

PsykiInfo

Arrangementer Efterår 2025

PsykiInfo
Psykiatrisk Informationscenter

 **Region
Syddanmark**

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



OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

ADHD

Mit liv med autisme og ADHD (Kolding) 2.9.	Side 14
Mit liv med autisme og ADHD (Haderslev) 10.11.	Side 33

ANGST

Social angst hos unge:	
Hvad er det, og hvordan hjælper vi? (Online) 17.9.	Side 16
Angst: Hvad kan du og dine pårørende gøre? (Esbjerg) 25.9.	Side 20
Når angst er mere end en følelse (Middelfart) 6.11.	Side 32

AUTISME

Mit liv med autisme og ADHD (Kolding) 2.9.	Side 14
Autismediagnose som voksen:	
En ny forståelse af livet (Tønder) 9.10.	Side 26
Autisme udefra og indefra (Esbjerg) 6.11.	Side 32
Mit liv med autisme og ADHD (Haderslev) 10.11.	Side 33

BØRN & UNGE

Funktionelle lidelser hos børn og unge:	
Når kroppen siger fra (Vejle) 28.10.	Side 27
Konference på Koldinghus: Børn og unge:	
Hvorfor skal vi tale om traumer? (Kolding) 6.11.	Side 30

DEPRESSION

Stress og depression (Varde) 9.10.	Side 26
Depression: Forståelse, fællesskab og veje videre (Grindsted) 4.11.	Side 28

MISBRUG

Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen (Tommerup) 4.9.	Side 16
Når psyken og rusmidler mødes (Online) 19.11.	Side 33

NATUR & PSYKE

Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods (Hesselager) 17.9.	Side 17
Svampetur i Frøslev Plantage (Frøslev) 24.9.	Side 20
Svampetur i Marbæk Plantage (Esbjerg) 8.10.	Side 23
Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen (Middelfart) 15.10.	Side 27

PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Personlighedsforstyrrelser (Aabenraa) 2.9.	Side 15
--	---------

PÅRØRENDE

Når kærlighed og tab følges ad: At være pårørende til én med psykisk sygdom (Sønderborg) 23.9.	Side 18
--	---------

SELVSKADE

Selvskade: Forståelse og faglig tilgang i psykiatrien (Munkebo) 3.9.	Side 15
Selvskade: Forståelse og faglig tilgang i psykiatrien (Kværndrup) 5.11.	Side 29

SELVMORDSFOREBYGGELSE

Selvmondsforebyggelse hos børn, unge og voksne: Skal vi tale om selvmordstanker? (Odense) 7.10.	Side 22
Selvmondsforebyggelse hos børn, unge og voksne: Skal vi tale om selvmordstanker? (Svendborg) 2.12.	Side 34

SINDETS DAG

Sindets Dag (Vejen) 8.10.	Side 24
Sindets Dag: Foredrag med Julius Mygind (Vejle) 9.10.	Side 25

SKIZOFRENI

Et godt liv med skizofreni (Fredericia) 23.9.	Side 19
---	---------

SPISEFORSTYRRELSE

Anoreksi (Nyborg) 8.10.	Side 23
Anoreksi (Odense) 3.12.	Side 34

TRAUMER

Konference på Koldinghus: Børn og unge: Hvorfor skal vi tale om traumer? (Kolding) 6.11.	Side 30
--	---------

WEBINARER

Social angst hos unge:	
Hvad er det, og hvordan hjælper vi? (Online) 17.9.	Side 16
Når psyken og rusmidler mødes (Online) 19.11.	Side 33

ANDET

SINDSSYG GOD SØNDAG (Middelfart) 17.8.	Side 12
Kropsterapi og søvn (Søndersø) 2.9.	Side 14
Senfølger efter seksuelle overgreb (Aabenraa) 18.9.	Side 18
Kropsterapi og søvn (Rudkøbing) 4.11.	Side 29
Foreningernes egne arrangementer	Side 38

FORORD

Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for efterår 2025



I efteråret 2025 er der stort fokus på psykiatriområdet, da den nye nationale psykiatraftale skal implementeres. Den kommende regionale psykiatriplan, som understøtter den nationale aftale, forventes at træde i kraft ved årsskiftet.

Sundhedsstyrelsen har fokus på EN AF OS-indsatsen i forhold til arbejdsmarkedet, og hvordan arbejdspladser med ledere og medarbejdere som aktører kan forebygge stigmatisering af personer med psykisk sygdom.

En anden EN AF OS-indsats med fokus på ulighed i sundhed er blevet evalueret. Vores frivillige EN AF OS-ambassadører får meget positiv respons, når de tager ud og holder oplæg for bl.a. ambulanceredde, politibetjente og medarbejdere inden for det somatiske sundhedsvæsen. Læs mere om vores tilbud og find link til evalueringen på side 35.

Trivselskommissionen præsenterede i foråret deres bud på, hvordan mental mistrivsel kan forebygges blandt børn og unge. PsykInfo har fortsat stort fokus på målgruppen og i kombination med undervisning af undervisere, webinarer, aftenarrangementer og vores professionelle og anonyme rådgivningsfunktion, så har vi mulighed for at nå ud til rigtig mange, der kommer i berøring med børn og unge. De unge og deres forældre er også velkomne til at kontakte vores rådgivning.

En af vores kerneydelser er netop vores professionelle rådgivning, som er åben alle hverdage for alle, der har spørgsmål om psykisk sygdom. På side 6 og 7 kan du også se, hvornår vi træffes til samme professionelle rådgivning i regionens lokalpsykiatri.

Af ekstraordinære arrangementer her i efteråret kan

nævnes Sindssyg God Søndag i Middelfart den 17. august, bl.a. med oplæg af professor Lene Tanggaard om Trivselskommissionens anbefalinger og visioner samt vores konference på Koldinghus den 6. november om børn, unge og traumer. Samlet tilbyder vi 30 arrangementer fordelt over hele regionen samt 2 webinarer, som alle er planlagt sammen med bruger- og pårørendeforeninger, kommunale repræsentanter og medarbejdere i psykiatrien.

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 facebookside: 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 - de skal blot have dækket transportudgifterne.

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: NY	3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i oktober er rykket til 4. torsdag
Kolding	Sted:	Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj, Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00

> FYN

Middelfart	NYT sted:	Lokalpsykiatri Middelfart, Østre Hougvej 55, Plan 4, område M, 5500 Middelfart
	NY dag:	1. onsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i november måned er 1. fredag
Svendborg	Sted:	Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E, 5700 Svendborg
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i oktober er 2. onsdag
Odense	Sted:	Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4, 5000 Odense C
	Tid:	1. fredag hver måned kl. 10.00 - 13.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i august er rykket til 2. fredag

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

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

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

> 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 november og december er 3. torsdag

Aabenraa **Sted:** Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal, 6200 Aabenraa
Tid: 3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i oktober er 4. torsdag

Tønder **Sted:** Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder
Tid: 2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30

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

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

Gratis tilbud til grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser fra PsykInfo

I PsykInfo har vi et særligt fokus på børn, unge og psykisk sundhed, sårbarhed og diagnoser. Vi har derfor gratis tilbud målrettet jer professionelle, som arbejder med børn og unge. Vi kommer gerne ud på jeres skole eller uddannelsessted og holder bl.a. oplæg om, hvordan forskellige psykiatriske diagnoser kan påvirke børn og unges muligheder for læring og trivsel i skole- og uddannelsesregi.

Se mere på vores hjemmeside via QR-koden:



Hvad betyder trivselskommissionens anbefalinger for jer?

Hvis I bliver overvældede ved tanken om at skulle integrere Trivselskommissionens anbefalinger i skoleregion, så tøv ikke med at række ud efter PsykInfo.

Vores tilbud om oplæg og sparring til grundskoler og ungdomsuddannelser taler ind i trivselsforståelse og dens relation til børn og unges mentale sundhed – bl.a. med ønsket om at udvikle et nuanceret sprog, som fagprofessionelle og børn og unge kan spejle sig i.

Vi formidler også, hvordan trivsel, mistrivsel og psykisk sårbarhed påvirker skoledeltagelse samt betydningen af at have en psykiatrisk diagnose eller udviklingsforstyrrelse, der griber ind i både skole- og familielivet.

Trivselskommissionen

Trivselskommissionen blev nedsat af regeringen i august 2023. Kommissionen fik til opgave at belyse trivselsudfordringerne og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges og afhjælpes, samt hvordan robusthed og myndiggørelse kan styrkes. Kommissionen lancerede sin afrapportering ved et pressemøde i februar 2025.



Du finder Trivselskommissionens rapport via QR-koden:

Alle vores tilbud er gratis – kontakt os gerne for yderligere oplysninger på tlf. 99 44 45 46 eller psykinfo@rsyd.dk



Webinarer til dig, der arbejder med børn og unge

I PsykInfo er vi optaget af de tendenser og strømninger, der bevæger sig blandt børn og unge relateret til psykisk sundhed og trivsel. Vi dykker løbende ned i emner i vores webinarer, som henvender sig til fagprofessionelle omkring målgruppen i håb om at skabe rum til forståelse, dialog og læring.

Webinaret kan ses fra onsdag den 17. september og 14 dage frem

Tema:

Social angst hos unge - hvad er det, og hvordan hjælper vi?

Målgruppe:

Professionelle, der i hverdagen arbejder med børn og unge

Program:

Social angst er en af de psykiske lidelser, der rammer flest unge mennesker. I gennemsnit sidder der mindst to elever i hver klasse med social angst. Det rammer typisk i teenageårene og kan fortsætte ind i voksenlivet.

Social angst er kendetegnet ved en frygt for at indgå i sociale situationer. Derudover er det forbundet med mange negative konsekvenser, f.eks. kan det være svært at tage i skole, at tale med venner og bekendte, samt indgå i et almindeligt ungdomsliv.

Men hvad er social angst egentlig? Hvordan adskiller det sig fra andre angstlidelser? Og hvad kan vi gøre for at hjælpe unge med social angst bedst muligt?

Det kan du blive klogere på i dette webinar med Thea Nørregaard Agersnap. Thea er ph.d. fra Aarhus Universitet, hvor hun har forsket i behandling af unge med social angst. Derudover er Thea psykolog og behandler børn og unge med angst og mistrivsel.

Tilmelding:

PsykInfo Region Syddanmark – tlf. 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

OBS: Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinaret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.

CEPI

Center for Pårørendeinddragelse

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



Når sygdom slår ned, rammes hele familien

- det kan vi i Region Syddanmark gøre noget ved

Mange fagpersoner har et ønske om at være bedre klædt på til at varetage opgaven med afholdelse af forældre- og/eller familiesamtaler, når børn og unge er pårørende.

CEPI har derfor et mål om at øge fagpersoners viden og kompetencer på området, så de har de rette forudsætninger for at støtte de børn og familier, som har behov for en ekstra indsats til at mestre deres situation, når sygdom rammer i familien.

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

Tilbud til fagpersoner på sygehuse - både psykiatri og somatik

- Nøglepersonskursus med fokus på børn som pårørende. Undervisningen er målrettet personale, der skal varetage børne- og familiesamtaler. Tilmeldingen er åben til to kommende nøglepersonskurser med opstart i september.
- Oplæg på personalemøder, fagdage, temadage eller andet for hele personalegrupper, hvor temaet børn som pårørende ønskes belyst.

Tilbud til fagpersoner i kommuner

- CEPI tilbyder undervisning om børn som pårørende til fagpersonale, som f.eks. sagsbehandlere, sundhedsplejersker og pædagoger, der skal kunne bistå det enkelte barn/familie med støttende, udviklende samtaler.
- Faglig sparring og drøftelse om emner, der omhandler børn som pårørende.
- Det er gratis at benytte sig af CEPis tilbud.

Prøvehandlinger: Børn og unge som er pårørende

CEPI har igennem en periode på 1,5 år været tovholder på et regionalt projekt omhandlende børn og unge, der er pårørende. 12 forskellige prøvehandlinger lokaliseret på forskellige kliniske afdelinger på tværs af psykiatri og somatik og regionens 5 sygehuse har afprøvet praksisnære tiltag inden for dette felt.

CEPI har, udover at følge projekterne tæt i projektperioden, også udarbejdet en samlet evalueringsrapport på hele projektet. En gennemgående erfaring er, at medarbejderne, som resultat af arbejdet med prøvehandlingerne, er blevet mere opmærksomme på børn og unge, der er pårørende og vigtigheden af at inddrage børnene og tale med forældrene om sygdommens betydning for familielivet.

Prøvehandlingsprojekterne bidrager derudover til ny viden i forhold til mulige tiltag ude på sygehusafdelingerne.

Læs mere om de 12 prøvehandlinger på rsyd.dk/cepi

◀ På Psykiatrisk Afdeling Vejle er der sammensat en kuffert med forskellige materialer til familier, hvor en forælder er ramt af psykisk sygdom.

Vil du bidrage til forskning?

Børneinddragelse i psykiatrien: Et forskningsprojekt om familiers møde med psykiatrien

Lige nu besøger vi psykiatriske afdelinger rundt om i regionen for at undersøge, hvordan man arbejder med at inddrage børn som pårørende, når mor eller far har en psykisk sygdom. Vi taler både med medarbejdere og familier for at blive klogere på, hvad der fungerer godt - og hvad der kan blive bedre.

Når vi lytter til medarbejderne, får vi indsigt i de rammer og vilkår, de arbejder under. Når vi lytter til familierne, håber vi at give dem en stemme, som kan være med til at forme fremtidens praksis.

Har du et barn og har du eller din partner en nuværende eller tidligere kontakt med psykiatrien, kan du bidrage til undersøgelsen ved at svare på et ganske kort spørgeskema om dine oplevelser med mødet mellem familier og psykiatri. Forskningsprojektet er støttet af en bevilling af Helsefonden.

Du finder spørgeskemaet via QR-koden her:



Er du pårørende?

Vi er i gang med at opbygge en database med pårørende, som gerne vil bidrage til forskning.

Er du pårørende til en person med psykisk sygdom - og vil du være med til at kaste lys over pårørendes oplevelser, livsvilkår og behov?

Så kan du skrive dig op til at modtage informationer om kommende undersøgelser. Du bestemmer selvfølgelig selv, om du vil deltage, når du bliver kontaktet.

Skriv dig op via QR-koden her:



ARRANGEMENTER AUGUST 2025



SINDSSYG GOD SØNDAG

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom



MIDDELFART

Søndag den 17. august

For 9. gang inviteres der til "en sindssyg god søndag" i Teglårdsparken - det tidligere sindssygehospital i Middelfart.

I Teglårdsparken vil der være telte med underholdning for både børn og voksne - et mix af foredrag, koncerter, danseforestillinger og cirkus. Kom f.eks. til forfatter talks med **Naja Marie Aidt** og **Trine Omø** eller hør musik med **Dicte** og **Kjartan Arngrim**. I løbet af dagen kan man bl.a. deltage i fællessang, yoga på plænen og folkedans samt guidede vandringer i parken. Der er også mulighed for at møde forskellige foreninger.

En gruppe unge EN AF OS-ambassadører er på scenen med "lån en levende bog" og fortæller om livet med en diagnose, og professor **Lene Tanggaard** deltager i samtale med formand for Psykiatri- og Socialudvalget i Region Syddanmark **Mette Bossen Linnet** om Trivselskommissionens anbefalinger og visioner for børn og unge. Arrangementet er gratis. Se det fulde program på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Sted	Telte ved Teglårdsparken 24 5500 Middelfart
Tid	11.00 - 16.00
Tilmelding	Ikke nødvendig

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

Psykisk sygdom **kureres** ikke med tavshed.

Hvordan vælger du at møde din kollega, når han eller hun kommer tilbage efter psykisk sygdom?

Få konkrete råd til, hvordan du kan åbne for snakken om psykiske problemer
– måske er det lettere, end du tror:
www.sst.dk/en-af-os/Psykiske-problemer-paa-arbejdet

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

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

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2025



Mit liv med autisme og ADHD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

KOLDING
Tirsdag den 2. september

Line Pharao Stein, 28 år og ambassadør for EN AF OS, vil fortælle åbent og ærligt om sit liv med både Aspergers syndrom og ADHD. Som 19-årig fik Line diagnosen Aspergers syndrom, og året efter blev hun også diagnosticeret med ADHD.

Line deler sine personlige erfaringer med at jonglere mellem to diagnoser, der ofte har modstridende behov og udfordringer. Hun sætter ord på, hvordan det kan føles at være anderledes, og hvordan hun har fundet strategier og styrker i et liv præget af neurodivergens.

Aftenen giver et indblik i de konkrete udfordringer og muligheder, der følger med at leve med både autisme og ADHD - og ikke mindst, hvordan man kan skabe sig et meningsfuldt liv med begge diagnoser. Oplægget henvender sig til alle, der selv lever med lignende udfordringer samt pårørende, fagfolk og andre interesserede, der ønsker at få et nuanceret indblik i en kompleks og ofte overset hverdag.

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

Kropsterapi og søvn

SØNDERSØ
Tirsdag den 2. september

Vi sætter fokus på, hvordan kropsterapi kan styrke din søvn og dit velbefindende. Søvn er et grundlæggende behov, og mangel på god søvn påvirker både vores mentale og fysiske helbred negativt.

Kropsterapi er en helhedsorienteret behandlingsform, der arbejder med kroppens og psykens sammenhæng for at skabe balance og ro.

Kropsterapeut og specialsygeplejerske i psykiatri **Britt Fønnesgaard** vil fortælle om, hvordan kropsterapi kan hjælpe med at løsne spændinger, mindske stress og forbedre søvnkvaliteten.

Kom og bliv klogere på, hvordan du kan styrke din søvn gennem en bedre kontakt til kroppen.

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

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

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2025



Personlighedsforstyrrelser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

AABENRAA
Tirsdag den 2. september

Der findes flere forskellige typer af personlighedsforstyrrelser, og der er ofte et vist overlap mellem dem. Fælles for dem alle er, at man kan arbejde med de forskellige udfordringer og blive bedre til at håndtere dem i det daglige.

Socialrådgiver **Bente Foged** og psykolog **Jacob Bredtoft**, Afsnit for Psykoterapi på Psykiatrisk Afdeling i Aabenraa, vil fortælle om, hvad personlighedsforstyrrelser dækker over, hvilke udfordringer man kan opleve, og hvilken behandling der kan tilbydes i psykiatrien.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Annika Hoffmann** fortælle sin personlige beretning om at leve med personlighedsforstyrrelsen borderline. Hun kommer bl.a. ind på, hvilken betydning de forskellige udfordringer har haft for hendes liv, og hvordan hun har arbejdet på at håndtere disse i sin hverdag.

Sted Auditoriet, Sygehus Sønderjylland,
Psykiatrisk Afdeling, 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

Selvskade: Forståelse og faglig tilgang i psykiatrien

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

MUNKEBO
Onsdag den 3. september

Selvskade kan være svært at forstå - både for den, der selvskader sig og for de nærmeste.

Region Syddanmarks tværgående koordinator for selvskade **Cecilie Albrechtslund** giver indsigt i, hvad selvskade er, hvorfor nogle mennesker bruger selvskade som mestringsstrategi, og hvilke psykologiske behov det ofte dækker.

Vi ser også nærmere på, hvordan man i psykiatrien arbejder med at møde mennesker, der skader sig selv - med udgangspunkt i den nyeste viden, en respektfuld tilgang og fokus på tryghed, regulering og relation.

EN AF OS-ambassadør **Pia Nielsen** vil fortælle sin personlige beretning om et liv, hvor selvskaden stadig kan dukke op, og hvordan dette påvirker hendes hverdag.

Sted Paletten, Toften 600, bygning C,
5330 Munkebo
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2025



Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen



TOMMERUP

Torsdag den 4. september

Ifølge Sundhedsstyrelsen vokser 109.000 børn mellem 0-18 år op i en familie, hvor mindst én af forældrene har et alkoholmisbrug. Dette svarer til ca. 3 elever i hver skoleklasse.

Hvilke senfølger er helt normale, og hvordan kan man få et godt liv i trivsel, når rygsækken er pakket med lavt selvværd, skyld og skam, katastrofetanker og udfordringer i de fleste relationer?

En ung, der har fået hjælp i terapi, og en terapeut fra TUBA fortæller om arbejdet i terapien, der igennem samtaler og øvelser har skabt håb og mobiliseret kræfter til at nå de ønskede forandringer hen imod bedre trivsel.

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

Sted	Psykiatricenter Vestervangen Vestervangen 100 5590 Tommerup
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Social angst hos unge:
Hvad er det, og hvordan hjælper vi?



ONLINE

Onsdag den 17. september

Social angst er en af de psykiske lidelser, der rammer flest unge mennesker. I gennemsnit sidder der mindst to elever i hver klasse med social angst. Det rammer typisk i teenageårene og kan fortsætte ind i voksenlivet.

Social angst er kendetegnet ved en frygt for at indgå i sociale situationer. Derudover er det forbundet med mange negative konsekvenser, f.eks. kan det være svært at tage i skole, at tale med venner og bekendte, samt indgå i et almindeligt ungdomsliv.

Men hvad er social angst egentlig? Hvordan adskiller det sig fra andre angstlidelser, og hvad kan vi gøre for at hjælpe unge med social angst bedst muligt?

Det kan du blive klogere på i dette webinar med **Thea Nørregaard Agersnap**. Thea er ph.d. fra Aarhus Universitet, hvor hun har forsket i behandling af unge med social angst. Derudover er Thea psykolog og behandler børn og unge med angst og mistrivsel.

Tid	Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinarret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2025



NATUR & PSYKE: Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods

HESSELAGER
Onsdag den 17. september

Forskning viser, at når vi opholder os i naturen, så gælder 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**, svampekyndige **Inger Kaxe** og Støttecentret Søjlen tager deltagerne med på svampetur i skovene ved godset. Vi skal på jagt efter de spiselige svampe som trompeter, foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	P-pladsen ved Hesselagergaard Gods Hesselagergårdsvej 22 5874 Hesselager
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.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 PsykiInfo 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 PsykiInfo på tlf. 99 44 45 46.

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2025



Senfølger efter seksuelle overgreb

AABENRAA
Torsdag den 18. september

Senfølger efter seksuelle overgreb kan have alvorlige konsekvenser for både den fysiske og psykiske sundhed. Man kan rammes af lavt selvværd, tvangsforestillinger, problemer med krop og seksualitet, selvskadende, suicidal eller seksualiseret adfærd, spiseforstyrrelser og stofmisbrug.

Mange kæmper med PTSD, angst og depression i voksenlivet, og traumet kan føre til vedvarende udfordringer med tillid, grænsesætning og nære relationer. Nogle oplever kroniske smerter, migræne eller hjertelidelser, mens andre kæmper med isolation og svigtende livskvalitet gennem selvdestruktive mønstre.

Fysioterapeut og psykoterapeut MPF **Lise Funch Andersen**, CSM Syd - Frivilligsektion, vil komme ind på, hvordan man kan forstå reaktioner og støtte mennesker, der oplever senfølger efter seksuelle overgreb.

Der vil også være en præsentation af Aabenraa Selvhjælps tilbud.

Sted	Aabenraa Selvhjælp Kystvej 36A 6200 Aabenraa
Tid	16.00 - 18.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Når kærlighed og tab følges ad: At være pårørende til én med psykisk sygdom

SØNDERBORG
Tirsdag den 23. september

At være pårørende til en person med psykisk sygdom kan føles som at jonglere med både kærlighed og tab. Mange familier oplever store udfordringer, når sygdommen rammer: Relationerne ændrer sig, hverdagen bliver usikker, og fremtiden kan føles uoverskuelig. Sorgen over tabet af det liv, man kendte, og de drømme, man havde, fylder ofte meget.

Konsulenterne **Hanne Elisabeth Bro** og **Dorthe Borup Laugesen** fra Center for Pårørendeinddragelse vil sætte fokus på de svære følelser og de belastninger, man kan stå med som pårørende og dele ud af deres viden og erfaring fra området.

Efterfølgende vil **Bente** dele sin personlige beretning om, hvordan hendes relation til sin søn har været udfordret pga. psykisk sygdom - men også om, hvordan man kan finde håb og nye muligheder, selv når livet forandres.

Kom og bliv klogere på, hvordan man kan passe på sig selv og hinanden i en svær tid.

Sted	Lokalpsykiatri Sønderborg, Sønderborg Sygehus, Sydvang 3F, Konferencelokalet 1. sal, 6400 Sønderborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Et godt liv med skizofreni

> **FREDERICIA** Tirsdag den 23. september

Skizofreni er en kompleks psykisk sygdom, der ofte er omgærdet af tabu, fordomme og misforståelser. Typiske symptomer på sygdommen kan være høre-, og syns-hallucinationer og vrangforestillinger, men også angst, isolation og ensomhed.

Erfaringskonsulent **Mie Jespersen**, der lever med paranoid skizofreni, og udviklingssygeplejerske **Lene Rosenly** fra Psykiatrisk Afdeling Odense vil i en dialog uddybe nogle af deres erfaringer og fortælle om de udfordringer, der kan opleves i forbindelse med sygdommen.

Mie og Lene har kendt hinanden siden 2012, hvor Mie startede i behandling for sin sygdom. Efterfølgende har de etableret et tæt kollegialt samarbejde, hvor de sammen holder oplæg om skizofreni og belyser sygdommen både fra et patient- og et behandlerperspektiv.

Oplægget har fokus på, hvordan man kan leve et godt liv med skizofreni.

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

PROFESSIONEL RÅDGIVNING



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

Så kan du ringe til PsykiInfo'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.



PsykiInfo
Psykiatrisk Informationscenter

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2025



NATUR & PSYKE: Svampetur i Frøslev Plantage

FRØSLEV
Onsdag den 24. september

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 svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur i skovene omkring Frøslevlejren. Med stor succes i et nyt plantageområde går vi igen i år på jagt efter de spiselige svampe og de store Karl Johan, som på tidligere ture har fyldt vores kurve til bristepunktet. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	P-pladsen ved Frøslevlejren Lejrvejen 6330 Padborg
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Angst: Hvad kan du og dine pårørende gøre?

ESBJERG
Torsdag den 25. september

Frygt, rædsel og angst er normale reaktioner på oplevelser, der er truende eller farlige og giver anledning til hjertebanken, åndenød, svimmelhed, sveden eller følelse af temperaturforandring.

Ved sygelig angst bliver symptomer på angst udløst lettere end normalt eller er mere vedvarende, gennemgribende, unuancerede eller ude af proportioner.

Ergoterapeut **Kurt Reppien Thomsen** fra Lokopsykiatri Esbjerg redegør for angst hos voksne. Han fortæller om angstlidelser, behandling og om, hvordan personer med angst og deres pårørende på en hensigtsmæssig måde kan samarbejde omkring en angstlidelse.

EN AF OS-ambassadør **Annemette** fortæller om sit liv med angst.

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

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

LAD OS TALE OM PSYKISK SYGDOM

Lyt – og bryd tabuet





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 kursusledere 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.

Selvmondsforebyggelse hos børn, unge og voksne: Skal vi tale om selvmordstanker?



ODENSE

Tirsdag den 7. oktober

Selv mord rammer hvert år mange familier og efterlader dybe spor hos både pårørende og samfundet som helhed. Ingen bør stå alene med svære tanker, og det har stor betydning, at vi tør tale åbent om selvmord og selvmordstanker – også når det gælder børn og unge.

Både pårørende og fagpersoner kan stå i første række, når livet gør ondt. Mange oplever usikkerhed om, hvordan man bedst støtter et menneske med selvmordstanker. Kommunikation, nærvær og at turde spørge ind er centrale elementer i forebyggelsen – og det kan gøre en afgørende forskel at turde tage samtalen.

Socialrådgiver **Stinna Nielsen** og sygeplejerske **Stine Frandsen** fra Center for Selvmordsforebyggelse i Region Syddanmark vil fortælle om, hvorfor det er svært at tale om selvmordstanker, og hvordan man som pårørende eller fagperson kan hjælpe og støtte.

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

ARRANGEMENTER OKTOBER 2025



NATUR & PSYKE:

Svampetur i Marbæk Plantage



ESBJERG

Onsdag den 8. oktober

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** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur til Marbæk Plantage. I Marbæk satser vi på, at der er mange kantareller og forskellige rørhatte. Måske er vi også heldige at finde den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	Marbækgård Marbækgårdsvej 1 6710 Esbjerg V
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



ARRANGEMENTER OKTOBER 2025



SINDETS DAG: Ro på

➤ VEJEN Onsdag den 8. oktober

Kom og vær med, når Vejen Kommune, Lokalpsykiatri Brørup og PsykInfo igen i år går sammen om at markere Sindets Dag – denne gang under overskriften Ro På.

I en verden fuld af tempo og krav sætter vi fokus på, hvordan vi hver især kan finde indre ro gennem sanserne. Ergoterapeut **Rikke Lyngsø** fra Lokalpsykiatri Esbjerg guider os med inspiration og konkrete råd til, hvordan du kan bruge dine egne sanser som veje til ro og nærvær i hverdagen.

Efter oplægget inviterer vi dig til at deltage i forskellige workshops, hvor du på egen krop kan mærke, hvordan ro kan føles – og hvad der virker for netop dig.

Medarbejdere fra Vejen Kommune, Lokalpsykiatri Brørup og PsykInfo står klar til at tage godt imod dig til en dag med nærvær, indsigt og små pauser fra hverdagens støj.

Sted	Vejen Bibliotek Vestergade 2 6600 Vejen
Tid	16.00 - 18.00
Tilmelding	Ikke nødvendig

Anoreksi

➤ NYBORG Onsdag den 8. oktober

Anoreksi er en psykisk sygdom, hvor personen sulter sig selv for at opnå en urealistisk lav vægt. Sygdommen er kendetegnet ved et bevidst vægttab, en stærk optagethed af mad, vægt og krop samt en forvrænget kropsopfattelse, hvor man føler sig tyk, selvom man er undervægtig.

Specialpsykolog **Maria Kristensen**, Psykiatrisk Afdeling Odense-Svendborg, har arbejdet med voksne med spiseforstyrrelse i 8 år i hospitalspsykiatrien. I sit oplæg tager Maria udgangspunkt i anoreksi som psykiatrisk diagnose og vil fortælle om sine erfaringer som spiseforstyrrelsesbehandler i voksenpsykiatrien.

Ann Britt Dantoft har personlig erfaring med anoreksi og vil gerne dele sin historie om sit liv med anoreksi. Hun fortæller om, hvad der har været hjælpsomt for hende, herunder hendes kristne tro og fællesskab, med ønsket om at skabe håb for dem, som står svære steder i livet med denne psykiske sygdom.

Sted	SAJL Alsvej 10 5800 Nyborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2025



SINDETS DAG: Foredrag med Julius Mygind

VEJLE Torsdag den 9. oktober

Hvordan ser misbrug ud blandt unge i dag? Hvad kan ligge bag de valg, der fører til afhængighed, og hvordan kan vi som samfund, familie og fagpersoner støtte vores unge bedst muligt?

Julius Mygind deler sin personlige historie og sine erfaringer med unge, misbrug, trivsel og de udfordringer, der følger med. Med en åben og direkte tilgang giver han et indblik i, hvad de unge i dag kæmper med, og hvordan man kan arbejde med forebyggelse, forståelse og vejledning. Julius deler ikke kun sin egen rejse, men også redskaber til at skabe positive forandringer og finde vej ud af misbrug.

Kom og vær med til en vigtig samtale om unge, misbrug og vejen videre!

Dørene åbnes kl. 18, hvor publikum kan besøge foreningernes stande.

Sted	Sundhedshuset Vejle, Auditoriet, Vestre Engvej 51, Indgang B, 7100 Vejle
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Fotograf: Stine Heilmann.



ARRANGEMENTER OKTOBER 2025



Autismediagnose som voksen: En ny forståelse af livet

TØNDER
Torsdag den 9. oktober

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Autisme, også kendt som autismespektrumforstyrrelse (ASF), er en medfødt udviklingsforstyrrelse, der påvirker mellemmenneskelige relationer, udtryksformer og handlemåder. Hos voksne kan autisme vise sig anderledes end hos børn, da mange har udviklet strategier til at håndtere sociale og kommunikative udfordringer.

Denne aften vil psykolog **Jeanette Ravn** fra Lokalpsykiatri Tønder give en introduktion til autisme hos voksne. Hun vil forklare, hvad der forstås ved autisme, og hvordan diagnosen stilles. Diagnosticeringsen involverer typisk en kombination af interviews, observationer og psykiatriske vurderinger.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Rasmus Hvidbjerg** dele sine personlige erfaringer med at få stillet en autismediagnose som voksen – og med, hvordan diagnosen har påvirket hans liv før og efter.

Kom og bliv klogere på autisme hos voksne, både fra et fagligt og et personligt perspektiv.

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

Stress og depression

VARDE
Torsdag den 9. oktober

Kortvarig stress er en naturlig reaktion og ikke skadeligt, men langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom som f.eks. hjerte- og karlidelser samt depression. Langvarig stress karakteriseres som en tilstand af anspændthed og ulyst gennem længere tid.

Depression kan være svær at opdage og opfattes ikke altid som en sygdom. Hverken af dig selv, mennesker omkring dig eller af lægen. Symptomerne er ikke altid åbenlyse, og mennesker med depression gemmer ofte deres sygdom i stedet for at søge hjælp.

Alle kan føle sig triste af og til, men depression er noget mere. Heldigvis hjælper behandling, der spænder over et bredt spektrum - fra medicin til samtaler og helt til elektrochok.

Specialsygeplejerske **Lisbeth Emig** og peermedarbejder **Marlene Brydsø** fra Lokalpsykiatri Varde fortæller om stress og depression, og hvordan vi udreder og behandler i regionen.

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

ARRANGEMENTER OKTOBER 2025



NATUR & PSYKE: Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen

MIDDELFAKT
Onsdag den 15. oktober

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 svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur i Dyrehavens skove på Hindsgavl-halvøen. Vi skal igen i år på jagt efter de spiselige svampe som foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, så finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	Dyrehaven, p-pladsen ved Galsklintvej/Granhækken ("Femvejen") 5500 Middelfart
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Funktionelle lidelser hos børn og unge: Når kroppen siger fra

VEJLE
Tirsdag den 28. oktober

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 på Børneafdelingen på Kolding Sygehus **Ditte Hulgaard** 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	Vejle Bibliotek, Farveriet Spinderigade 20 7100 Vejle
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.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 PsykInfo på 99 44 45 46
eller psykinfo@rsyd.dk og hør nærmere.

**Depression: Forståelse,
fællesskab og veje videre**

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

GRINDSTED
Tirsdag den 4. november

Depression er en af de mest udbredte psykiske lidelser i Danmark, og op mod 15-20 % af alle danskere vil på et tidspunkt opleve en depression. Alligevel føler mange sig alene med deres mørke tanker, og det kan være svært at tale om.

Denne aften vil du møde specialsygeplejerske **Anne Marie Jørgensen** fra Lokalpsykiatri Vejle, som giver et fagligt oplæg om symptomer, behandling og hvordan vi som samfund og enkeltpersoner kan forstå og støtte mennesker med depression.

Herefter deler EN AF OS-ambassadør **Eva Fischer Jørgensen** sin personlige historie med depression - om sårbarhed, styrke og håb.

Arrangementet er åbent for alle, både fagfolk, pårørende og mennesker med egne erfaringer, og der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Sted	Rådhuset, Kantinen Jorden Rundt 1 7200 Grindsted
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2025



Kropsterapi og søvn

➤ RUDKØBING Tirsdag den 4. november

Vi sætter fokus på, hvordan kropsterapi kan styrke din søvn og dit velbefindende. Søvn er et grundlæggende behov, og mangel på god søvn påvirker både vores mentale og fysiske helbred negativt.

Kropsterapi er en helhedsorienteret behandlingsform, der arbejder med kroppens og psykens sammenhæng for at skabe balance og ro.

Kropsterapeut og specialsygeplejerske i psykiatri **Britt Fønnesgaard** vil fortælle om, hvordan kropsterapi kan hjælpe med at løsne spændinger, mindske stress og forbedre søvnkvaliteten.

Kom og bliv klogere på, hvordan du kan styrke din søvn gennem en bedre kontakt til kroppen.

Sted	Langeland Efterskole, "Folkehuset" Nørrebro 190 5900 Rudkøbing
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Selvskade: Forståelse og faglig tilgang i psykiatrien

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

➤ KVÆRNDROP Onsdag den 5. november

Selvskade kan være svært at forstå - både for den, der selvskader sig, og for de nærmeste.

Region Syddanmarks tværgående koordinator for selvskade, **Cecilie Albrechtslund**, giver indsigt i, hvad selvskade er, hvorfor nogle mennesker bruger selvskade som mestringsstrategi, og hvilke psykologiske behov det ofte dækker.

Vi ser også nærmere på, hvordan man i psykiatrien arbejder med at møde mennesker, der skader sig selv - med udgangspunkt i den nyeste viden, en respektfuld tilgang og fokus på tryghed, regulering og relation.

EN AF OS-ambassadør **Pia Nielsen** vil fortælle sin personlige beretning om et liv, hvor selvskaden stadig kan dukke op, og hvordan dette påvirker hendes hverdag.

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

Sted	Botilbuddet Toften Toften 1 5272 Kværndrup
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS



Børn og unge: Hvorfor skal vi tale om traumer?

➤ **KOLDING**
Torsdag den 6. november

Hvordan forstår vi traumer i arbejdet med børn og unge - og hvordan har den forståelse udviklet sig over tid? Konferencen sætter fokus på traumers betydning i relation til børns følelsesmæssige tilknytning, identitetsudvikling og psykiatriske problemstillinger. Kom og få eksperter forskellige bud på, hvordan traumer kan forstås ind i børn og unges liv, og hvordan vi som professionelle kan inddrage denne forståelse i mødet med børn og unge.

PROGRAM

Kl. 9.00 Morgenmad

Kl. 9.30

Velkomst v. regionsrådspolitiker Mette Bossen Linnet

Kl. 9.40

Traumer i familien: Den følelsesmæssige tilknytning mellem børn og forældre v. psykolog Susanna de Lima

De forskellige traumetyper præsenteres med særligt fokus på udviklingstraumer og tilknytningstraumer. Der belyses, hvad tilknytningstraumer og udviklingstraumer er for type traumer, hvordan de kan påvirke os som mennesker, og hvordan de kan vise sig i relationer og i familier. Til slut kommer der bud på, hvad vi særligt skal være opmærksomme på som professionelle i mødet med mennesker, som har oplevet/oplever tilknytnings- og udviklingstraumer.

Susanna de Lima er ansat ved Center for Mentalisering og arbejder med faglig udvikling, supervision, undervisning og terapi for udsatte unge, voksne og familier. Siden 2001 har hun været med til at udvikle behandlingsmodeller for mennesker med komplekse vanskeligheder som rusmiddelproblemer, traumer, selvskade og psykisk sårbarhed.

Kl. 10.30 Lille kaffepause

Kl. 10.40

Den traumatiske oplevelses betydning for identitet v. psykolog og traumeekspert Annette Holmgren

Traumatiske hændelser ryster både kroppen og sindet. Gentagne traumatiske hændelser kan skabe så meget negativ rystelse, at uro, angst og tilbagetrukket kan synes at blive en del af den udsattes personlighed.

Disse traumereaktioner kan skabe kæder af nye negative hændelser, og inden længe kan barnet være spundet ind i en række af negative fortællinger, som står i vejen for, at både omgivelserne og barnet opdager, hvad der oprindeligt er sket. Tilgangen til traume må nødvendigvis indebære et dobbeltfokus - både på de nutidige rystelser, skabt af traumehændelsernes eftervirkninger, og på de oprindelige hændelser. Begge dele har betydning for den udsattes identitet.

Anette Holmgren driver Center for Narrativ Terapi og har tidligere været direktør for DISPUK. Hun er forfatter til flere bøger om narrativ praksis, bl.a. "Komplekse traumers psykologi - beretninger om det ubærlige".

ARRANGEMENTER KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS



Kl. 12.00 Frokost

Kl. 12.45

En personlig beretning v. EN AF OS-ambassadør Britta Nissen Pedersen

Britta har siden 2010 med jævne mellemrum været indlagt på en psykiatrisk afdeling. Under disse indlæggelser blev der ofte talt til hende om, at hun måtte tage ansvar for sit eget liv, hvis hun ønskede at få det bedre. Det var budskaber, hun hørte igen og igen, men som sjældent føltes hjælpsomme. I 2018 sker der dog noget afgørende: Britta møder for første gang en medarbejder med en helt anderledes tilgang. Dette møde bliver et vendepunkt, som kommer til at forandre Brittas liv for altid.

Kl. 13.15

PTSD og kriterie A - hvad tæller som traume? V. psykolog og ph.d. Maria Louison Vang

PTSD blev en officiel diagnose i USA i 1980 og kom til Danmark i starten af 1990'erne. Siden da har der været debat om diagnosens karakter og rækkevidde, især omkring kriterie A - det såkaldte "gatekeeper-kriterie", der afgør, hvilke hændelser der kan udløse diagnosen. Oplægget undersøger muligheder og begrænsninger i diagnosen med særligt fokus på forståelsen af kriterie A.

Maria Louison Vang er lektor ved Institut for Psykologi, Syddansk Universitet, og medlem af forskningsledelsen ved Videnscenter for Psykotraumatologi. I 2024 modtog hun et DFF Sapere Aude-legat til forskning i udbredelsen af PTSD og kompleks PTSD baseret på ICD-11, med fokus på kriterie A i PTSD-diagnosen.

Kl. 14.05 Kaffe og kage

Kl. 14.20

Helhedsorienteret traumebehandling for børn og unge - erfaringer fra praksis v. psykolog Sabrina Brødsgaard Nielsen

Oplægget sætter fokus på den specialiserede og traumefokuserede behandling, der tilbydes børn og unge ved RehabiliteringsCenter for Traumatiserede. Der lægges vægt på inddragelse af omsorgspersoner og det faglige netværk omkring barnet som en integreret del af behandlingsforløbet. Der vil være fokus på konkrete erfaringer fra praksis.

Sabrina Brødsgaard Nielsen leder børne- og ungeområdet ved RehabiliteringsCenter for Traumatiserede (RCT). Hun har mange års erfaring med traumebehandling af børn, unge og familier samt forskning i ICD-11 PTSD og kompleks PTSD. Derudover arbejder hun med implementering af traumebevidste tilgange og superviserer fagpersoner på tværs af sektorer.

Kl. 15.10

Afrunding og tak for i dag v. Ulla Lindgren, centerleder i PsykInfo og CEPI - Center for Pårørendeinddragelse

Sted	Koldinghus, Koldinghus 1, 6000 Kolding
Tid	9.00 - 15.15
Pris	650 kr. inkl. moms
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2025



Autisme udefra og indefra

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **ESBJERG**
Torsdag den 6. november

Autismespektrumforstyrrelse er en samlet betegnelse for en række tilstande, der også kaldes gennemgribende udviklingsforstyrrelser.

Mennesker med autismespektrumforstyrrelse har en gennemgribende anderledes måde at sanse, forstå og begå sig i verden på. Det kan give udfordringer med at kommunikere og indgå i det sociale samspil med andre mennesker. De har svært ved at aflæse sociale sammenhænge og kan opfatte ting meget konkret og faktuel, hvilket kan medføre, at de har svært ved at forstå ironi og humor.

Specialpsykolog **Søren Glistrup** fra Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark i Vejle har mange års erfaring i udredning og behandling af børn og unge, og han vil dele ud af sin viden om autisme, udredning og støtte. Sammen med ham er EN AF OS-ambassadør **Mathias**, en ung mand i 20'erne, som åbent fortæller om sine egne oplevelser med autisme og om, hvordan han navigerer i en verden, der ofte taler et andet sprog.

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

Når angst er mere end en følelse

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **MIDDELFART**
Torsdag den 6. november

Angst er en af de mest udbredte psykiske lidelser i Danmark, og det anslås, at omkring hver femte dansker oplever angst i en eller anden form på et tidspunkt i livet. Angst kan have stor indflydelse på ens forhold til andre mennesker samt på skolegang, arbejdsliv og fritidsaktiviteter.

Psykiatrisk specialsygeplejerske **Hanne Karlstad** og klinisk diætist **Dorthe Johannesen** fra Lokalspsykiatri Middelfart deler ud af deres faglige viden om angst og vil bl.a. fortælle om behandlingstilbuddet "Unified Protocol - transdiagnostisk gruppeterapi". Denne behandlingstype kan benyttes til mennesker, der lider af angst, men også til andre diagnoser.

Herefter vil EN AF OS-ambassadør **Annemette** fortælle sin personlige beretning om at leve med angst og give indblik i sine egne mestringsstrategier.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Caféen Østre Hougvej 70 5500 Middelfart
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2025



Mit liv med autisme og ADHD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

HADERSLEV
Mandag den 10. november

Line Pharaos Stein, 28 år og ambassadør for EN AF OS, vil fortælle åbent og ærligt om sit liv med både Aspergers syndrom og ADHD. Som 19-årig fik Line diagnosen Aspergers syndrom, og året efter blev hun også diagnosticeret med ADHD.

Line deler sine personlige erfaringer med at jonglere mellem to diagnoser, der ofte har modstridende behov og udfordringer. Hun sætter ord på, hvordan det kan føles at være anderledes, og hvordan hun har fundet strategier og styrker i et liv præget af neurodivergens.

Aftenen giver et indblik i de konkrete udfordringer og muligheder, der følger med at leve med både autisme og ADHD - og ikke mindst, hvordan man kan skabe sig et meningsfuldt liv med begge diagnoser. Oplægget henvender sig til alle, der selv lever med lignende udfordringer samt pårørende, fagfolk og andre interesserede, der ønsker at få et nuanceret indblik i en kompleks og ofte overset hverdag.

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

Når psyken og rusmidler mødes

ONLINE
Onsdag den 19. november

Dobbeltdiagnose dækker over personer, der både har en psykisk lidelse og en afhængighed eller et skadeligt brug af rusmidler. Det anslås, at mere end 40.000 danskere lever med en dobbeltdiagnose, og denne gruppe har ofte komplekse behandlingsbehov, som kræver en koordineret indsats mellem psykiatrien og misbrugsbehandlingen.

Zoltan Barkanyi er ledende overlæge og master i sexologi i Lokalpsykiatri Odense og er fagligt ansvarlig for dobbeltdiagnoseområdet. Han giver et indblik i rusmidlernes historie og udviklingen af vores forståelse for området. Han forklarer også, hvad der sker med dobbeltdiagnosebehandling, og hvordan det er ved at blive integreret i den regionale psykiatri. I Region Syddanmark er der sidste år igangsat et nyt, integreret dobbeltdiagnosetilbud, hvor behandlingen samles i de eksisterende lokalpsykiatriske teams. Formålet er at skabe et mere sammenhængende og tilgængeligt tilbud, hvor patienterne får hjælp til både deres psykiske lidelse og deres misbrug på én gang.

Tid	Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinaret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER DECEMBER 2025



Selvordsforebyggelse hos børn, unge og voksne: Skal vi tale om selvmordstanker?



SVENDBORG

Tirsdag den 2. december

Selvord rammer hvert år mange familier og efterlader dybe spor hos både pårørende og samfundet som helhed. Ingen bør stå alene med svære tanker, og det har stor betydning, at vi tør tale åbent om selvmord og selvmordstanker – også når det gælder børn og unge.

Både pårørende og fagpersoner kan stå i første række, når livet gør ondt. Mange oplever usikkerhed om, hvordan man bedst støtter et menneske med selvmordstanker. Kommunikation, nærvær og at turde spørge ind er centrale elementer i forebyggelsen – og det kan gøre en afgørende forskel at turde tage samtalen.

Socialrådgiver **Stinna Nielsen** og sygeplejerske **Stine Frandsen** fra Center for Selvordsforebyggelse i Region Syddanmark vil fortælle om, hvorfor det er svært at tale om selvmordstanker, og hvordan man som pårørende eller fagperson kan hjælpe og støtte.

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

Anoreksi



ODENSE

Onsdag den 3. december

Anoreksi er en psykisk sygdom, hvor personen sulter sig selv for at opnå en urealistisk lav vægt. Sygdommen er kendetegnet ved et bevidst vægttab, en stærk optagethed af mad, vægt og krop samt en forvrænget kropsoptagelse, hvor man føler sig tyk, selvom man er undervægtig.

Specialpsykolog **Maria Kristensen**, Psykiatrisk Afdeling Odense-Svendborg, har arbejdet med voksne med spiseforstyrrelse i 8 år i hospitalspsykiatrien. I sit oplæg vil Maria tage udgangspunkt i anoreksi som psykiatrisk diagnose og vil fortælle om sine erfaringer som spiseforstyrrelsesbehandler i voksenpsykiatrien.

Ann Britt Dantoft har personlig erfaring med anoreksi og vil gerne dele sin historie om sit liv med anoreksi. Hun fortæller om, hvad der har været hjælpsomt for hende, herunder hendes kristne tro og fællesskab, med ønsket om at skabe håb for dem, som står svære steder i livet med denne psykiske sygdom.

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

Ulighed i sundhed



**6 ud af 10 danskere, der har kontakt til psykiatrien,
har også kontakt til det øvrige sundhedsvæsen**

SUNDHEDSTYRELSEN
EN AF OS

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

Psykiske lidelser vækker interesse, men også faglig usikkerhed og berøringsangst

Mange faggrupper møder dagligt mennesker med psykisk sygdom i deres arbejde – det kan være sundhedspersonale inden for somatikken, politiet, ambulanceredde og mange flere. Ofte har disse faggrupper ikke særlig viden om psykisk sygdom, hvilket kan skabe unødigt utryghed – både for patienten og for den professionelle.

Der er stor efterspørgsel på mere viden om, hvordan man bedst møder og hjælper mennesker med psykisk sygdom. Erfaringer viser, at dialog, refleksion og erfaringsudveksling med mennesker, der har egne levede erfaringer, kan gøre en markant forskel.

Hos PsykInfo har vi EN AF OS-ambassadører, der har personlig erfaring med psykisk sygdom og med at møde forskellige faggrupper. Vi kommer gerne på besøg til et morgenmøde, personalemøde, temadag eller andet arrangement.

Vores tilbud er gratis. Hvis du har spørgsmål eller ønsker at booke et besøg, kan du kontakte PsykInfo-konsulent Liselene Pedersen på liselene.pedersen@rsyd.dk eller telefon: 99 44 45 46.



”Uha, der står her, at patienten har skizofreni, og jeg tænker, at det skal bare overstås – jo kortere tid, vi er med patienten jo bedre. Eller jeg tænker: Det må andre tage sig af. Man kan komme til at gå en bue uden om i stedet for at gå ind i det. Også fordi vores viden er begrænset. Det er ikke vores speciale. Vi kommer måske til at stigmatisere på grund af vores uvidenhed”.

(Sygeplejerske)

PsykInfo's tilbud er en del af EN AF OS' afstigmatiseringsindsats i somatikken.

Citatet øverst er med i den nye evaluering af indsatsen, som bl.a. viser, at undervisningen har et stort potentiale for at mindske stigmatisering, fordi den resulterer i en umiddelbar effekt og gør indtryk på deltagerne. De oplever at få ny viden og nye tilgange til mødet med patienter med psykiske lidelser.

Du kan finde evalueringen via QR-koden:



Tid til tiden

Fyldt af glæde.
Men alligevel på randen af nedbrud.
Tårerne sidder løst.
Det gør de altid.

Hjertet hamrer.
Sindet er lyst og let.
Men jeg ved,
det er på lånt tid.

Fyldt af energi.
Men alligevel træt som et dovendyr.
Tankerne kommer væltende.
Det gør de altid.

Sjælen smiler.
Humøret er i top.
Men jeg ved,
det er på lånt tid.

Fyldt af sorgen.
Men alligevel har jeg lyst til smil.
Panikken kommer væltende.
Det gør den altid.

Sindet græder.
Blodet føles koldt.
Men heldigvis,
er det kun på lånt tid.

Skrevet af
EN AF OS-ambassadør Søren Ingemann



Ud af skyggen - ind i livet

Livet i solen
Fyldt med skygger
Min smerte vokser i skyggerne
Bliver større og større
Er det mit liv
Har ikke lyst til at blive her

Skyer går for solen
Alt bliver gråt og trist
Men skyggerne forsvinder
Men alt er livløst og goldt
Er det mit liv
Har ikke lyst til at blive her

Jeg vil blive her
Lige her i solen
Hvor livet er
Gå ud af skyggen
Ind i livet fyldt med håb og fred
Jeg vil blive her

Skrevet af
EN AF OS-ambassadør Anja Guldberg

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER EFTERÅR 2025

Ved spørgsmål til arrangementerne skal der rettes henvendelse til den enkelte forening.
Se foreningernes kontaktoplysninger på side 42-45



AUGUST

Åben pårørendecafé

Dato Tirsdag den 5/8, 2/9, 4/11 og 2/12
Sted Reberbanen 3, 6200 Aabenraa
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

Åben pårørendecafé den første tirsdag i hver måned

Dato Tirsdag den 5/8, 2/9, 7/10, 4/11 og 2/12
Sted Psykiatrisk Afdeling, Nordbanen 5, 1. sal
7100 Vejle (Mødelokale 10.055/10.056)
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

SIND Kolding Kvindegruppen - mødes hver torsdag

Dato Torsdag hver uge
Sted Banegårdspladsen 8, 6000 Kolding
Tid 13.00 - 15.00
Tilmelding Else Nordstand Hansen på elha@stofanet.dk
Arrangør SIND Kolding

AUGUST

EN AF OS-ambassadør Vibeke Jensen kommer med sit perspektiv på at være pårørende til sin datter, som bor på et bosted

Dato Torsdag den 21. august
Sted Medborgerhuset Tønder, Østergade 63,
6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/16/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

"Noget I bør vide - om udtrapning af psykofarmaka" ved psykolog og ph.d. i psykiatri Anders Sørensen

Dato Torsdag den 21. august
Sted Borgernes hus. Østre Stationsvej 15,
5000 Odense
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Svendborg@sind.dk
Arrangør SIND Odense og SIND Svendborg-Ærø-Langeland

"Ung på ungdomsuddannelse med psykisk sårbarhed eller psykiatrisk diagnose" ved konsulent Jesper Lai Knudsen fra PsykInfo Region Syddanmark

Dato Torsdag den 28. august
Sted Tinglev Bibliotek, Tinglev Midt 2,
6360 Tinglev
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/17/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder



SEPTEMBER

Åben pårørendecafé

Dato Første mandag i måneden fra september til december
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 pårørendecafé

Dato Første tirsdag i måneden fra september til december
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

Pårørendegruppe

Dato Tirsdag den 2. september til torsdag den 25. november - vi mødes 8 gange
Sted KUC Kolding, Ågade 27, 6000 Kolding
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Inden den 19. august 2025 på mail: kolding@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Kolding

Åben pårørendecafé

Dato Torsdag den 4/9 og 6/11
Sted Medborgerhuset Tønder, Østergade 63, 6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

SEPTEMBER

Pårørendecafé: "Far, mor, børn... og ADHD - forældreskab uden for normen"

Dato Torsdag den 4. september
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

Debataften med kommunalpolitikere om en bedre psykiatri. Der kan bl.a. stilles spørgsmål til en fra lokalpsykiatrien samt kommunens pårørendevejleder

Dato Torsdag den 11. september
Sted Tønder Gymnasium, Auditoriet, Astronom Hanssens gade 9, 6270 Tønder
Tid 19.00 - 22.00
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/18/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder



SEPTEMBER

Vil du have mere viden om ADHD og autisme? Psykoterapeut og supervisor Birgit Ryberg Landtved vil bl.a. fortælle om konkrete værktøjer til at håndtere udfordringerne i hverdagen.

Dato Tirsdag den 16. september
Sted Det gamle Bibliotek, Grønnegade 44, 5600 Faaborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding NemTilmeld via Assens/Faaborg-Midtfyns Facebookside
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

Debataften med kommunalpolitikere om en bedre psykiatri. Der kan bl.a. stilles spørgsmål til en fra lokalpsykiatrien samt kommunens pårørendevejleder

Dato Torsdag den 18. september
Sted Arena Aabenraa, Hal 5, Hjelmalle 3, 6200 Aabenraa
Tid 19.00 - 22.00
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/19/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

OKTOBER

Ung med psykisk sygdom: Michelle på 26 år fortæller sin historie om psykisk sygdom, bosted, diagnoser, indlæggelser, psykiatri og om at finde sin vej i livet, når det hele føles ligegyldigt

Dato Onsdag den 1. oktober
Sted Frivilligcenteret Sløjfen, Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

EN AF OS-ambassadør Michelle Kristensen fortæller om ADHD

Dato Torsdag den 2. oktober
Sted Sindhuset, Østergade 40, 6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/23/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

Oplæg ved lektor i retspsykiatri og psykiatrisk sygepleje Ellen Bolderup Tingleff om et kritisk fokus på psykiatrien, bl.a. udredning og behandling

Dato Torsdag den 7. oktober
Sted Nygadehuset 23A, 6200 Aabenraa
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/20/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER EFTERÅR 2025



OKTOBER

Foredrag ved autoriseret psykolog, cand.pæd. psych., ph.d. og tidligere skolelærer Rasmus Alenkær om forstyrrende elementer i skoleverdenen, og hvordan det påvirker hverdagen i både daginstitution og hjem

Dato Torsdag den 23. oktober
Sted Tønder Gymnasium, Auditoriet,
Astronom Hanssens Gade 9, 6270 Tønder
Tid 19.00 - 22.00
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/21/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

"Jeg er pårørende: Heine fortæller om sit liv"

Dato Torsdag den 30. oktober
Sted Borgernes Hus, Østre Stations Vej 15,
5000 Odense C
Tid 18.45 - 20.45
Tilmelding bedrepsykiatri odense.nemtilmeld.dk/199/
Arrangør Bedre Psykiatri Odense

Foredrag om personlighedsforstyrrelser ved ergoterapeut/psykoterapeut Lone Thygesen fra Psykiatrisk Afdeling Vejle og Lokalpsykiatri Kolding

Dato Torsdag den 30. oktober
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus,
Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk/
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

OKTOBER

Pårørendecafé "Min skøre søster"

Dato Torsdag den 30. oktober
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

NOVEMBER

**Fortællekoncert med Me & Maria.
Musikforedrag som indeholder personlige historier som pårørende, digtsamling og fællessang**

Dato Onsdag den 12. november
Sted Sønderø Rådhus, Tingstedet, Vesterled 8,
5471 Sønderø
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

DECEMBER

EN AF OS-ambassadør Dorthe Clausen fortæller om ADHD

Dato Torsdag den 4. december
Sted SIND-huset Tønder, Østergade 40,
6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/22/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

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 Syddjylland

Formand Heidi Rosenberg Juul
Tlf. 51 40 85 86 eller syddjylland@adhd.dk
www.adhd.dk/lokalafdeling/syddjylland

ADHD-foreningen Fyn & Omegn

Forperson, Nina Øhlenschläger
Tlf. 91 93 90 84 eller fyn@adhd.dk
www.adhd.dk/lokalafdeling/fyn/

ADHD-foreningen Sønderborg

Formand Martin Schütt
Tlf. 50 10 16 15 eller soenderborg@adhd.dk
www.adhd.dk/lokalafdeling/soenderborg

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/

Angst og StressForeningen - Region Syddanmark

Daglig leder Marie Sørs Andersen
Tlf. 42 92 02 96 eller marie@angststress.dk
www.angststress.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 Syd- og Sønderjylland

Forperson Madi Himmelstrup
sydsonder@autismeungdom.dk
www.autismeungdom.dk/lokalafdeling-sonderjylland

Bedre Psykiatri - Aabenraa/Tønder

Aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/aabenraa

Bedre Psykiatri - Assens/Faaborg-Midtfyn

Kontaktperson Trille Kristensen
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 Sussi Krogsholm eller
næstformand Helle N. Andersen
kolding@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding

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 - Sønderborg

soenderborg@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/soenderborg

Bedre Psykiatri - Varde

Formand Bodil Rud Sørensen
Varde@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/varde

Bedre Psykiatri - Vejle

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

Depressionsforeningen - Region Syddanmark

Svend Olsen
Tlf. 40 28 31 27 eller svendolsen@mail.dk
www.depressionsforeningen.dk/

Depressionsforeningen - Esbjerg

Hanne Müller
Tlf. 53 52 18 38 eller
Hanne@depressionsforeningen.dk
www.depressionsforeningen.dk

Depressionsforeningen - Haderslev - Solcellen

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

Depressionsforeningen - Odense

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

Frederik Brejl
Tlf. 91 89 88 88 eller fbrejl@live.dk

Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade

Janne Bruvoll
Tlf. 51 17 75 78 eller janne@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
info@lptsd.dk
www.lptsd.dk

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

info@lptsd.dk
www.lptsd.dk

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

info@lptsd.dk
www.lptsd.dk

**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 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

OCD-foreningen - Lokalgruppe Vejle

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

SIND - Aabenraa

Lokalformand Mette Korntved Schmidt
Aabenraa@sind.dk
www.sind.dk/aabenraa

SIND - Billund

Lokalformand Tove Thisgaard Sørensen
Tlf. 22 88 37 11 eller tovetthisgaard@hotmail.com
www.sind.dk/billund



SIND - Fredericia

Lokalformand Malene Paloposki
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 Odense

Lokalformand Katja Schwartz Hansen
odense@sind.dk
www.sind.dk/odense

SIND Svendborg-Langeland-Ærø

Lokalformand Rikke Pihl
svendborg@sind.dk
www.sind.dk/find-sind/sind-syddanmark/sind-svendborg-
langeland-aeroe

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 Kristian Lang
sindmail64@gmail.com
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/



PsykiInfo har åbent alle hverdage:

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9.30 - 14.30 / Torsdag kl. 13.30 - 17.30

Ring til os på telefon 99 44 45 46 eller kom forbi i åbningstiden på Lille Grundet Hulvej 7, 7100 Vejle

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK



Psykiatrisk 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:

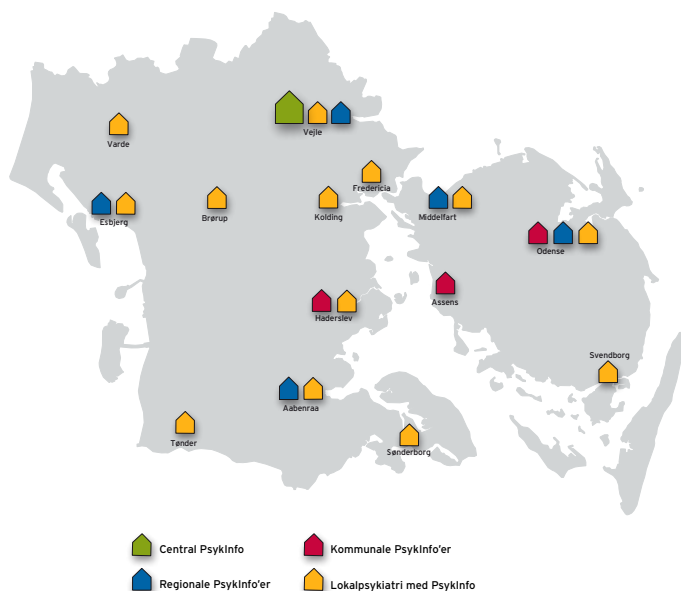
Sygeplejerske Hanna Nissen

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 Kolding

Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj,
Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding

PsykiInfo Vejle

Lokalpsykiatri Vejle, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51,
indgang B, 5. sal, 7100 Vejle

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, Middelfart Nærhospital,
Østre Hougvej 55, Område M, Plan 4, 5500 Middelfart

PsykiInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

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

PsykiInfo Odense

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

Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4,
5000 Odense C

PsykiInfo-koordinator:
Funktionsleder Gerda Olander Andersen
Peermedarbejder: Charlotte Vestergaard Jensen

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

> FYN

PsykiInfo Svendborg

Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,
5700 Svendborg

PsykiInfo-koordinator:
Sygeplejerske Hanne Kjær Hansen
Peermedarbejder: Linda Kalnæs Clausen

KOMMUNALE PSYKINFO'ER I REGION SYDDANMARK:

Assens

PsykiInfo, Assens Psykiatricenter, Vestervangen 100,
5690 Tommerup

PsykiInfo-koordinator:
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. Det er gratis at benytte sig af ambassadørernes tilbud - de skal blot have dækket transportudgifterne.

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.sst.dk/en-af-os

Ambassadørens klumme af Benjamin Seemann



Min rejse som ambassadør for EN AF OS

Da jeg blev ungeambassadør tilbage i 2013 i en alder af 24 år, kæmpede jeg stadig med min skizofreni - dog var jeg allerede dengang i markant bedring.

Jeg var nået til et punkt i mit liv, hvor jeg havde energi og overskud til udfordringer. Efter at have brugt mange år på at erkende min sygdom, kunne jeg endelig begynde at bearbejde den.

At blive ambassadør for EN AF OS var en vigtig milepæl for mig i forhold til min recovery.

Det blev et vendepunkt, hvor mit selvværd og selvtillid eksploderede. Min socialangst blev voldsomt udfordret, men sejren efter hvert et foredrag var med til, at min socialangst med tiden blev mindre og mindre. De mange foredrag og interviews, både med journalister og studerende, skubbede mig i den rigtige retning.

Efter nogle år fik jeg så meget overskud, at jeg kunne uddanne mig, og i dag har jeg fast arbejde. Jeg har fået mere ansvar, der er forventninger til mig, og vigtigst af alt: Jeg er symptom- og sygdomsfri.

Har EN AF OS hjulpet mig til at nå hertil? Det er jeg helt overbevist om!

Efter mine foredrag har jeg mødt mange mennesker, især unge, der har genkendt sig selv i mine fortællinger eller kendt andre med lignende udfordringer. Det har givet mig følelsen af at have bidraget til at bryde tabuet omkring psykisk sygdom.

Nu, 12 år senere, har jeg valgt at stoppe som EN AF OS-ambassadør og give stafetten videre til en ny ambassadør, som kan viderebringe det vigtige budskab og være med til at nedbryde fordomme og tabuer. Jeg håber, at det unge menneske får samme mod på nye udfordringer, som det frivillige arbejde har givet mig.

Den primære grund til min beslutning er, at jeg har kunnet mærke, hvordan andre aspekter i mit liv nu fylder mere end jeg havde håbet på førhen, såsom kæreste, arbejde og familieliv.

Jeg vil gerne sige stort tak til alle dem, som har lyttet til mig gennem foredrag, radio, tv og artikler.

Og tak fordi I har taget mine budskaber til jer på en positiv og reflekterende måde og ændret jeres syn på mennesker, som har psykiske udfordringer.



...følg os på

Facebook, Instagram
og LinkedIn



Udgivet af:

PsykiInfo

Psykisk Informationscenter

Lille Grundet Hølge 7, bygning N

7100 Vejle

Telefon: 9944 4546

www.psykiinfo.regionssyddanmark.dk

psykiinfo@rsyd.dk

