



UNG UDDANNELSE SELVVÆRD
KAMMERATER ENSOMHED
TRISTE TANKER ANGST GLÆDE
HÅB URO FREMTID
SELVTILLID DEPRESSION KRAV
FORVENTNINGER STRESS
FORVIRRING HJÆLP STØTTE

HVORDAN HAR DU DET?

Alle kan opleve at have perioder, hvor humøret ikke er allerbedst - det er **helt almindeligt**. Måske skyldes det dårlige humør, at du og din kæreste er gået fra hinanden, at du er blevet uvenner med nogle af dine kammerater, at du har svært ved skolearbejdet, at der er problemer derhjemme, at du ikke synes du har styr på, hvad du skal med **dit liv**? Så kan det hele pludselig se helt sort ud - måske får du den tanke, at du ikke dur til noget, at andre ikke kan lide dig og det hele kan virke uoverskueligt. Kender du det?

Det er helt naturligt at reagere på de **udfordringer**, som vi møder i vores liv og det har **ikke** noget at gøre med at være deprimeret eller angst. De fleste af disse udfordringer påvirker os et stykke tid, og så får vi det heldigvis **godt** igen. Det føles ikke rart, mens det står på, men det **går over** og vi kommer videre i vores **liv**.

Nogen kan dog opleve, at humøret bare bliver **SÅ** dårligt, at hele ens hverdag forandrer sig og man måske slet ikke kommer i skole. Måske tænker du, at ingen kan forstå det, eller at den eneste løsning er at stoppe på din uddannelse?

Uanset hvad du går og tumler med, så er det vigtigt at tale med nogen om det - måske kammerater, forældre, studievejleder eller din lærer?

Du kan også ringe til PsykInfo - det er gratis og anonymt.
Tlf. 99 44 45 46, hverdage 9.30 - 14.30 (torsdag 13.30 - 17.30)
eller mail til: psykinfo@rsyd.dk

Jeg husker, at min søster spurgte mig, om det ikke var en god ide, at jeg snakkede med nogen.

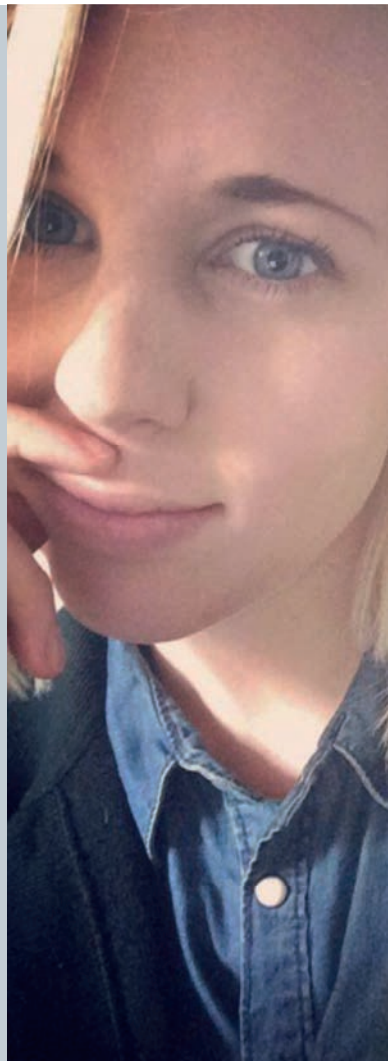
Jeg fortalte hende, at jeg ikke kunne forholde mig til det pjat.

Inderst inde vidste jeg godt, hvorfor jeg ikke ville have hjælp. Det var, fordi jeg var stædig og mente, at jeg kunne tackle mine tanker selv. Det jeg har lært er, at det ikke hjælper at være tavs.

Alle har brug for at dele sine frustrationer og tanker.

Da jeg endelig tog mig sammen til at få snakket med nogen, forstod jeg, hvor meget det lettede. Jeg fandt ud af, at det er vigtigt at være tro mod sig selv, og at det man ikke har magt over, har man heller ikke ansvar for.

Henriette, 19 år.



HVOR ER DER HJÆLP

Over

Fælles for tilbuddene er, at de er gratis og an

De fleste steder tilbyder rådgivning (eller henvisning til relevant rådgivning). Nogle af t

Nogle af tilbuddene varetages af t

Navn	Hjemmeside	Kontakt-oplysninger	Øvrige oplysninger
Bryd Tavsheden - Ta' fat i hinanden	www.en-af-os.dk/brydtavsheden		Et digitalt og interaktivt undervisningsmateriale for alle unge mellem 14-20 år. Det henvender sig samtidig til forældre, lærere, pædagoger m. fl.
EN AF OS	www.en-af-os.dk		Landsindsats for afstigmatisering af psykisk sygdom - viden og oplysning.
Headmatters	www.headmatters.dk		Information om psykiske lidelser for børn og unge.
Headspace	www.headspace.dk		Anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år.
Livslinien	www.livslinien.dk	Tlf. 7020 1201	Anonym selvmordsforebyggende rådgivning.

OG STØTTE AT HENTE?

rsigt

onyme. Alle er velkomne til at henvende sig.

ilbuddene har et chatforum og gruppeaktiviteter - dette fremgår af deres hjemmesider.

frivillige - andre af professionelle.

Navn	Hjemmeside	Kontakt-oplysninger	Øvrige oplysninger
Mindhjælper	www.mindhjælper.dk		Et site om mental sundhed for unge i alderen 13-20 år. Artikler, interviews og brevkasse.
Psykiatrifonden	www.psykiatrifonden.dk	Tlf. 3925 2525	Anonym rådgivning og information.
PsykiInfo Region Syddanmark	www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk	Mail: psykiinfo@rsyd.dk Tlf. 9944 4546	Region Syddanmarks Psykiatriske Informationscenter. Anonym rådgivning og information.
Startlinjen	www.startlinjen.dk	Tlf. 3536 2600	Gratis, landsdækkende telefonlinje, som tilbyder en anonym samtale.
Startlinjen -Counselling	https://startlinjen.dk/startlinjen-counselling/	Tlf. 3536 1400	Mulighed for rådgivning på arabisk, urdu, engelsk og spansk.
Ungekompasset	www.ungekompasset.dk	Tlf. 5086 4846	Oversigt over tilbud til unge i hele regionen.

VIDSTE DU AT...

- ca. 8% af unge i alderen 15-25 år (svarede til knap 3 elever i en skoleklasse) har eller har haft psykiske problemer/psykisk sygdom?
Hvis du selv har psykiske problemer/psykisk sygdom er du altså ikke alene!
- trods psykiske problemer/psykisk sygdom kan man blive rask igen!
- relationer til andre er vigtigt for at få det godt - forsøg derfor at holde fast i din hverdag med skole og venner.
- at det er vigtigt at tale om det!
- der er hjælp og støtte at hente - også for DIG.
(se oversigten i denne folder).





Føler du dig ensom
- er du ikke alene

Ta' fat i hinanden
og tal om det, der er svært.
Det hjælper!

PsykiInfo Region Syddanmark
Lille Grundet Hulvej 7, bygning N
7100 Vejle
Tlf. 9944 4546
psykiinfo@rsyd.dk

...følg os på
Facebook og Instagram



www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

16059 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 04.2019