi tilbyder familiesamtaler, undervisning i grupper til børn med psykisk syge forældre og til børn, som har en bror eller søster med en psykisk sygdom.

I forbindelse med regionens indsats for at styrke de unges trivsel på ungdomsuddannelserne tilbyder PsykInfo bl.a. kurser til undervisere på uddannelsesinstitutioner. Derudover har vi også tilbud til efterskoler og folkeskoler. Læs mere om indsatsen på side 8 og 9.

PsykInfo's medarbejdere kommer også gerne ud og holder oplæg om relevante temaer på institutioner og arbejdspladser.

Landsindsatsen EN AF OS

I forbindelse med den landsdækkende indsats EN AF OS har vi en række frivillige ambassadører, som fungerer som formidlere for indsatsens tema; "EN AF OS - væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom".

Ambassadørerne kan kontaktes og bestilles til foredrag ved at kontakte PsykInfo på telefon 99 44 45 46.

Det er gratis at benytte sig af ambassadørernes tilbud.

PsykInfo's samarbejdspartnere:



Derudover samarbejder PsykInfo med regionens 22 kommuner

PROFESSIONEL RÅDGIVNING



Har du eller en du kender psykiske problemer? Så kan du henvende dig til PsykInfo. Rådgivningen er for alle og varetages af en psykiatrisk uddannet medarbejder fra PsykInfo. Rådgivningen tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Eksempler på emner: Hvordan passer jeg på mig selv? - Hvordan får jeg min hverdag til at fungere? - Når børn og unge er pårørende til en psykisk syg - Viden om psykisk sygdom - Hvordan kan jeg/vi få hjælp og hvilke tilbud er der?

> TREKANTOMRÅDET

Vejle **Sted:** PsykInfo (central PsykInfo), Lille Grundet Hulvej 7, bygning N, 7100 Vejle
Tid: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 09.30 - 14.30 - torsdag kl. 13.30 - 17.30

Fredericia **Sted:** Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset, Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia
Tid: 1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i maj er 3. torsdag

Kolding **Sted:** Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj, Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding
Tid: 2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i januar er 3. torsdag, marts er 3. torsdag og maj er 4. torsdag

> FYN

Middelfart **Sted:** Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101, 5500 Middelfart
Tid: 1. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i maj er 1. onsdag

Svendborg **Sted:** Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E, 5700 Svendborg
Tid: 2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i maj er 2. onsdag

Odense **Sted:** Lokalpsykiatri Odense, Tolbodhusevej 4, 5000 Odense C
Tid: 1. fredag hver måned kl. 10.00 - 13.00

Ændringer i tider kan forekomme. Se på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



> VEST

Esbjerg **Sted:** Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
Tid: 1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00

Esbjerg **Sted:** Center For Misbrug & Udsatte, Bakkevej 6, 1. sal, 6700 Esbjerg
Tid: 3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i februar og maj er 4. torsdag

Varde **Sted:** Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal, 6800 Varde
Tid: 2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i maj er 3. torsdag

Brørup **Sted:** Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup
Tid: Sidste torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i marts er 4. onsdag

> SYD

Haderslev **Sted:** Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, 1. sal, 6100 Haderslev
Tid: Sidste torsdag hver måned kl. 13.30 - 16.30
Undtagelse: Rådgivningen i marts er 3. torsdag

Aabenraa **Sted:** Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal, 6200 Aabenraa
Tid: 3. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i februar er 4. torsdag

Tønder **Sted:** Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder
Tid: 2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i februar er 4. torsdag, maj og juni er 1. torsdag

Sønderborg **Sted:** Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3B, 6400 Sønderborg
Tid: Sidste tirsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i marts er 3. tirsdag



De fleste børn og unge trives

Men desværre er det ikke alle...

Fokus på børn, unge og mistrivsel fylder stadig meget på skoler, uddannelsesinstitutioner, i hjemmene og generelt i vores samfund. En relevant opmærksomhed som PsykInfo ligeledes fortsat har fokus på. Tal og opgørelser over børn og unges oplevelser i forhold til trivsel taler for sig selv og må tages alvorligt. Samtidig skal vi huske, at en stor del af børn og unge heldigvis trives i deres hverdag og derfor også være opmærksomme på at nuancere vores fælles sprog omkring generationen af børn og unge.

Med vores tilbud til skoler, efterskoler og ungdomsuddannelser, ønsker vi sammen med medarbejdere og elever at sætte trivsel på dagsordenen og være nysgerrige på, hvordan vi alle kan være med til at understøtte en god hverdag for børn og unge. Vores mål er at bidrage med viden og redskaber til at forstå og arbejde med børn og unge i mistrivsel og fremme muligheder for at øge trivsel.

Vi har en række tilbud - både til de professionelle og til de unge selv:

- Særligt tilrettelagt tilbud til folkeskoler - målrettet lærere og andre fagpersoner.
- Særligt tilrettelagt tilbud til efterskoler - både til elever og undervisere.
- Oplæg til undervisere, mentorer, studievejledere m.fl. på uddannelsessteder.
- Sparringstilbud til undervisere, mentorer, studievejledere m.fl. på uddannelsessteder.
- To årlige online temamøder til undervisere, mentorer, studievejledere m.fl. på uddannelsessteder og jobcentre.
- Besøg af EN AF OS-ambassadører: Fokus på mental sundhed, vendepunkter, mestringsstrategier og håb.
- Samarbejde med elevråd: Fokus på, hvordan netop din efterskole, folkeskole eller dit uddannelsessted kan arbejde med trivsel.
- Anonym rådgivning til elever, forældre, professionelle m.fl.

Alle vores tilbud er gratis - kontakt os gerne for yderligere oplysninger.

Kontaktoplysninger:

Ungdomsuddannelser: PsykInfo-konsulent Liselene Pedersen på Liselene.Pedersen@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46

Folkeskoler og efterskoler: PsykInfo-konsulent Susan Demant Carlsson på Susan.Demant.Carlsson2@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46

BØRN, UNGE OG MENTAL TRIVSEL PÅ FOLKESKOLER, EFTERSKOLER OG UNGDOMSUDDANNELSER

Online temamøde: Unges trivsel

Fælles for møderne vil være, at temaerne tager afsæt i børn, unge og mental trivsel og de udfordringer, som såvel børnene, de unge samt de professionelle kan opleve, når trivsel bliver til mistrivsel.

Der vil ved møderne også være fokus på, hvad de professionelle kan gøre i en lærings-/skole-/uddannelsesmæssig kontekst, og der vil være mulighed for at stille spørgsmål og vidensdeling via chat.

Som underviser, lærer, studievejleder, mentor, jobkonsulent og lignende kan det være svært at vide, hvordan barnet/den unge støttes bedst i forhold til den aktuelle situation, og viden om udfordringerne kan ofte være meget hjælpsomt i hverdagen.

Desuden vil der på møderne blive orienteret om, hvor der tilbydes yderligere støtte og hjælp.

Sted:

Online - der sendes link ud til de tilmeldte før mødet

Dato/tidspunkt:

Mandag den 8. april kl. 16.30 - 17.30

Tema:

Unge trivsel

Målgruppe:

Professionelle, der i hverdagen arbejder med børn og unge

Program:

Det store flertal af børn og unge har det heldigvis godt, men langt flere unge end tidligere mistrives alvorligt. Den udvikling har udfordret lærere, studievejledere og skoleledere i hele landet. Hvorfor er vi endt der?

Det komplekse spørgsmål vil Henrik Stokholm, rektor på Nyborg Gymnasium, prøve at besvare med hjælp fra ungdomsforskningen, og så vil han gøre op med forestillingen om, at det her bare kan løses ved at "lære de unge, at glemme sig selv", som mange politikere og meningsdannere hævder. For ifølge Henrik Stokholm skal vi holde op med at individualisere mistrivsel og give de unge skylden. Vi skal tage ansvar for det samfund og de strukturer, som vi byder de unge, og som også er med til at øge presset. Samtidig er vi nødt til at ændre skolerne og lærerprofessionen, så alle ansatte er klædt på til at støtte og hjælpe - og det vil Henrik give konkrete eksempler på fra Nyborg Gymnasium.

Tilmelding:

Psykinfo Region Syddanmark - tlf. 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



CEPI

Center for Pårørendeinddragelse

Center for Pårørendeinddragelse - CEPI er et videns- og kompetencecenter dedikeret til at styrke pårørendeinddragelse i sundhedssystemet.

Vi ved, at pårørende kan være vigtige støttepersoner for patienten. Men vi ved også, at det er en udfordrende position at være pårørende - og at pårørende har en øget risiko for at opleve belastningsreaktioner som bl.a. angst, stress og depression. Når en i familien bliver syg, rammes hele familien.

Derfor handler den gode pårørendeinddragelse også om at støtte den pårørendes egne behov for at håndtere sin situation.

Forskning i CEPI

I et af vores forskningsprojekter følger vi et samskabelsesprojekt mellem Region Syddanmark og Bedre Psykiatri, der har fokus på at støtte den pårørendes egne behov. Der er tale om et manualbaseret kursus forankret i civilsamfundet, hvor pårørende via undervisning og net-

værksstøtte A) får redskaber til at håndtere overbelastning og stress, B) tilegner sig viden om psykisk sygdom og behandling samt C) opnår bedre kendskab til systemet og pårørendes muligheder for inddragelse.

CEPIs opgave er at evaluere, om og hvordan sådanne pårørendekurser virker. Vi orienterer os mod de pårørendes perspektiv og spørger, hvordan pårørende bedst kan støttes, når civilsamfund og region samarbejder. Evalueringen startede i efteråret 2023 og afsluttes i foråret 2025. To af vores forskere præsenterer de indledende resultater af undersøgelsen på Psykiatriens Forskningsdag i januar 2024. Evalueringen er finansieret af Sundhedsdonationer.

Ønsker du at vide mere om psykoedukation for pårørende, kan du orientere dig på Bedre Psykiatri's hjemmeside.

Vi har samlet en række afsnit fra podcasten
"Lad os tale om psykisk sygdom"
til dig, der gerne vil vide mere om pårørende

Scan QR-koden ►



PODCAST

Børn er også pårørende

Når en i familien bliver syg, rammes hele familien. Børn, som er pårørende til forældre eller søskende med alvorlig sygdom, er en ofte overset gruppe. Det kan få betydning for deres trivsel på kort og lang sigt.

” Børn som pårørende henviser til gruppen af børn og unge i alderen 0-18 år

Det er en af grundene til, at Regionsrådet har bevilliget midler til at understøtte en systematisk indsats på området med vægt på forebyggende indsatser for pårørende børn.

Enhver forebyggende indsats bygger på opsporing samt indledende dialog med familien omkring familiesituationen, og mange sundhedsprofessionelle ønsker at blive klædt på til at varetage denne opgave.

Derfor tilbyder vi nøglepersonskurset "Når børn er pårørende".

” Nøglepersonskurset har til formål at klæde medarbejdere på med faglig viden og perspektiver på de udfordringer, børn kan opleve, når en voksen eller søskende i familien er alvorligt syg. Vi underviser også i konkrete redskaber til at afholde forældre- og familiesamtaler med de berørte familier ” - konsulent, CEPI

CEPI tilbyder:

- Nøglepersonskurset "Børn som pårørende". Kurset er målrettet sundhedspersonale fra alle sygehusafdelinger (somatiske og psykiatriske) i Region Syddanmark. Du kan læse mere om kurset og tilmelding på vores hjemmeside eller i Plan2Learn.

Derudover tilbyder CEPI nedenstående (både til sygehuspersonale og ansatte i kommuner):

- 1-1 faglig sparring inden for området "Børn som pårørende"
- Oplæg for personale om "Børn som pårørende"
- Webinarer om "Børn som pårørende" (følg gerne vores profil på LinkedIn for løbende information).

Læs mere om vores tilbud og forskning på rsyd.dk/cepi eller kontakt os for yderligere information på tlf. 99 44 45 46 eller cepi@rsyd.dk

ARRANGEMENTER FEBRUAR 2024



At få en psykiatrisk diagnose i begyndelsen af voksenlivet

SVENDBORG
Mandag den 5. februar

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

At få en psykiatrisk diagnose kan være en forklaring på, hvorfor man slås med psykiske udfordringer, og de måder man prøver at håndtere hverdagen på.

For nogle mennesker er det en lettelse at få en diagnose, så er der en forklaring på, hvorfor "jeg har det, som jeg har det". For andre er det en oplevelse af at få "et stempel" og føle sig stigmatiseret.

Mød EN AF OS-ambassadørerne **Jonas, Amalie** og **Christian**, der fik en psykiatrisk diagnose i deres ungdom eller tidligt i voksenlivet. Hvad betød det for dem, og hvad var vejen frem til, hvor de står i dag?

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted Impuls Kursuscenter
Skovbrynet 1C
5700 Svendborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

At leve med sygdommen skizofreni og dens udfordringer

MUNKEBO
Onsdag den 7. februar

Skizofreni er en psykisk sygdom, der er omgærdet af tabu og myter. Typiske symptomer kan være høre- eller synshallucinationer, vrangforestillinger og angst - men også isolation og ensomhed.

Erfaringskonsulent **Mie Jespersen**, der lever med skizofreni og udviklingspsykiater **Lene Rosenly**, Psykiatrisk Afdeling Odense, vil denne aften i en dialog uddybe nogle af de erfaringer og udfordringer, der kan opleves i forbindelse med skizofreni.

Lene og Mie kender hinanden fra 2012, hvor Mie startede i behandling for sin sygdom. Efterfølgende har de etableret et kollegialt samarbejde, hvor de sammen holder oplæg om skizofreni både fra Mies perspektiv og et behandlerperspektiv.

Sted Paletten
Toften 600, bygning C
5300 Munkebo
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER FEBRUAR 2024



Pas på dig selv:
Om energiforvaltning
og struktur

HADERSLEV
Mandag den 26. februar

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

Har du oplevet et sygdomsforløb med depression, bipolar lidelse, angst eller lignende? Eller ønsker du at lære mere om, hvordan du kan passe på dig selv under og efter et sygdomsforløb? Så er dette oplæg måske noget for dig.

Ergoterapeut og klinisk underviser **Line Buch Oertel** fra Psykiatrisk Afdeling i Aabenraa vil fortælle om hensigtsmæssige strukturer, energiforvaltning og mestringsstrategier. Hun vil komme ind på, hvordan du kan tage vare på dig selv og dine behov, og hvordan du kan vende tilbage til en meningsfuld hverdag.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadørerne **Annebeth Michelsen** og **Maria Andersen** dele deres personlige erfaringer og strategier til at mestre hverdagen og forøge livskvaliteten under og efter et sygdomsforløb.

Der vil blive mulighed for at stille spørgsmål på aftenen.

Sted	Kulturhuset Bispen Månen, Bispebroen 3 6100 Haderslev
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Styrk din mentale trivsel i naturen

FREDERICIA
Tirsdag den 27. februar

Bliv klogere på hvordan naturen spiller ind på vores mentale sundhed, hvordan du kan bruge naturen til at øge trivslen i din hverdag, og hvad du skal være særligt opmærksom på i dit møde med naturen.

Ann Berit Frostholt er uddannet vejleder i natur, krop og psyke. Hun er tidligere næstformand i Foreningen for udendørsterapi Danmark og har beskæftiget sig med naturen og dens betydning for menneskets mentale trivsel i mange år.

Ann Berit Frostholt benytter selv naturen bevidst til at lade op og finde inspiration og rum til refleksion. Hun har på egen krop erfaret, hvordan en tæt forbindelse til naturen øger den mentale trivsel, både som en del af arbejdsdagen og gennem et aktivt og nærværende friluftsliv.

Sted	Stoppestedet Fredericia Sjællandsgade 46, st.th. 7000 Fredericia
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk



Søskende som pårørende

Har du en søster eller en bror, der har en psykisk sygdom – og er du mellem 8 og 18 år?

Så kunne det måske være noget for dig at møde jævnaldrende, der er i samme situation som dig.

Sammen vil I lære om de psykiske sygdomme, som jeres søskende har, og I vil få mulighed for at snakke med hinanden og vores kursusedere om, hvordan man tackler det, der kan være svært i hverdagen.

Grupperne er på 6-8 børn/unge og sammen-sættes ud fra hensyn til alder.

Har du eller dine forældre lyst til at høre mere om vores tilbud, eller vil du gerne på venteliste, kan du kontakte PsykInfo på psykinfo@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46.

Ludomani

ONLINE
Torsdag den 29. februar

Spilleafhængighed eller ludomani er en psykisk lidelse, som indebærer en stærk trang til at spille pengespil. Alt for mange mennesker bliver fanget i ludomani med store menneskelige omkostninger.

Henrik Thrane Brandt er centerleder på Center for Ludomani og har igennem 20 år arbejdet med ludomani. Han vil bl.a. give et indblik i problemets omfang, og hvordan vi spotter og går i dialog med et menneske, som har problemer med gambling. Han vil også fortælle om mulighederne for professionel hjælp.

Christian Ellegaard har været i behandling på Center for Ludomani, og Christian vil fortælle sin historie, og hvordan han har arbejdet sig ud af ludomanien.

Sted	Online - der udsendes link et par dage før arrangementet
Tid	19.00 - 20.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Fotograf: EN AF OS-ambassadør Jørgen Lambert Jensen.

ARRANGEMENTER MARTS 2024



Bipolar lidelse

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

VARDE
Torsdag den 7. marts

Mani er en tilstand, hvor man er sygeligt opstemt, har øget hastighed af tanker og tale, overdreven stor selv-tillid og er i høj aktivitet. Hvis man har haft flere manier eller mindst en mani og en eller flere depressioner, kaldes tilstanden bipolar lidelse.

Mennesker med bipolar lidelse har en tendens til at svinge mellem maniske og depressive episoder. Hyppigheden af sådanne episoder varierer fra person til person og vil også afhænge af, om vedkommende modtager behandling eller ej. Hypomani er en tilstand med mildere symptomer, som i varierende grad påvirker arbejdsevnen og øvrige sociale funktioner.

Sygeplejerske **Rikke Wiil**, Psykiatrisk Afdeling Esbjerg og Lokopsykiatri Esbjerg, fortæller om bipolar lidelse, og EN AF OS-ambassadør **Annebeth Michelsen** fortæller om sit liv med bipolar lidelse, ændrede strategier, familieliv, arbejdsmarked, det gode behandlingsforløb, vendepunkter, mestringstrategier og recovery.

Sted	Dalgashus Dalgasvej 35 6800 Varde
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ADHD/ADD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

MIDDELFART
Torsdag den 7. marts

Diagnoserne ADHD og ADD dækker over en række forskellige symptomer og vanskeligheder med at fungere i hverdagen. Men hvordan adskiller ADHD og ADD sig fra hinanden?

I aftenens oplæg ser vi nærmere på, hvordan man diagnosticerer de to diagnoser, og hvordan man spotter de grundlæggende vanskeligheder, som ikke altid er synlige for andre mennesker.

Psykolog **Mathias Christensen**, Psykiatrisk Afdeling Middelfart, fortæller kort omkring symptomer og behandlingsrammer og lægger op til fælles snak om, hvad der er oppe i tiden.

Herefter vil EN AF OS-ambassadørerne **Nicklas** og **Michelle** fortælle hver deres personlige beretning i forhold til at leve med henholdsvis ADHD og ADD.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Caféen Østre Hougvej 70 5500 Middelfart
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER MARTS 2024



Hører du overhovedet efter Manu?
Et foredrag om ADHD

GRÅSTEN
Mandag den 18. marts

*Da **Manu Sareen** for få år siden fik stillet diagnosen ADHD, var hans første tanke: "Hvordan kan jeg have en børnesygdom"? Han blev hurtigt klar over, at rigtig mange voksne mennesker lever med ADHD og ville ønske, at han havde kendt til sin diagnose tidligere i livet.*

Manu Sareen fortæller om at leve et liv med ADHD uden at vide det. En historie om en grundlæggende ensomhed, der knytter sig til at føle sig anderledes, og om de enorme omkostninger det har haft for ham at overskride sine egne grænser igen og igen, og aldrig kunne sige nej til en udfordring. Han fortæller også om styrkerne ved ADHD; jernviljen, gåpåmodet og kreativiteten.

Han har skabt en politisk karriere og et forfatterskab, men på trods af succeserne er der også en anden side. Diagnosen har kostet ham dyrt - forliste ægteskaber og tabte jobs og venskaber. Flere gange har han truffet afgørende valg, som bagefter har været uforklarlige for ham selv, og han har siddet tilbage dybt forundret og forvirret over hans impulsivitet.

Sted	BHJ Kultursalen Ahlmannsparken Ahlefeldvej 4 6300 Gråsten
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Mit liv med autisme
og ADHD

VEJLE
Tirsdag den 19. marts

***Line Pharao Stein** er 26 år og ambassadør for EN AF OS. Som 19-årig fik hun diagnosen Aspergers syndrom, og et år senere blev hun diagnosticeret med ADHD.*

Line vil denne aften fortælle om, hvilke udfordringer det giver at leve både med autisme og ADHD, og den balance det kræver, når diagnoserne har modsatrettede behov. Hun vil derudover fortælle om dagligdagens udfordringer, og hvordan det konkret ser ud, men vil også give gode råd til, hvordan man kan løse dem.

Aftenen henvender sig til mennesker, som kæmper med samme udfordringer samt pårørende og andre interesserede.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

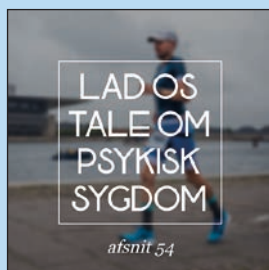
Sted	Vejle Bibliotek, Store sal Willy Sørensens Plads 1 7100 Vejle
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

Har du hørt PsykInfo's podcast?

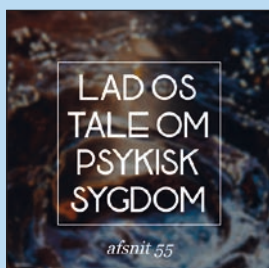
Vi har nu over 55 afsnit klar til dig - bl.a. nedenstående:



Afsnit 54: Fra ironman til angst

For EN AF OS-ambassadør Daniel Fabricius-Sommerkorn skulle fødslen af hans første barn vise sig at blive mere kompliceret end forventet. Datteren var en stjernekegger, hustruen skulle have akut lægebehandling - og Daniel kunne intet gøre.

Dette er Daniels egen fortælling om, hvordan en ironman får angst, stress og depression som resultat af en svær fødsel, der gav en nyfødt datter og førstegangsfødende hustru fysiske komplikationer, men endte med at påvirke den nyudklækkede far mentalt hårdest.



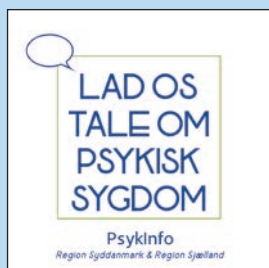
Afsnit 55: Den gravides balancegang

På et tidspunkt i Karins liv beslutter hun sig for, at hun gerne vil være mor. Det betyder også, at hun skal i gang med en udtrappingsplan af medicinen, som hun tager, fordi hun har diagnosen bipolar affektiv sindslidelse. Men hvordan reagerer Karin, når hun pludselig står uden sin medicin? Hvor meget hjælp får hun under - og efter - graviditeten?



Afsnit 56: En åben snak om mørke tanker

I dette afsnit taler vi med 24-årige EN AF OS-ambassadør Jonas, der har tilbagevendende selvmordstanker, der udspringer af depression og følelsen af ensomhed. Vi taler også med Erik Christiansen fra Center for Selvmordsforskning, der har mange års erfaring med forskning i selvmord.



Podcasten "Lad os tale om psykisk sygdom" er lavet i et samarbejde mellem mennesker, som har eller har haft psykisk sygdom, pårørende og medarbejdere i Psykiatrien og EN AF OS. Den udgives af PsykInfo Region Sjælland og PsykInfo Region Syddanmark.

*Du kan lytte til podcasten ved at scanne QR-koden. Du kan også finde den i din foretrukne podcastapp eller på ladostale.podbean.com. **God lyttelyst***



ARRANGEMENTER APRIL 2024



Giv dit liv et serviceeftersyn med fokus på demens

ESBJERG
Onsdag den 3. april

Tv-læge Peter Qvortrup Geisling vil med humor inspirere os ALLE til at give livet et serviceeftersyn. For i modsætning til Peters programmer på tv, så bliver livet ikke genudsendt.

Peter Qvortrup Geisling kommer med en masse sjove og tankevækkende historier - bl.a. fra hans tv-programmer "Lægens Bord", "Ha' det Godt" og "Diagnose Søges".

Han vil ligeledes gøre os klogere på noget af den forskning, der er på demensområdet, og hvordan demens kan påvirke forskellige former for sundhed.

Demens er en tilstand, hvor mentale færdigheder svækkes på grund af sygdom. Påvirkningen af hjernen er så udtalt, at det påvirker ens evne til at klare sig selv i hverdagen. I Danmark lever ca. 90.000 mennesker med en demenssygdom, og heraf har ca. 50.000 Alzheimers sygdom.

Sted	UC Syd, Rundetårn Degnevej 16 6705 Esbjerg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Fotograf:
EN AF OS-ambassadør Jørgen Lambert Jensen.

ARRANGEMENTER APRIL 2024



Funktionelle lidelser hos børn og unge: Når kroppen siger fra

AABENRAA
Onsdag den 3. april

Mange børn og unge oplever fysiske symptomer som mavepine, hovedpine, ondt i kroppen eller træthed i deres hverdag. Ofte kan lægerne ikke finde en enkel fysiologisk forklaring på symptomerne. Når denne type symptomer påvirker barnets funktionsniveau og medfører skolefravær og påvirkning af fritidslivet, så kan der være tale om en funktionel lidelse.

Ved funktionelle lidelser giver det ikke mening med en skarp adskillelse mellem krop og psyke. Børn og unge med svære funktionelle lidelser har behov for en tværfaglig indsats fra både børneafdelingen og børne- og ungdomspsykiatrien.

Overlæge **Ditte Hulgaard** fra Børneafdelingen på Kolding Sygehus vil sætte fokus på funktionelle lidelser hos børn og unge. Hvad er en funktionel lidelse egentlig, hvorfor bliver nogle børn og unge ramt af en funktionel lidelse, og hvad skal der til for, at de kan vende tilbage til et almindeligt ungdomsliv? Oplægget er for alle, som gerne vil blive klogere på emnet.

Sted	Sygehus Sønderjylland Psykiatrisk Afdeling, Auditoriet, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Metakognitiv terapi

KOLDING
Onsdag den 3. april

Den metakognitive metode har for alvor gjort sit indtog i Danmark. Denne tilgang til terapi vender traditionelle forestillinger om trivsel på hovedet.

En central tanke bag den metakognitive metode er, at det ikke handler om at kontrollere eller ændre selve indholdet af vores tanker, men i stedet ændre vores forhold til tankerne. Terapeuten hjælper klienten med at blive bevidst om, hvordan tankerne fungerer, hvilket gør det muligt at lære at observere dem uden at blive opslugt eller konstant fanget i en strøm af tanker. Dette skaber en distance, der tillader tankerne at passere.

Metakognitiv terapi har vist sig yderst effektiv i behandlingen af forskellige psykiske udfordringer. Forskning har dokumenteret, at mange patienter oplever markante forbedringer og opnår symptomfrihed efter relativt få behandlingssessioner.

Psykoterapeut **Anette Birkegaard** fra Metahuset vil guide os gennem de grundlæggende principper i metoden.

Sted	Kolding Bibliotek, Store sal Slotssøvejen 4 6000 Kolding
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER APRIL 2024



Recovery: Hvad skal der til for at komme sig af psykisk lidelse?

SØNDERSØ
Onsdag den 3. april

Målet med klinisk recovery er symptomfrihed eller kontrol over symptomer, sådan at livet kan leves uden eller med minimal støtte. Med personlig recovery er målet, at alle, der for en tid er patienter i psykiatrien, kan opnå at leve et tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv – med eller uden symptomer.

Personlig recovery handler altså om, at man selv er tilfreds med sit liv, ser positivt på fremtiden og føler, at man er en del af fællesskaber, hvor man aktivt bidrager positivt for sig selv og for andre. Det er forskelligt, hvornår livet opleves sådan, men forskere har fundet frem til de fem CHIME-faktorer, som kan ses som 'byggestenene' i, at livet føles som tilfredsstillende, håbefuldt og med en oplevelse af, at man bidrager.

Peermedarbejdere (ansatte med levede erfaringer med psykisk sygdom) **Mikkel Hansen, Dorte Nancke** og **Karen Høgh**, Psykiatrisk Afdeling Odense, vil med afsæt i personlig recovery og CHIME-faktorer dele personlige historier om at komme sig af psykisk lidelse.

Sted	Søndersø Rådhus, Tingstedet Vesterled 8 5471 Søndersø
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Individuel og fleksibel behandling i Region Syddanmark

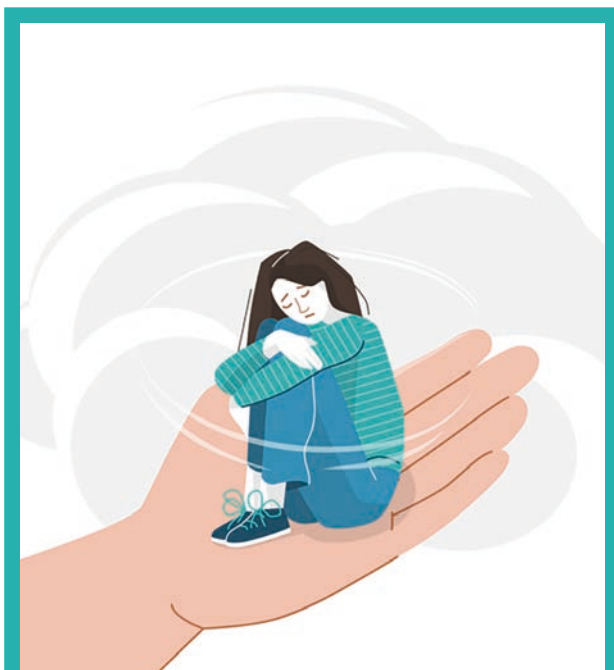
VEJLE
Torsdag den 11. april

Hvordan skabes der mere fleksibilitet, den rette behandling til rette patient, bedre overgange og hvordan får vi patienternes recovery-proces mere i fokus i lokalpsykiatrierne?

Implementeringsmedarbejder **Liselotte Pedersen** og specialsygeplejerske **Karina Sommer Lauridsen**, Psykiatrisk Afdeling Vejle, vil fortælle om organisationsmodellen F-ACT, som aktuelt er ved at blive implementeret i alle lokalpsykiatrier i Region Syddanmark. F-ACT står for Flexible Assertiv Community Treatment og er en veletableret praksismodel, som giver mulighed for mere fleksibel, opsøgende og udgående behandling i patienters nærmiljø.

Hør og få en dialog omkring hvorledes patientforløb, patientbehandling og patientinddragelse vil komme til at se ud i den fremtidige ambulante psykiatri. Derudover fortæller oplægsholderne omkring, hvorledes et tværfagligt psykiatrisk team arbejder og tilpasser sig det enkelte patientforløb.

Sted	Vejle Bibliotek Willy Sørensens Plads 1 7100 Vejle
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Børn og unge som pårørende

Mange ting kan ændre sig, når en eller begge forældre får en psykisk sygdom. Mor eller far kan blive træt og fraværende, blive anspændt og irriteret eller have let ved at blive vred og ked af det.

I PsykInfo har vi stor erfaring med familiesamtaler og børne- og ungesamtaler. Desuden har vi et kursustilbud til børn/unge.

Vores tilbud er gratis, vi fører ikke journal og kræver ikke henvisning.

Ring til os i PsykInfo på tlf. 99 44 45 46.

Angst og ADHD hos voksne

ESBJERG
Torsdag den 18. april

ADHD og angst er nogle af de mest almindelige psykiske lidelser. ADHD klassificeres som en udviklingsforstyrrelse, hvor de dele af hjernen, der regulerer opmærksomhed, fokus, problemløsning og overblikdannelselse er påvirket.

Børn og unge voksne med ADHD kæmper tit med lavt selvværd, vanskelige relationer samt besvær med at præstere optimalt. Man regner med, at 60-80 % af personer med ADHD har andre psykiske lidelser, og mange oplever angstsymptomer som følgesvend. Frygt, rædsel og angst er normale reaktioner, men ved lidelsen angst bliver symptomerne udløst lettere end normalt, er mere vedvarende, gennemgribende, unuancerede eller ude af proportioner.

Specialsygeplejerske **Mette Bjerregaard Knudsen**, Lokalpsykiatri Esbjerg, og psykolog **Morten H. Andersen**, Team for Personlighedsforstyrrelser og Traumer i Lokalpsykiatri Odense, vil fortælle om sammenhængen mellem de to diagnoser.

Sted	UC Syd, Rundetårn Degnevej 16 6705 Esbjerg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER APRIL 2024



Senfølger efter seksuelle overgreb

AABENRAA
Torsdag den 18. april

Senfølger efter seksuelle overgreb kan have alvorlige konsekvenser for både den fysiske og psykiske sundhed og kan påvirke den ramtes liv på mange måder.

De hyppigst forekommende senfølger er PTSD, angst og depression. Andre senfølger kan være lavt selvværd, tvangsforestillinger, problemer med krop og seksualitet, selvskadende, suicidal eller seksualiseret adfærd, spiseforstyrrelser og stofmisbrug.

Susanne Sølvbjerg, leder af Center for Seksuelt Misbrugte Syd - Frivilligsektionen, vil komme ind på, hvordan man kan forstå reaktioner og støtte dem, der har oplevet senfølger efter seksuelle overgreb. **Jutta Carstensen**, der er leder af Selvhjælp Aabenraa, vil desuden informere kort om projektet "Mestring af eget liv", som er støttet af Offerfonden, samt fortælle om lokale muligheder for hjælp. Oplægget er åbent for alle, der ønsker at lære mere om senfølger efter seksuelle overgreb, og hvordan man kan støtte ofrene.

Sted	Sygehus Sønderjylland Psykiatrisk Afdeling, Auditoriet, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Min skøre søster

SVENDBORG
Mandag den 22. april

Vi har inviteret to søstre til en samtale om deres oplevelser. En fortælling om tvillinger, hvis relation har været præget af svær psykisk sygdom - nemlig skizofreni.

Skizofreni er en alvorlig psykisk sygdom, som påvirker tanker, sanser og følelser. Sygdommen starter ofte i ungdomsårene, og symptomerne kan vise sig forskelligt fra menneske til menneske.

Hør søstrene fortælle om alt fra tvang og elektrochok til kærlighed og håb. Hvad stiller man op med en skizofrenidiagnose? Hvad gør man, når ens livsvidne pludselig forsvinder ind i sit eget hoved uden at have sagt farvel, og hvordan bærer man håbet for hinanden, når den ene har mistet det?

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted	Impuls Kursuscenter Skovbrynet 1C 5700 Svendborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom



Følg PsykInfo på
Facebook, Instagram
og LinkedIn



Formålet er at formidle information
om psykiske sygdomme
og psykisk sundhed
samt dele øjeblikke
fra PsykInfo's hverdag.

Kom og vær med

**BED - en overset
spiseforstyrrelse**

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

ODENSE
Tirsdag den 23. april

BED (Binge Eating Disorder - tvangsoverspisning) er den mest udbredte spiseforstyrrelse i Danmark, trods den i mange år også har været den mest oversete spiseforstyrrelse. I 2022 blev BED en anerkendt diagnose i den internationale diagnosemanual ICD-11.

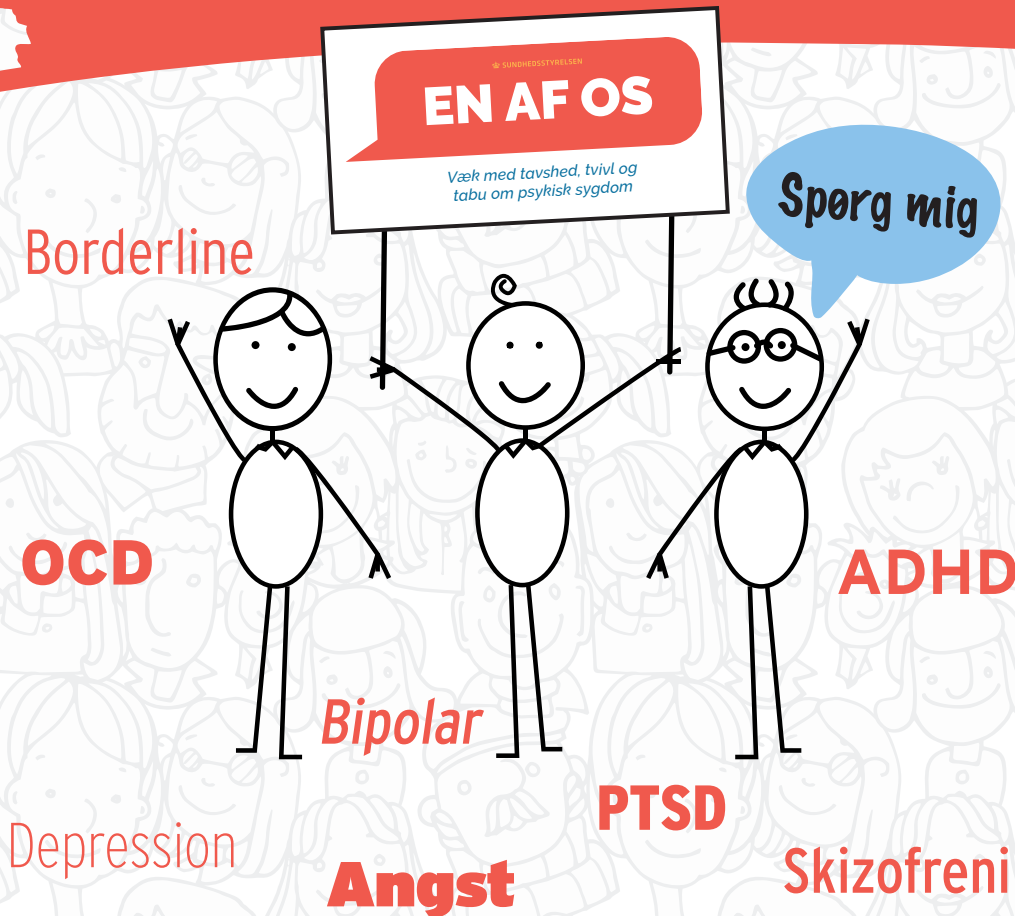
Sidsele Skovbjerg er psykolog i Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade og har arbejdet med BED-gruppebehandling siden 2019. Hun vil fortælle om, hvad BED er, hvilken betydning BED kan have for den berørte samt behandlingsmuligheder. Hun kommer også ind på, hvordan vi i et kulturpsykologisk perspektiv kan forstå vægtstigmatisering som en vedligeholdende faktor for spiseforstyrrelsen.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Kristina Storm** fortælle om sine personlige erfaringer med at leve med BED.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløvs Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

"Lån en levende bog"

Lån en "bog" og hør en personlig beretning om at leve med en diagnose



Lån en levende bog består af en gruppe EN AF OS-ambassadører, som hver repræsenterer en bog.

Dette betyder, at man til arrangementer kan låne en levende bog, mennesket fra bogen, og stille alle de spørgsmål, der gerne dukker op, når man sidder og læser en spændende bog.

Læs mere på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk, hvor de forskellige bøger kan ses.

Kontakt gerne PsykInfo for mere information på telefon 99 44 45 46 eller psykinfo@rsyd.dk

ARRANGEMENTER MAJ 2024



ADHD/ADD hos voksne

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

TØNDER
Torsdag den 2. maj

Har du svært ved at koncentrere dig, er impulsiv eller hyperaktiv? Så kan det være, at du lider af ADHD/ADD. Diagnoseerne dækker over en række psykiske symptomer og vanskeligheder med at fungere i dagligdagen.

Udfordringer i forhold til opmærksomhed, impulsivitet og hyperaktivitet kan gøre det vanskeligt at få studie-, arbejds- og familieliv til at hænge sammen. Men hvad er ADHD og ADD egentlig, og hvordan diagnosticerer og behandler man dem, som er ramt?

Social- og sundhedsassistent **Tanja Egtved** fra Lokalpsykiatri Tønder og PsykInfo-konsulent **Lene Paulsen** vil komme ind på symptomer, udredning og behandling, og du kan høre om, hvordan du som pårørende kan støtte.

Derudover vil EN AF OS-ambassadør **Michelle Kristensen** dele sin personlige beretning om, hvordan hun håndterer ADD i forhold til hverdagen, familieliv, arbejde m.m.

Sted	Lokalpsykiatri Tønder Carstensgade 6-10 6270 Tønder
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Unge og angst

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ODENSE
Tirsdag den 7. maj

Angst er en af de mest udbredte psykiske sygdomme og dækker over en række diagnoser. Angst er en naturlig følelse, der hjælper én med at passe på sig selv. Desværre kan flere faktorer medføre, at angstfølelsen får overtaget.

Årsagerne kan bl.a. være tidligere belastninger, manglende mestringsstrategier eller medfødt sårbarhed. Hos unge er neurologien og identiteten under udvikling, og samtidig kan de opleve et stort indre og ydre pres. Angsten ses derfor ofte i form af socialfobi, agorafobi eller generaliseret angst. Undersøgelser tyder på, at 5-10 % af børn og unge under 18 år rammes af angst, og tallet er stigende.

Psykolog **Lisa Lønkjær**, Børne- og Ungdomspsykiatri Odense, vil i oplægget have fokus på symptomerne ved angst hos unge, prognose og behandling samt fortælle om generel psykoedukation, kognitiv omstrukturering og eksponering. Til slut en personlig beretning ved EN AF OS-ambassadør **Liv Christensen** om at leve med angst.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløvs Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER MAJ 2024



OCD

TOMMERUP Tirsdag den 14. maj

OCD er en psykisk lidelse, der rammer omkring 2 % af befolkningen. OCD kan se ud på mange måder, og ofte går der lang tid, hvor den OCD-ramte går alene med sine tvangstanker og -handlinger.

Autoriseret psykolog **Ida Hoffmann Bager**, Psykiatrisk Afdeling Odense, fortæller generelt om OCD samt om diagnosticering og behandling. Der er fokus på at øge forståelsen for lidelsen for både OCD-ramte, pårørende og fagpersoner samt oplyse om, hvor man kan søge hjælp.

Peermedarbejder **Karen Høgh** vil dele sin personlige fortælling om livet med OCD. Om hvordan det opleves at vikles ind i en tilstand, der først kan vikles ud, da hun begynder at forstå, hvorfor de mange forskelligartede symptomer opstår, og hvilket formål de har. Men hvem er hun uden OCD? Hvad skal der til for at turde give slip? Hvor bange kan man tåle at blive? Kan hun tillade sig at grine tvangstanker og -handlingerne væk? Hvem bestemmer egentlig, og hvor lang tid skal det tage?

Sted	Psykiatricenter Vestervangen Vestervangen 1 5690 Tommerup
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE:

Ravningbroen - vikingetidens bro i Vejle Ådal

BREDSTEN Onsdag den 15. maj

For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. Menneskets biologiske mekanismer starter, og det giver forbedret søvn og øget livskvalitet.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** tager os med til den smukke Vejle Ådal og Bindeballestiens mange besøgssteder. Stien var tidligere et togbanespor, og vi gør ophold ved den gamle station, som i dag er et lille museum om togbanen og vikingebroens opførelse. Ravningbroen blev bygget af Harald Blåtand i vinteren 979/980, og vi kan forestille os det kæmpestore stykke ingeniørarbejde fra vikingetiden, som vi selvfølgelig skal ud at gå på. Går vi yderligere tilbage i tiden til år 100, lå her et vadested, som jernalderfolket brugte til transport over åen. I tilfælde af angreb havde de tilflugtsborgen Troldborg Ring oppe i skoven, og der kører vi op og starter vores rejse tilbage i tiden.

Vi afslutter på bålpladsen med bålpandekager, og I skal selv medbringe tallerken samt jeres drikkevarer.

Sted	Ravningbroen Ravningvej 25 7182 Bredsten
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

PROFESSIONEL RÅDGIVNING hos PsykInfo

Er du pårørende eller har du selv psykiske problemer og brug for en at tale med?

Så kan du ringe til PsykInfo's anonyme rådgivning!

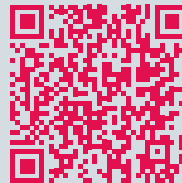
Rådgivningen er for alle og tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Ring på telefon **99 44 45 46**

Telefonen har åbent hverdage kl. 9.30 - 14.30
(torsdag kl. 13.30 - 17.30)

Du kan også booke tid til en samtale hos os eller møde op i vores åbne rådgivning i en lokalpsykiatri nær dig.

Læs mere om rådgivningen her:



Eksempler på henvendelser i rådgivningen:

Min pårørende har det rigtig svært og truer med at tage sit eget liv, men når vi sidder til møde ved lægen eller i psykiatrien, så siger han, at han har det helt fint.

Jeg ved ikke, hvorfor det hele føles så svært for mig. Kan du hjælpe mig videre?

Min datter har fået diagnosen ADHD. Hvad betyder det for os som familie?

Hvordan kan jeg støtte min mand? Han har lige fået diagnosen autisme.

Jeg er pårørende og jeg ved ikke, hvordan jeg kan hjælpe eller passe på mig selv.

Mine børn forstår ikke min sygdom - hvordan kan jeg forklare dem det?

Hører du til i psykiatrien? De andre skal jeg have en henvisning til, men hos dig kan jeg gå lige ind?

Udtalelser fra besøgende i PsykInfo:

Det er faktisk en kæmpe styrke at ha' muligheden for at kunne træde ind af døren hos jer. En kæmpe erkendelse i en selv - jeg har brug for hjælp... TAK for at I gør det muligt!

Jeg føler mig forstået og ikke bare hørt.

Vores psyke er en del af os alle, som vores fysiske krop kan den ha' skader, være presset og udfordret. Det er ikke noget at skamme sig over, og det burde ikke være så grænseoverskridende.... I gør det lettere!

Stor forståelse og god tid.

Det er mig en kæmpe hjælp at kunne se vores families situation fra nye vinkler. Jeg får indsigt og kan kun blive klogere. Jeg oplever samtidig en form for åndehul, hvor jeg kan få lettet lidt på trykket og få tanket op på forståelse og viden. Jeg går hjem med sætninger og viden, jeg kan bruge lige NU i vores og mit liv.



ARRANGEMENTER JUNI 2024



Depression - en lidelse som påvirker os alle

ODENSE
Tirsdag den 4. juni

Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme i Danmark. Omkring hver femte dansker oplever i større eller mindre grad symptomer på depression i løbet af livet. Dermed er depression reelt en folkesygdom.

Depression viser sig ved, at man er vedvarende nedtrykt, har nedsat lyst og interesse, nedsat energi og er mere træt end normalt.

Overlæge **Claus Sørensen**, Psykiatrisk Afdeling Odense, vil holde et fagligt oplæg om depression. Han kommer ind på forløb og adskillelse til andre psykiatriske lidelser samt sammenhæng med fysiske sygdomme. Desuden vil nuværende og fremtidige behandlingsmuligheder blive diskuteret.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted Psykiatrisk Afdeling Odense
Auditoriet, indgang 220 A
J.B. Winsløvs Vej 18, 5000 Odense C
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE: Forårstur til Kalvø i Genner Bugt

KALVØ
Onsdag den 12. juni

Forskning viser, at når vi opholder os i naturen, så gavner det både vores fysiske og psykiske helbred. Naturen giver os en pause fra alle de indtryk, muligheder og valg, som findes i vores almindelige dagligdag.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** tager os med til øen Kalvø, som er en lille perle i Genner Bugt. I dag er den forbundet til fastlandet via en dæmning. Vi tager på en kulturhistorisk rejse og lader Kalvø fortælle tusind år gamle og nutidige historier. Vi vil se skovklædte bakker, små bugte med det klareste blå vand, enge og rørskove. De gamle huse vidner om et stort skibsværft, der blev bygget i 1847. Øen er også rig på sten, og man kan finde ledeblokke som granitter, porfyre, sandsten mm. Blandt alle strandstenene er det også muligt at finde flinteredskaber fra jægerstenalderen.

Der vil være mulighed for en lille kano- eller kajaksejls, og på bålet kan jeres medbragte bålmad samt friskfangede rejer og muslinger tilberedes.

Sted P-pladsen på Kalvø
Kalvøvej 14
6230 Rødekro
Tid 10.00 - 14.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER JUNI 2024



NATUR & PSYKE: Strandtur ved Nyborg

NYBORG
Onsdag den 19. juni

For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. Humøret, stemningen og følelserne bliver påvirket, og det giver øget livskvalitet.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og Støttecentret Søjlen tilbyder alle en dejlig dag ved stranden, hvor der er mulighed for at komme i vaders, gå med vandkikkerter, strygning efter rejer og muslinger, som kan tilberedes på bålet, og måske fanger vi nogle småfisk til akvariet. Du kan også prøve kanosejlads og balancetræning i kajak, og måske tør du bagefter tage en tur i det gamle færgebassin. Der vil også være små gåture med fokus på kultur- og naturhistorien.

Du skal medbringe festivalstol/siddeplade, drikkevarer og middagsmad, som du er velkommen til at lave på bålristen, og så vil vi til dessert være værter for bålpandekager til alle.

Sted	Knudshoved Gl. Færgeløje Fyrvej 1, 5800 Nyborg (off. p-plads før indkørslen til Kursuscenter Knudshoved)
Tid	10.00 - 14.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Book en EN AF OS-ambassadør - og bliv klogere på, hvad det vil sige at leve med en psykisk sygdom



Ambassadørerne kan f.eks. komme ud på uddannelsesinstitutioner eller arbejdspladser. Tilbuddet er gratis.

Et møde med en ambassadør giver en indsigt og forståelse for mennesker, der lever med psykisk sygdom - og er en god anledning til at få hul på snakken om eventuelle tabuer og fordomme!

Kontakt PsykiInfo på 99 44 45 46 eller psykiinfo@syd.dk og hør nærmere.



NATUR & PSYKE: Blåvandshuk - sømærker, store badedag, rav og klitlandskaber

BLÅVAND
Onsdag den 26. juni

*Menneskets psykiske og biologiske mekanismer påvirkes af ophold i naturen. Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** fortæller på denne tur til Blåvandshuk om, hvordan vi kan bruge naturen til at styrke vores sundhed, trivsel og livskvalitet.*

Blåvand by er en typisk ferie- og turistby med masser af forretninger, hvor vi får mulighed for at handle. En tur til Blåvandshuk er altid en oplevelse; vi mærker Vesterhavets susen, vi kan bade i det dejlige vand og gå ture i klitlandskaberne og på stranden og samtidig få fortalt deres historier.

For en mindre betaling kan man komme op i det 39 m. høje fyr med ikke mindre end 170 trappetrin til toppen. Heroppe kan du se Horns Rev og den store vindmøllepark i Vesterhavet.

Er vi så heldige, at der ligger tang på stranden, går vi på ravjagt, og måske er du heldig at finde et stykke.

Sted	Blåvandshuk Fyr Fyrvej 106 6857 Blåvand
Tid	13.00 - ca. 16.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk



Fotograf: EN AF OS-ambassadør Jørgen Lambert Jensen.

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER Forår 2024

Ved spørgsmål til arrangementerne skal der rettes henvendelse til den enkelte forening.
Se foreningernes kontaktoplysninger på side 38-41



JANUAR

Åben pårørende café

Dato Tirsdag den 2/1, 6/2, 5/3, 2/4, 7/5 og 4/6
Sted Psykiatrisk Afdeling Vejle
Nordbanen 5, 1.sal. 7100 Vejle
(mødelokale 10.055/10.056)
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Åben pårørende café

Dato Tirsdag den 2/1, 6/2, 5/3, 2/4, 7/5, 4/6 og 2/7
Sted Reberbanen 3, 6200 Aabenraa
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

Åben pårørende café

Dato Mandag den 8/1, 5/2, 4/3, 8/4, 6/5 og 3/6
Sted "Huset", Færgevej 2, 5600 Faaborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Tlf. 25 11 37 56 eller afm@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

Åben pårørende café

Dato Tirsdag den 9/1, 6/2, 5/3, 9/4, 7/5 og 4/6
Sted Kulturhuset Industrien
Bredgade 73-75, 5560 Årup
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Tlf. 20 65 42 44 eller afm@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

JANUAR

OCD-foreningens selvhjælpsgruppe Odense

Dato Hver 2. tirsdag i ulige uger med start den 16. januar og slut den 18. juni
Sted Center for Mental Sundhed
Jernbanegade 15, 5000 Odense C
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding ocdgruppefyn@ocd-foreningen.dk
Arrangør OCD-foreningen lokalgruppe Odense

OCD-foreningen - lokalgruppe Svendborg

Dato Hver 2. tirsdag i ulige uger med start den 16. januar og slut den 18. juni
Sted Impuls Kursuscenter & Mødested
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
Tid 18.30 - 21.00
Tilmelding britt@ocd-foreningen.dk eller stephanie@ocd-foreningen.dk
Arrangør OCD-foreningen lokalgruppe Svendborg

Pårørende café: For dig, der er tæt på en med psykisk sygdom

Dato Tirsdag den 30/1, mandag den 26/2, mandag den 18/3, onsdag 24/4, torsdag den 23/5 og tirsdag den 18/6
Sted Kochsgade 27, baghuset, 5000 Odense C
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrodense.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Odense



JANUAR

Pårørendecafé ved landsformand Mads Engholm: Hvad kan du bruge Bedre Psykiatri til?

Dato Onsdag den 31. januar
Sted Frivilligcenteret "Sløjfen"
Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Ikke nødvendigt
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

FEBRUAR

Foredrag/musik med YouTuber Mads Marius

Dato Onsdag den 28. februar
Sted Nordfyns Højskole
Fælledvej 11, 5400 Bogense
Tid 19.30
Tilmelding Ikke nødvendigt
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn og
Nordfyns Højskole

MARTS

Pårørendecafé ved Birgit Folden: Vi læser og debatterer

Dato Onsdag den 20. marts
Sted Frivilligcenteret "Sløjfen"
Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Ikke nødvendigt
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

APRIL

Temaaften om autisme/aspergers: EN AF OS-ambassadør Victor kommer med sin personlige beretning

Dato Onsdag den 10. april
Sted Frivilligcenteret "Sløjfen"
Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

Pårørendecafé: "Er det mors skyld?" Ved forfatter, foredragsholder og pårørende- mentor Dorthe Stieper

Dato Torsdag den 18. april
Sted Sundhedscenter, parterre
Clausensvej 25, 6100 Haderslev
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør Arbejdsgruppen for Pårørendecafé fra
Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri,
Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien og
PsyInfo Haderslev



MAJ

Pårørendecafé: "Når et barn eller et ungt menneske selvskader" ved psykolog Sidsel Skovbjerg fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskaede

- Dato** Tirsdag den 14. maj
Sted Sundhedscenter, parterre
Clausensvej 25, 6100 Haderslev
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør Arbejdsgruppen for Pårørendecafé fra Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri, Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien og PsykInfo Haderslev

Ingen skal stå alene med selvskade - heller ikke pårørende: Kender du følelsen af ikke at vide, hvad du skal gøre for at støtte dine kære?

- Dato** Tirsdag den 21. maj
Sted Nygadehuset
Nygade 23, 6200 Aabenraa
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk
senest den 18. maj
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder



Man behøver
ikke en
diagnose
for at snakke
om sine
følelser.

 SUNDHEDSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

BRUGER- OG PÅRØRENDEFORENINGER



Foreninger eller organisationer inden for psykiatriområdet er velkomne til at kontakte PsykiInfo for at høre om mulighederne for at komme med i denne oversigt.

Du kan læse mere om foreningernes tilbud og aktiviteter på deres hjemmesider.

ADHD-foreningen - Sydjylland

Formand Ole Futtrup Kjær

Tlf. 31 32 51 09 eller sydjylland@adhd.dk

www.adhd.dk/lokalafdelinger/sydjylland

Alzheimerforeningen - Trekantsområdet

Lokalformand Jørgen Nederby

Tlf. 21 41 58 01 eller solvej24@gmail.com

www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/trekantomraadet/

Alzheimerforeningen - Sydvest

Lokalformand Hanne Knudsen

Tlf. 21 62 10 11 eller hhhe@knudsen.mail.dk

www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/sydvest/

Alzheimerforeningen - Fyn

Lokalformand Hanne Juul Sørensen

Tlf. 26 82 17 26 eller fyn@alzheimer.dk

www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/fyn/

Angstforeningen - Region Syddanmark

Daglig leder Marie Särs Andersen

Tlf. 42 92 02 96 eller marie@angstforeningen.dk

www.angstforeningen.dk

Autismeforeningen - Kreds Sønderjylland

Kredsformand Malene Jørgensen

malenej@autismeforening.dk

www.autismeforening.dk/soenderjylland

Autismeforeningen - Kreds Trekanten

Kredsformand Lotte Bjerreskov Nielsen

Tlf. 23 74 12 16 eller trekanten@autismeforening.dk

www.autismeforening.dk/trekanten

Autismeforeningen - Kreds Fyn

Kredsformand Lilli Jørgensen

Tlf. 28 34 25 76 eller lillijoe@autismeforening.dk

www.autismefyn.dk

Autismeforeningen - Kreds Sydvestjylland

Formand Anja Hansen

Tlf. 31 32 54 00 eller sydvest@autismeforening.dk

Autisme Ungdom Fyn

Forperson Naja Kirstine Føste

Tlf. 21 89 50 87 eller fyn@autismeungdom.dk

www.autismeungdom.dk/lokalafdeling-fyn

Autisme Ungdom Sønderjylland

Forperson Lisbeth Andersen

Sonderjylland@autismeungdom.dk

www.autismeungdom.dk/lokalafdeling-sonderjylland

Bedre Psykiatri - Aabenraa/Tønder

Formand Anne Marie Pedersen

Tlf. 60 89 51 38 eller aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk

www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/aabenraa



Bedre Psykiatri - Assens/Faaborg-Midtfyn

Formand Lene Møller Nielsen
Tlf. 50 66 13 15 eller afm@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/assens

Bedre Psykiatri - Haderslev

Formand Tina Møller
imma@mail.tele.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/haderslev

Bedre Psykiatri - Kolding

Formand Sanne Witte eller
næstformand Helle N. Andersen
kolding@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding

Bedre Psykiatri - Middelfart

Formand Henrik Flach
Tlf. 91 94 64 64
eller middelfart@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/middelfart

Bedre Psykiatri - Midt-sydvest

Formand Gitte Langmach
Tlf. 23 31 84 82 eller efv@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/esbjerg

Bedre Psykiatri - Nyborg/Kerteminde

nk@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nyborg

Bedre Psykiatri - Nordfyn

Formand Heidi Andersen
Tlf. 40 28 72 92 eller nordfyn@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nordfyn

Bedre Psykiatri - Odense

Formand Ann-Marit Ulvund
odense@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri-lokal.dk/odense

Bedre Psykiatri - Sydfyn

Formand Sara Koch
Tlf. 40 74 14 02 eller sydfyn@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/sydfyn

Bedre Psykiatri - Sønderborg

Formand Peer Mikkelsen
Tlf. 21 86 21 19 eller soenderborg@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/soenderborg

Bedre Psykiatri - Vejle

Formand/koordinator Karin Birch Lange
Tlf. 21 26 82 28 eller vejle@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vejle

Borderlinenetværket

Formand Tenna Støjjier Pedersen
Tlf. 53 65 75 15 eller
tennaborderlinenetvaerket@gmail.com
www.borderlinenetvaerket.dk

Depressionsforeningen - Region Syddanmark

Hanne Müller
Tlf. 33 12 47 27 eller hanne@depressionsforeningen.dk
www.depressionsforeningen.dk/

Depressionsforeningen - Esbjerg

Annebeth Michelsen
Tlf. 51 37 23 67 eller anne_mic@hotmail.com
www.depressionsforeningen-esbjerg.dk



Depressionsforeningen - Haderslev - Solcellen

Merete Lysgaard Hansen
Tlf. 22 83 80 35 eller mebehansen@outlook.dk

Depressionsforeningen - Odense

Kontaktperson Svend Olsen
Tlf. 40 28 31 27 eller svendolsen@mail.dk

Depressionsforeningen - Sønderborg

Thomas Fedders
Tlf. 60 57 67 65 eller nenvarq@hotmail.com

Depressionsforeningen - Vejle

Maria Brandt
Tlf. 60 48 00 22 eller gajo0022@gmail.com

Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade

Therese Hansen
Tlf. 51 17 75 94 eller th@spiseforstyrrelse.dk
www.spiseforstyrrelse.dk

Galebevægelsen i Region Syddanmark

Lars Jensen
Tlf. 28 81 64 32 eller larsjensen@existential-institute.dk

Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende

Formand Per Laudrup Jørgensen
formand@lptsd.dk
www.lptsd.dk

**Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende
- afdeling Vejle**

Lokalformand: Lærke Hemmingsen
www.lptsd.dk/lokalforening-vejle/

**Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende
- afdeling Odense**

Lokalformand Mette Gehring
www.lptsd.dk/lokalforening-odense/

**LAP - Landsforeningen Af nuværende og
tidligere Psykiatribrugere - Region Syddanmark**

Formand Lars Kristensen
Tlf. 29 84 04 07 eller lars@lap.dk
www.lap.dk/

OCD-foreningen - Lokalgruppe Esbjerg

Tina Flindt
Tlf. 30 17 25 10 eller tinafl@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

OCD-foreningen - Lokalgruppe Vejle

Jacob Ravnskjær Hansen
Tlf. 60 37 84 82 eller jacob@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

OCD-foreningen - Lokalgruppe Svendborg

Britt Rossé Segel
Tlf. 25 66 92 02 eller britt@ocd-foreningen.dk
Eller Stephanie Tegne
stephanie@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk



SIND - Aabenraa

Lokalformand Mette Korntved Schmidt
Tlf. 60 74 21 05 eller Aabenraa@sind.dk
www.sind.dk/aabenraa

SIND - Billund

Lokalformand Tove Thisgaard Sørensen
tovethisgaard@hotmail.com
www.sind.dk/billund

SIND - Fredericia

Lokalformand Bjørn Medom Nielsen
Tlf. 26 84 47 03 eller fredericia@sind.dk
www.sind.dk/fredericia

SIND - Fyn

Lokalformand Bjarne Christensen
Tlf. 24 40 04 11 eller fyn@sind.dk
www.sind.dk/fyn

SIND - Haderslev

Lokalformand Kirstine Jensen
Tlf. 40 51 54 50 eller kirstine57@hotmail.com
www.sind.dk/haderslev

SIND - Kolding

Lokalformand Thorbjørn Halvorsen
Tlf. 41 97 75 22 eller thorhalv@vip.cybercity.dk
www.sind.dk/kolding

SIND Syd-vest - Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen

Lokalformand Niels Christian Petersen
Tlf. 31 24 54 01 eller nch.petersen@gmail.com
www.sind.dk/syd-vest

SIND - Sønderborg

Lokalformand Jens Chr. Kristensen
Tlf. 22 21 24 49 eller Sind_Sonderborg@outlook.dk
www.sind.dk/soenderborg

SIND - Tønder

Lokalformand Anne Hvidberg Jørgensen
Tlf. 24 61 20 09 eller annehvidberg@mail.dk
www.sind.dk/toender

SIND - Vejle

Lokalformand Judith Pedersen
Tlf. 20 45 67 03 eller judith.pedersen5@gmail.com
www.sind.dk/vejle

Skizofreniforeningen - Region Syddanmark

Formand Hans-Jørgen Dalager
Tlf. 24 40 76 82 eller hjdalager@gmail.com
www.skizofreniforeningen.dk/



Fotograf: EN AF OS-ambassadør Jørgen Lambert Jensen.

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK



Psykisk Informationscenter
Region Syddanmark
Lille Grundet Hulvej 7, bygning N, 7100 Vejle

**Åbent alle hverdage i Vejle for personlig og
telefonisk henvendelse:**

9.30 - 14.30 (torsdag 13.30 - 17.30)

samt efter aftale.

Telefon: 99 44 45 46

Mail: psykinfo@rsyd.dk

Hjemmeside: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

REGIONALE PSYKINFO'ER:

> SYD

PsykiInfo-konsulent Lene Paulsen, tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Sønderborg

Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3b,
6400 Sønderborg

PsykiInfo-koordinator:

Social- og sundhedsassistent Hanne Hansen Nissen

PsykiInfo Tønder

Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder

PsykiInfo-koordinator:

Oversygeplejerske Hanne Bruun Jensen

PsykiInfo Aabenraa

Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal,
6200 Aabenraa

PsykiInfo-koordinator:

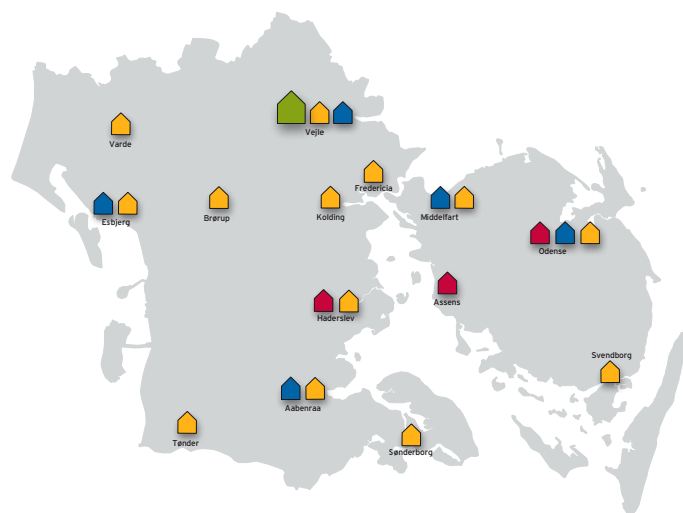
Sygeplejerske Bibbi From

PsykiInfo Haderslev

Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev,
Clausensvej 25, 6100 Haderslev

PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:

Susanne Hundevadt





> VEST

PsykiInfo-konsulent Lars Kjær Nielsen tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Esbjerg

Psykiatrisk Afdeling,
Gl. Vardevej 101, 6715 Esbjerg N
PsykiInfo-koordinator:
Udviklingskoordinator Jane Leth Larsen

Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:
Eva Skodborg-Jørgensen

PsykiInfo Varde

Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal,
6800 Varde
Peermedarbejder: Malene Brydsø Nielsen

PsykiInfo Brørup

Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup
PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:
Mona Holkmann Jacobsen

> TREKANTEN

PsykiInfo-konsulent Lea Klarup tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Fredericia

Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset,
Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia
PsykiInfo-koordinator:
Funktionsleder Birgitte Bjørnskov

PsykiInfo Kolding

Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj,
Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding
PsykiInfo-koordinator:
Funktionsleder Miriam Sigurdsson

PsykiInfo Vejle

Lokalpsykiatri Vejle, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51,
indgang B, 5. sal, 7100 Vejle
PsykiInfo-koordinator:
Funktionsleder Henrik Bræmer
PsykiInfo-medarbejder: Linette Vittrup

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK



> FYN

PsykiInfo-konsulent Lene Gilsaa tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Middelfart

Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Østre Hougvej 70,
5500 Middelfart

Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101,
5500 Middelfart

PsykiInfo-kordinator:
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

PsykiInfo-konsulent Jesper Lai Knudsen tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Odense

Psykiatrisk Afdeling Odense,
J.B. Winsløvs Vej 18, indgang 220A
5000 Odense C

PsykiInfo-kordinator:
Specialsygeplejerske Louise Strandholm Bach

Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4,
5000 Odense C
Peermedarbejder: Charlotte Vestergaard Jensen

Børne- og Ungdomspsykiatrien, J. B. Winsløvs Vej 16,
Indgang 230, 5000 Odense C
Kontaktperson: Socialrådgiver Stinna Søberg Daoud
Nielsen

> FYN

PsykiInfo Svendborg

Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,
5700 Svendborg

PsykiInfo-kordinator:
Sygeplejerske Hanne Kjær Hansen
Peermedarbejder: Thomas Capion
Peermedarbejder: Linda Kalnæs Clausen

KOMMUNALE PSYKINFO'ER I REGION SYDDANMARK:

Assens

PsykiInfo, Assens Psykiatricenter, Vestervangen 100,
5690 Tommerup

PsykiInfo-kordinator:
Julianne Dåsvand, julid@assens.dk

Haderslev

PsykiInfo, Haderslev Bibliotek, Bispebroen 3,
6100 Haderslev

Odense

Center for Mental Sundhed
Jernbanegade 15, 5000 Odense
tlf. 63 75 08 75 eller www.odense.dk/mentalsundhed



SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Landsindsatsen EN AF OS har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom. Indsatsen ønsker at øge danskernes viden om psykisk sygdom og mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse. EN AF OS er på nationalt niveau forankret i Sundhedsstyrelsen og på regionalt niveau i PsykInfo.

Stigma betyder "negativt kendetegn", der hæftes på en person som et "socialt stempel". Når vi stempler hinanden på grund af psykiske lidelser, har det alvorlige konsekvenser på mange måder. Smerten ved ikke at være en del af samfundet eller ved at blive mødt af fordomme gør sårbarheden og smerten endnu større. Det gør det hårdt at være syg og kan spænde ben for at få et meningsfuldt liv, f.eks. at få tilknytning til arbejdsmarkedet. Det kan også forhindre, at mennesker kommer i behandling i tide. Det koster altså. For den enkelte og for samfundet.

EN AF OS-indsatsen har bl.a. et særligt fokus på unge. Helt konkret betyder dette, at alle skoler og uddannelsesinstitutioner i Region Syddanmark har mulighed for at få besøg af en professionel og en ungeambassadør fra indsatsen, der kan tale om det at være ung og leve med psykiske problemer.

Oplægsholderne kan f.eks. komme ud til temadage, morgenmøder eller almindelige undervisningstimer - besøget er omkostningsfrit.

Et andet af indsatsens fokusområder er arbejdsmarkedet. Derfor tilbyder PsykInfo Region Syddanmark virksomheder, jobcentre, fagforeninger eller andre interesserede at arrangere informationsmøder, hvor der vil være mulighed for at få besøg af en professionel fra PsykInfo og en EN AF OS-ambassadør med arbejdsmarkedserfaring.

Hvis du er interesseret i at høre mere om vores tilbud i forbindelse med indsatsen, er du velkommen til at ringe på 99 44 45 46.

Du kan læse om indsatsen på www.en-af-os.dk

Ambassadørens klumme af EN AF OS-ambassadør Dagmar Íris Sigurjónsdóttir



Jeg havde aldrig forventet at blive psykiatrisk patient, men det blev jeg.

Her sad jeg en mandag eftermiddag ved min læge for at fortælle hende, at jeg ikke havde lyst til at leve mere. I weekenden havde jeg fortalt min partner, at her 8 måneder efter, at jeg havde født min datter, så kunne jeg ikke mere.

Mit liv fejlede ikke noget. Jeg er en veluddannet kvinde, mor til 3 dejlige og sunde børn, og havde en god stilling på et sygehus, hvor jeg var glad for mit arbejde. På ydersiden - eller set udefra i hvert fald - gik det godt, men inde i mig, var der noget, der ikke var, som det skulle være.

Jeg brød sammen hos min læge, og fortalte lige nøjagtigt, hvordan jeg havde det - noget jeg ikke havde delt med andre. Min læge skred til handling, kontaktede psykiatrien og fik mig indlagt med det samme. Jeg overhørte min læges samtale med psykiateren på afdelingen: "Nej, hun har ventet hele dagen, det her er ret alvorligt, og det skal der handles på", var ordene fra min læge. Min partner kørte mig til psykiatrisk afdeling. Det var sidst på dagen, børnene skulle hentes, og jeg gik ind på afdelingen alene. At blive psykiatrisk patient var ikke noget, jeg havde forstillet mig.

Jeg var indlagt i 6 uger og modtog 12 elektrochokbehandlinger. Kan man virkelig blive så syg af at få et sundt og raskt barn? Hun var jo så dejlig. Jeg havde hørt om fødselsdepression, men jeg havde ikke tænkt, det ville ramme mig. Der var intet hurtigt fix, men et forløb på 3 år med mange udfordringer.



Jeg er en anden person i dag, end før jeg fik min fødselsdepression. Man kan ikke se på folk, hvordan de har det inderst inde. Tingene kan se fint ud på overfladen, selvom alt nedenunder er krakeleret.

Psykisk sygdom er ligeglad med køn, relationer, uddannelse, religion eller status - den rammer alligevel.

Der var forventning til, at jeg kunne klare det selv, fordi jeg er sygeplejerske, men det kunne jeg ikke. Mit vendepunkt var et møde med en psykiater, jeg aldrig havde mødt før, der lyttede til min historie, så mig og dannede sig et billede af mig, fremfor at have en forforståelse af mig. Hun gav sig tid til at reflektere over min historie og min behandling. Heldigvis kunne jeg vende tilbage fra den psykiske sygdom. Jeg har det godt i dag, får ikke medicin og har et arbejde, som jeg er glad for samt læser en kandidatuddannelse på universitetet.

At blive ramt af en fødselsdepression er ikke nødvendigvis ensbetydende med, at man ikke kan få et godt liv - det kan bare tage lidt tid, og vejen dertil kan være udfordrende.

...følg os på

Facebook, Instagram
og LinkedIn



Udgivet af:

PsykiInfo

Psykiatrisk Informationscenter

Lille Grundet Hulvej 7, bygning N

7100 Vejle

Telefon: 9944 4546

www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

psykiinfo@rsyd.dk