

PsykiInfo

Arrangementer Forår 2026

PsykiInfo
Psykiatrisk Informationscenter

 Region
Syddanmark

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



OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

ADHD

ADHD og autisme hos børn og unge (Online) 19.2.	Side 15
Når man som voksen får diagnosen ADHD/ADD (Fredericia) 24.2.	Side 16
Mit liv med autisme og ADHD (Middelfart) 29.4.	Side 26
Ung med autisme (Odense) 5.5.	Side 28
ADHD og angst hos børn og unge (Aabenraa) 5.5.	Side 28

ANGST

Ny bog klæder familier på til at tackle børns angst - med fantasi og fortælling (Vejle) 22.1.	Side 12
ADHD og angst hos børn og unge (Aabenraa) 5.5.	Side 28

AUTISME

ADHD og autisme hos børn og unge (Online) 19.2.	Side 15
Mit liv med autisme og ADHD (Middelfart) 29.4.	Side 26

BØRN & UNGE

Skærm og psykisk sårbarhed hos børn og unge: Udfordringer og konsekvenser (Sønderborg) 18.2.	Side 15
ADHD og autisme hos børn og unge (Online) 19.2.	Side 15
Skolefravær (Odense) 3.3.	Side 18
Skolefravær (Svendborg) 24.3.	Side 22
ADHD og angst hos børn og unge (Aabenraa) 5.5.	Side 28

DEPRESSION

Depression (Rudkøbing) 18.2.	Side 14
Depression (Munkebo) 14.4.	Side 24

MISBRUG

Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen (Søndersø) 4.2.	Side 14
Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen (Nyborg) 12.5.	Side 29

NATUR & PSYKE

Valdemars Slot og Nørreskoven (Svendborg) 29.4.	Side 25
Ballesbækgård - en perle på højderyggen (Give) 20.5.	Side 30
Kalvø i Genner Bugt (Kalvø) 3.6.	Side 32
Strandtur ved Nyborg (Nyborg) 10.6.	Side 32

PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER

Personlighedsforstyrrelser (Ribe) 19.3.	Side 20
---	---------

PTSD

PTSD (Esbjerg) 19.2.	Side 16
----------------------	---------

PÅRØRENDE

Når kærlighed og tab følges ad: At være pårørende til én med psykisk sygdom (Vejle) 4.3.	Side 18
--	---------

SELVSKADE

Selvskade: Forståelse og faglig tilgang i psykiatrien (Esbjerg) 7.5.	Side 29
--	---------

SELMORDSFOREBYGGELSE

Når livet gør ondt - om at forstå og forebygge selvmordstanker (Haderslev) 26.3.	Side 23
--	---------

SKIZOFRENI

Når virkeligheden forandres: At forstå og leve med psykose (Aabenraa) 5.3.	Side 19
Behandling af skizofreni (Bramming) 16.4.	Side 25

TRAUMER

Traumebaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer? (Tommerup) 19.3.	Side 20
---	---------

WEBINARER

ADHD og autisme hos børn og unge (Online) 19.2.	Side 15
Sådan kan du støtte medarbejdere med psykiske problemer - måske er det lettere, end du tror (Online) 20.5.	Side 30

ANDET

Når virkeligheden forandres: At forstå og leve med psykose (Aabenraa) 5.3.	Side 19
Livet med senfølger efter seksuelle overgreb (Kolding) 25.3.	Side 22
Spot tegnene - og lev et godt liv med demens (Tønder) 16.4.	Side 24
Sådan kan du støtte medarbejdere med psykiske problemer - måske er det lettere, end du tror (Online) 20.5.	Side 30

FORORD

Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for forår 2026



2026 er over os, og med det nye år følger mange forandringer i sundhedsvæsenet. PsykInfo består dog fortsat, og vi arbejder stadig målrettet på at formidle viden om psykisk sygdom for at afstigmatisere det at leve med en psykisk sygdom. Vores professionelle rådgivning forbliver også uændret og tilgængelig for alle.

EN AF OS-indsatsen under Sundhedsstyrelsen er også fremover i fokus. Vores engagerede frivillige ambassadører formidler erfaringer om, hvordan det er at leve med psykisk sygdom. De sætter fokus på håb og viser, at det er muligt at opleve god livskvalitet trods psykisk sygdom - og at man kan komme sig og også blive helt rask.

Fokusområdet Ulighed i Sundhed fortsætter, og interessen fra sundhedsvæsenet, ambulancetjenester og politiet er stor. Vores ambassadører besøger mange institutioner for at give viden og inspiration, så mødet mellem fagpersoner og borgere kan blive så positivt som muligt. Læs mere på side 17 samt i ambassadørens klumme på side 47.

I 2026 har EN AF OS særligt fokus på arbejdsmarkedet, og vi afholder derfor et webinar om emnet den 20. maj - læs mere på side 30.

Indsatsen for børn, unge og mental trivsel fortsætter uændret. PsykInfo tilbyder undervisning til grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser om børn og unges udfordringer og om, hvordan undervisere bedst muligt kan støtte elever, så de kan gennemføre deres skolegang. Se mere på side 8 og 9.

Når sommeren nærmer sig, deltager vi igen på både Jelling Musikfestival og Høje Bøge Open Air.

Følg os gerne på Facebook, Instagram og LinkedIn for at holde dig opdateret på arrangementer og nyheder.

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 børns og unges trivsel, så tilbyder PsykInfo bl.a. kurser til undervisere på grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser. 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: 3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i maj 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
Undtagelse: Rådgivningen i februar og maj er 1. torsdag

> FYN

Middelfart **Sted:** Lokalpsykiatri Middelfart, Østre Hougvej 55, Plan 4, område M, 5500 Middelfart
Tid: 1. onsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i april er 2. onsdag

Svendborg **Sted:** Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E, 5700 Svendborg
Tid: 2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i februar er 1. torsdag og maj 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 januar og juni er rykket til 2. fredag og april er rykket til 1. onsdag



> VEST

Esbjerg	Sted:	Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
	Tid:	1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i januar er 2. torsdag og april er 3. torsdag
Varde	Sted:	Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal, 6800 Varde
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i januar, februar og maj er 3. torsdag
Brørup	Sted:	Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup
	Tid:	Sidste torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00

> SYD

Haderslev	Sted:	Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, 1. sal, 6100 Haderslev
	Tid:	Sidste torsdag hver måned kl. 13.30 - 16.30
Aabenraa	Sted:	Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal, 6200 Aabenraa
	Tid:	3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i januar er 4. torsdag
Tønder	Sted:	Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i februar og maj er 1. torsdag
Sønderborg	Sted:	Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3B, 6400 Sønderborg
	Tid:	Sidste mandag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i maj er 3. mandag og juni er 4. mandag

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

Gratis tilbud til grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser fra PsykInfo

I PsykInfo har vi fokus på børn, unge og deres psykiske sundhed og trivsel. Vi tilbyder oplæg, undervisning og sparring målrettet professionelle, der arbejder med børn og unge. Vi besøger gerne jeres skole eller uddannelsessted og underviser om forskellige emner og temaer relateret til hverdagslivet med børn og unge med psykisk sårbarhed og/eller psykiatriske diagnoser. I får mulighed for at stille

spørgsmål, dele erfaringer og få redskaber til, hvordan I kan støtte børn og unges trivsel og læring bedst muligt i undervisningen.

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

I ved en masse om undervisning, børn og unge - vi ved en masse om sundhed, trivsel og diagnoser

Underviserne hos PsykInfo har alle erfaring med at arbejde med børn og unge, psykisk sundhed og sygdom samt mestring af sårbarhed.

Vi kommer med viden om psykisk sårbarhed, diagnoser og praktisk tilgang til de udfordringer, børn og unge kan opleve i skole- og uddannelsessammenhæng - og med forståelse for børn og unges reaktioner, behov og måder at navigere i hverdagen på.

Se mere på
www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
eller scan QR-koden:



**Det fortæller lærere og undervisere
om os:**

CITATER

"Det var fedt, da det var praksisnært"

"Vi blev grebet i det, vi står i"

**"Oplægget fik os til at se tingene
i helikopterperspektiv"**

**"Vi var medbestemmende ift.,
hvad indholdet af mødet skulle være"**

"Det blev kogt ned til hverdagssprog"



Webinarer til dig, der arbejder med børn og unge

Gennem vores webinarer for fagprofessionelle sætter vi løbende spotlight på relevante emner for at fremme forståelse, dialog og læring. Dette forår præsenterer vi både et teoretisk perspektiv på børn og unge med psykiatriske diagnoser – og et praktisk perspektiv på unge med psykiske sårbarheder.

ADHD og autisme ved Niels Bilenberg, overlæge, professor og ph.d. ved Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark i Odense.

Indhold:

Niels Bilenberg gennemgår diagnoserne ADHD og autisme hos børn og unge med fokus på udredning, behandling og relevante tiltag. Han fremhæver betydningen af struktur, kontinuitet og forudsigelighed i skolesammenhænge og peger på, hvordan diagnoser kan bruges som afsæt for mere individualiseret støtte, der både gavner det enkelte barn og fællesskabet.

Webinaret sætter desuden fokus på, hvorfor flere børn og unge får stillet diagnoserne ADHD og autisme, og ser samtidig nærmere på overlappet mellem de to diagnoser, hvorfor de oftere optræder sammen i dag, og hvilke udfordringer det kan give for barnet eller den unge.

Webinaret kan ses torsdag den 19. februar 2026 og 14 dage frem.

Hvordan kan pædagogisk faglighed bidrage ind i den didaktiske kontekst på ungdomsuddannelserne?

Indhold:

Underviser og vejleder Stine Illum Lange samt pædagog Tina Vistisen deler ud af deres erfaringer fra arbejdet med og undervisningen af unge på ungdomsuddannelserne.

Med afsæt i begge fagligheder vil Stine og Tina vise, hvordan den pædagogiske profession kan bidrage i en didaktisk kontekst og skabe nye handlemuligheder for undervisere, der arbejder med sårbare unge.

I webinaret præsenteres deltagerne for pædagogiske og didaktiske værktøjer, som professionelle kan anvende i praksis.

Webinaret kan ses fra torsdag den 12. marts 2026 og 14 dage frem.

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.



Center for Pårørendeinddragelse

CEPI er et videns- og kompetencecenter i Region Syddanmark dedikeret til at styrke pårørendeinddragelse i sundhedssystemet. Læs mere om vores tilbud på cepi.regionsyddanmark.dk eller kontakt os for yderligere information på cepi@rsyd.dk

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.

CEPI tilbyder gratis kurser, temadage og sparring:

Til dig, der arbejder på et sygehus i Region Syddanmark



CEPI tilbyder gratis temadage og sparring:

Til dig, der arbejder i en kommune i Region Syddanmark





En af CEPIs primære opgaver er at indsamle og skabe ny viden om pårørendeinddragelse.

I vores lille forskningsteam stiller vi

STORE spørgsmål.

Det gør vi, når vi f.eks. undersøger...



Hvordan opleves pårørendeinddragelse forskelligt - på tværs af familier, situationer og livsfortællinger?



Hvordan støttes pårørende bedst - ikke kun i rollen som pårørende, men som mennesker i egen ret med egne behov?



Hvordan kan regionen i samarbejde med civilsamfund og familier skabe værdifulde løsninger, når virkeligheden er kompleks?

Hos CEPI tager vores forskning udgangspunkt i menneskers liv, erfaringer og situationer. Vi tror nemlig på, at viden gør mest gavn, når den udvikles i samspil med praksis - og tæt på livet, som det leves.

Er du nysgerrig?

Scan QR-koden og læs mere om vores projekter - eller tilmeld dig vores nyhedsbrev, hvor vi deler erfaringer og indsigter fra vores samlede arbejde løbende.



Sådan tilmelder du dig vores nyhedsbrev:

Skriv **"ja tak til nyhedsbrev"** i emnefeltet i en mail og send den til cepi@rsyd.dk

ARRANGEMENTER JANUAR 2026



Ny bog klæder familier på til at tackle børns angst - med fantasi og fortælling



Torsdag den 22. januar

Angst er en af de hurtigst voksende diagnoser blandt børn og unge, og ofte står forældrene tilbage med uvished og tvivl, når deres barn rammes. Hvordan hjælper man sit barn, når frygten fylder mere end leg, skole og venskaber?

Det spørgsmål tager autoriseret psykolog **Thomas Geuken** og historiefortæller **Adam Ruben** fat på i deres nye bog "Børn med monstre". Med udgangspunkt i narrativ børneterapi og personlige oplevelser oversætter de angst til et håndgribeligt sprog og symbol, som børn kan forstå - og forældre handle på.

Forfatterne vil fortælle om bogen, læse historien om "Drengen, der havde et monster på sin skulder" og tage en fælles dialog om de udfordringer og dilemmaer, som man står overfor i familielivet med børn, som er ramt af angst og urovækkende tanker.

Der vil også være mulighed for at stille forfatterne spørgsmål.

Sted	Vejle Bibliotek, Farveriet Spinderigade 20 7100 Vejle
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.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 PsykInfo's anonyme rådgivning!

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

Ring på telefon **99 44 45 46**

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

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



Region Syddanmark

Psykinfo

Psykiatrisk Informationscenter

**Sorte tanker og dårligt
selværd er almindeligt,
men kan også udvikle
sig til psykisk sygdom.**

**Ta' fat i hinanden! Hjælp fra venner, familie, behandlere
eller andre betyder rigtig meget for at få det godt igen.**

 SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

www.en-af-os.dk

ARRANGEMENTER FEBRUAR 2026



Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen

SØNDERSØ
Onsdag den 4. februar

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, 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	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

Depression

RUDKØBING
Onsdag den 18. februar

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

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

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

Til slut vil en EN AF OS-ambassadør dele sin personlige beretning om livet med depression.

Sted	Rudkøbing Bibliotek Østerport 5 5900 Rudkøbing
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ARRANGEMENTER FEBRUAR 2026



Skærm og psykisk sårbarhed hos børn og unge: Udfordringer og konsekvenser

SØNDERBORG
Onsdag den 18. februar

*Kom og bliv klogere på sammenhængen mellem børn og unges skærmforbrug og deres trivsel. Psykolog og forsker **Aida Bikic** fra Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark i Aabenraa deler sin ekspertise om dette aktuelle emne.*

Forskning viser, at øget skærmtid kan være forbundet med mistrivsel hos børn og unge. Særligt udsatte børn har ofte et højt skærmforbrug, hvilket kan føre til en negativ spiral af yderligere mistrivsel.

Foredraget gennemgår, hvordan skærmtid påvirker børn emotionelt, kognitivt, fysisk samt socialt.

Kan meget skærmtid forværre koncentrationsproblemer og mistrivsel? Hvad skal man være opmærksom på som forældre og fagpersoner, og hvilke tiltag kan være nødvendige i hverdagen?

Sted	Frivillighedens Hus Perlegade 50 6400 Sønderborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyklInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyklinfo.regionsyddanmark.dk

ADHD og autisme hos børn og unge

ONLINE
Torsdag den 19. februar

ADHD og autisme påvirker både adfærd, læring og sociale relationer. En øget forståelse af diagnoserne gør det muligt at tilpasse støtte, så barnet eller den unge bedre kan trives.

Niels Bilenberg er overlæge, professor og ph.d. ved Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark i Odense. I webinaret vil han gennemgå diagnoserne ADHD og autisme hos børn og unge med fokus på udredning, behandling og relevante tiltag. Han fremhæver betydningen af struktur, kontinuitet og forudsigelighed i skolesammenhænge og peger på, hvordan diagnoser kan bruges som afsæt for mere individualiseret støtte, der både gavner det enkelte barn og fællesskabet.

Webinaret sætter desuden fokus på, hvorfor flere børn og unge får stillet diagnoserne ADHD og autisme, og ser samtidig nærmere på overlappet mellem de to diagnoser, hvorfor de oftere optræder sammen i dag, og hvilke udfordringer det kan give for barnet eller den unge.

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	PsyklInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyklinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER FEBRUAR 2026



PTSD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom



ESBJERG

Torsdag den 19. februar

Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) kan opstå, når et menneske har været udsat for voldsomme eller livstruende oplevelser. Det kan f.eks. være ulykker, krig, katastrofer eller forskellige former for overgreb.

Tilstanden kan vise sig på mange måder. Nogle oplever tilbagevendende minder eller flashbacks til den traumatiske hændelse, mens andre får søvnproblemer, uro, koncentrationsbesvær eller store følelsesmæssige udsving. Mange forsøger at undgå situationer, der minder om det, de har været igennem, hvilket kan gøre det svært at få hverdagen til at fungere.

PTSD sætter sine spor - både hos den enkelte og i de nære relationer - men med den rette støtte og behandling er bedring mulig.

EN AF OS-ambassadør **Dagmar** fortæller om sine erfaringer med at leve med PTSD, og specialsygeplejerske **Simona Højgaard** fra Lokalpsykiatri Varde giver et indblik i, hvordan udredning og behandling foregår.

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 man som voksen får
diagnosen ADHD/ADD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom



FREDERICIA

Tirsdag den 24. februar

Diagnoser som ADHD og ADD kan fylde meget i familielivet. Når diagnosen stilles i voksenalderen, følger der ofte en række afledte konsekvenser, som det er vigtigt at have blik for.

Sygeplejerske og forløbskoordinator **Marianne Sørensen**, Lokalpsykiatri Vejle, har mange års erfaring fra psykiatrien og har i lokalpsykiatrien undervist voksne med ADHD/ADD og deres pårørende. Denne aften sætter Marianne fokus på, hvad ADHD/ADD er, og hvilke behandlingsmuligheder lokalpsykiatrien tilbyder - særligt i forhold til den medicinske behandling. Derudover vil hun fortælle om de mulige konsekvenser af uopdaget og ubehandlet ADHD/ADD samt dele strategier til, hvordan man kan trives i hverdagen. Der vil være god plads til dialog og spørgsmål undervejs.

Efterfølgende deler EN AF OS-ambassadørerne **Anika** og **Diana** deres personlige erfaringer - både med at få diagnosen ADHD som voksen og med at være pårørende til én, der lever med ADHD.

Sted	Stoppestedet Fredericia Sjællandsgade 46, st.th. 7000 Fredericia
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo 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*

Viden skaber forandring

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

Der er stor interesse og 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 konsulent Liselene Pedersen på liselene.pedersen@rsyd.dk eller telefon: 99 44 45 46.

Når den personlige fortælling gør en forskel

PsykInfo og Præhospitalet Syd har indgået et samarbejde for at styrke viden og opmærksomhed på psykiske lidelser i præhospitalet behandling. Præhospitalet Syd er en organisation i Region Syddanmark, der bl.a. har ansvaret for at yde sundhedsfaglig hjælp til borgere, der ringer 1-1-2, og hver dag løser livsvigtige opgaver for patienter og borgere i Region Syddanmark.

Præhospitalet Syd styrker psykiatrikompetencerne med en treårig psykiatri-masterclass for at forbedre personalets møde med psykiatriske patienter. Der undervises bl.a. i psykiatriske diagnoser, magtanvendelse, mentalisering, konflikthåndtering, deeskalering og risikovurdering. Indlæg fra EN AF OS-ambassadører giver en dybere forståelse for, hvad det vil sige at leve med en psykiatrisk diagnose.

Paramedicinere og medicinstuderende Mikkel Funder siger: ***"Ambassadørplægget gør kurset og emnet mere autentisk og øger lysten til at deltage, fordi de har oplevet det på egen krop"***.

Præhospitalet Syd udtaler, at de er stolte af at styrke kompetencerne inden for psykiatri og glade for samarbejdet med PsykInfo.

ARRANGEMENTER MARTS 2026



Skolefravær

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

> ODENSE Tirsdag den 3. marts

Skolefravær kan have mange forskellige årsager – både personlige, sociale og faglige. De fleste børn kommer igennem skolen på godt og ondt, men nogle oplever, at hverdagen bliver svær.

Når et barn har det svært i skolen, viser det os, der er omkring barnet – forældre, lærere og fagfolk – hvor vi skal sætte ind med støtte, forståelse og samarbejde. Vores opgave er at hjælpe dem til at opleve samhørighed, kompetence og autonomi, så de kan trives og udvikle sig – også når det er udfordrende.

EN AF OS-ambassadør **Victor Holten** deler sin personlige historie om skolefravær og vejen tilbage til trivsel og et godt job. **Lars Nielsen**, konsulent i PsykInfo Region Syddanmark, sætter fokus på sundhed, trivsel, sårbarhed og betydningen af diagnoser i børns skoleliv.

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

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

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

> VEJLE Onsdag den 4. marts

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 sætter fokus på de svære følelser og de belastninger, man kan stå med som pårørende og deler ud af deres viden og erfaring fra området.

Bente og hendes mand deler deres personlige beretning om, hvordan relationen til deres 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	Vejle Bibliotek, Farveriet Spinderigade 20 7100 Vejle
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER MARTS 2026



Når virkeligheden forandres:
At forstå og leve med psykose

EN AF OS

Vælt med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

AABENRAA
Torsdag den 5. marts

Hvordan opleves det, når virkeligheden begynder at forandre sig, og tanker, sansninger og virkelighedsopfattelse ikke længere føles stabile? Hvad betyder det egentlig at have en psykose - både for den, der oplever det, og for omgivelserne?

Psykiater **Ida Marie Jacobsen** fra Psykiatrisk Afdeling Aabenraa fortæller om psykose med særligt fokus på de primære psykoselidelser, f.eks. skizofreni. Hun vil fortælle om, hvad en psykose er, hvordan symptomerne kan vise sig, og hvem der kan blive ramt. Undervejs giver hun et kort indblik i de forskellige psykoselidelser samt den nyeste viden om behandling og forløb - herunder behandlingsprogrammet OPUS.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Giuseppe Parlatore** fortælle sine erfaringer med at leve med sygdommen skizofreni. Her sættes ord på både udfordringer og håb, og på hvordan man kan mestre hverdagen og skabe et meningsfuldt liv med familie og arbejde.

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



Søskende som pårørende

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

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

Sammen vil I lære om de psykiske sygdomme, som jeres søskende har, og I vil få mulighed for at snakke med hinanden og vores 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 PsyklInfo på psyklinfo@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46.

ARRANGEMENTER MARTS 2026



Traumebaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer?

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom



TOMMERUP

Torsdag den 19. marts

Et psykisk traume kan indfinde sig som følge af en akut, uventet og chokerende begivenhed, som f.eks. trafikuheld og voldsoverfald eller længerevarende pinefulde belastninger såsom krigsbegivenheder, alvorlig sygdom eller seksuelle krænkelse.

Psykolog **Hanne Nissen Boer** vil fortælle generelt om traumer. Hvorfor er det vigtigt at beskæftige sig med traumer i dagens psykiatri, og hvilke typer af behandling kan der tilbydes? Hanne Nissen Boer er specialist i klinisk børne- og ungepsykologi og har i en årrække arbejdet med børn, unge og familier, hvor en stor del har haft udviklingstraumer. Hun arbejder nu i voksenpsykiatrien, hvor hun primært behandler patienter med PTSD.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Britta Nissen** fortælle om at finde modet til at gå i traumebehandling: Hvilke udfordringer var forbundet med det, og hvilken forskel gjorde traumebehandlingen for hendes livskvalitet og livet med PTSD?

Sted	Psykiatricenter Vestervangen Vestervangen 100 5690 Tommerup
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Personlighedsforstyrrelser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom



RIBE

Torsdag den 19. marts

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.

EN AF OS-ambassadør **Anika Hoffmann** fortæller 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.

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

Sted	Ribelund, Festsalen Kastanie Alle 6 6760 Ribe
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



ARRANGEMENTER MARTS 2026



Skolefravær

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

SVENDBORG Tirsdag den 24. marts

Skolefravær kan have mange forskellige årsager – både personlige, sociale og faglige. De fleste børn kommer igennem skolen på godt og ondt, men nogle oplever, at hverdagen bliver svær.

Når et barn har det svært i skolen, viser det os, der er omkring barnet – forældre, lærere og fagfolk – hvor vi skal sætte ind med støtte, forståelse og samarbejde. Vores opgave er at hjælpe dem til at opleve samhørighed, kompetence og autonomi, så de kan trives og udvikle sig – også når det er udfordrende.

EN AF OS-ambassadør **Victor Holten** deler sin personlige historie om skolefravær og vejen tilbage til trivsel og et godt job. **Lars Nielsen**, konsulent i PsykInfo Region Syddanmark, sætter fokus på sundhed, trivsel, sårbarhed og betydningen af diagnoser i børns skoleliv.

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

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

Livet med senfølger efter seksuelle overgreb

KOLDING Onsdag den 25. marts

Det kan kaste lange skygger ind i voksenlivet, hvis man som barn eller ung udsættes for seksuelle overgreb.

Det kan give alvorlige traumereaktioner, og mange vil udvikle psykiske, sociale og/eller fysiske senfølger, som kan have indgribende konsekvenser for både livskvalitet og muligheder videre frem i tilværelsen.

En erfaringsekspert fra Landsforeningen Spor, der selv har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, og en psykolog fra CSM Syd (Center for seksuelt misbrugte) kommer og fortæller om senfølger, mulighederne for at få behandling, og om hvordan det er at leve med senfølger efter seksuelle overgreb.

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

ARRANGEMENTER MARTS 2026



Når livet gør ondt - om at forstå og forebygge selvmordstanker

HADERSLEV
Torsdag den 26. marts

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Selv mord berører hvert år mange familier og sætter dybe spor hos både pårørende og samfundet. Ingen skal stå alene med tunge tanker, og det kan gøre en stor forskel, når vi tør tale åbent om selvmord og selvmordstanker.

Både pårørende og fagpersoner kan være de første, der opdager, at livet gør ondt for et menneske. Men mange er i tvivl om, hvordan man bedst kan støtte. Kommunikation, nærvær og modet til at spørge ind er helt centrale elementer i forebyggelsen og kan i mange tilfælde redde liv.

Overlæge **Katja Ravn** og sygeplejerske **Bodil Søgaard** præsenterer Klinik for Selvmordsforebyggelse ved Psykiatrisk Afdeling Aabenraa og fortæller, hvordan man kan støtte personer med selvmordstanker.

Efterfølgende deler EN AF OS-ambassadør **Sidsel** sine personlige erfaringer med selvmordstanker og fortæller, hvordan hun har fundet styrke og mestring i svære perioder.

Sted	Lokalpsykiatri Haderslev Clausensvej 25 6100 Haderslev
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyklInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyklinfo.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 PsyklInfo 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 PsyklInfo på tlf. 99 44 45 46.

ARRANGEMENTER APRIL 2026



Depression

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

MUNKEBO Tirsdag den 14. april

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

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

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

Til slut vil en EN AF OS-ambassadør dele sin personlige beretning om livet med depression.

Sted	Bygning B Toften 600 5330 Munkebo
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Spot tegnene - og lev et godt liv med demens

TØNDER Torsdag den 16. april

Demens berører mange. Over 90.000 danskere lever i dag med en demenssygdom - og endnu flere er pårørende. Når hukommelsen og hverdagen begynder at forandre sig, kan det vække både bekymring og spørgsmål, men med viden, støtte og de rette redskaber er det muligt at bevare livsglæden og skabe gode stunder.

Hvordan opdager man de første tegn på demens, og hvad kan man gøre for at leve et godt og aktivt liv med sygdommen? Demenskoordinatorerne **Anne Katrine Pallesen** og **Karen Rask Nielsen** fra Tønder Kommune giver et indblik i, hvordan man kan spotte demens og hvilke symptomer, man skal være opmærksom på. De fortæller også om, hvordan både den demensramte og de pårørende kan bevare trivsel og livskvalitet gennem fysisk, psykisk og social aktivitet.

Der vil desuden være en personlig beretning fra en pårørende til en person med demens, og Alzheimerforeningen præsenterer deres tilbud i lokalområdet.

Sted	Seniorcenteret Ribe Landevej 39 6270 Tønder
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER APRIL 2026



Behandling af skizofreni

> **BRAMMING** Torsdag den 16. april

Vi får historien om en skizofrenidiagnose og den efterfølgende behandling fortalt både fra den personlige og den faglige vinkel.

Lisbeth Klastrup og **Christian** fortæller om Christians behandlingsforløb og deres samarbejde undervejs. Lisbeth er sygeplejerske i Lokalpsykiatri Esbjerg, og Christian arbejder i fleksjob.

Skizofreni påvirker både tanker, sanser og adfærd og kan f.eks. vise sig gennem vrangforestillinger, hallucinationer eller ændringer i virkelighedsopfattelsen. Symptomerne kan udvikle sig gradvist, og det kan i starten være svært at forstå, hvad der sker og dermed vanskeligt at stille en sikker diagnose. Mange oplever at trække sig fra andre, få problemer med at overskue hverdagen og miste grebet om sig selv og sine omgivelser.

Denne aften giver indblik i, hvordan det er at leve med skizofreni, og hvordan støtte, behandling og samarbejde kan gøre en forskel.

Sted	Vindrosen Bramming Jernbanegade 8 6740 Bramming
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE: Valdemars Slot og Nørreskoven

> **SVENDBORG** Onsdag den 29. april

At opholde sig i naturen kan virke beroligende og helbredende. Kroppen falder til ro, og både søvn og livskvalitet forbedres. Når naturen møder historien, opstår en særlig stemning.

Valdemars Slot på Tåsinge er en af Sydfyns største hovedgårde. Det nævnes første gang i 1300-tallet som Kærstrup, men blev i 1639 opført som slot af Christian IV og givet til tronarvingen grev Valdemar Christian. I 1678 købte den danske søhelt admiral Niels Juel den kongelige del af Tåsinge og Valdemars Slot for de indtægter, han havde opnået efter sine sejre til søs, herunder slaget ved Køge Bugt.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** tager os med på opdagelse i området omkring slottet, som byder på smuk natur og spændende historier. I Nørreskoven følger vi de kortlagte stier til Ormegraven og voldstedet, og vi besøger stedet, hvor Elvira Madigan og grev Sixten Sparres ulykkelige kærlighed fik sin tragiske afslutning.

Sted	Valdemars Slot Slotsalleen 100 5700 Svendborg
Tid	13.00 - 15.30
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk



PsykiInfo og EN AF OS

Kom og mød
EN AF OS-ambassadørerne
og PsykiInfo midt i musikken

Vi er med på
Høje Bøge Open Air den 15. maj og
Jelling Musikfestival den 21.-23. maj

Mit liv med autisme og ADHD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

MIDDELFART

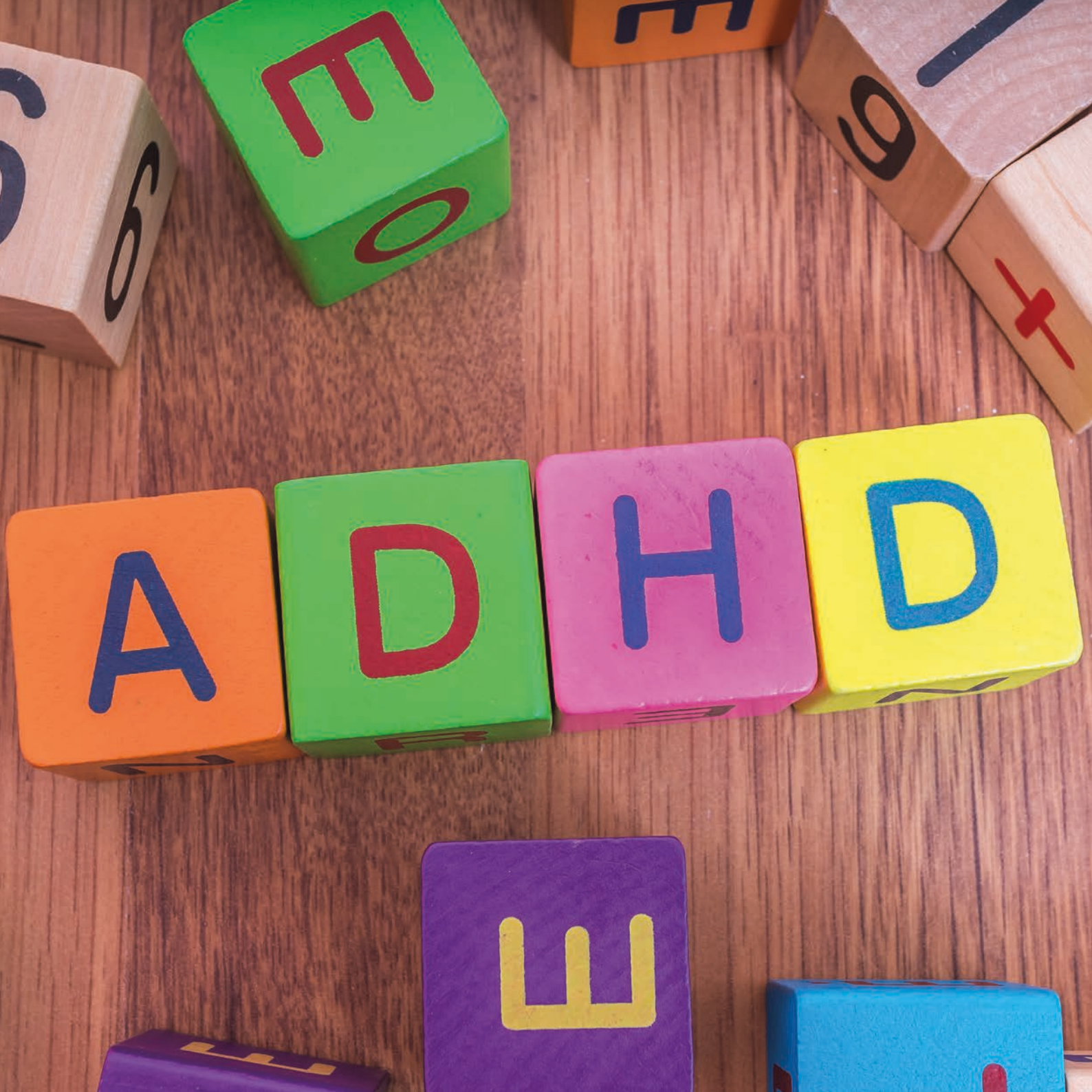
Onsdag den 29. april

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



A

D

H

D

E

ARRANGEMENTER MAJ 2026



Ung med autisme

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

> ODENSE Tirsdag den 5. maj

Ca. 2,5 % af alle unge mellem 17 og 30 år har en autismespektrumforstyrrelse. Det er en udviklingsforstyrrelse, som påvirker den måde, man opfatter og reagerer på verden, og som kan medføre vanskeligheder inden for kommunikation, socialt samspil og adfærd.

Sygeplejerske **Anett Catarina Beck** fra Lokalpsykiatri Brørup vil fortælle om, hvordan autisme påvirker disse områder, og hvilke udfordringer det kan give i et ungeliv med skole, arbejde og fritid.

Derudover vil to unge EN AF OS-ambassadører med autisme dele deres personlige fortællinger om de udfordringer, de har mødt i deres hverdag og ungdomsliv.

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

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

ADHD og angst hos børn og unge

> AABENRAA Tirsdag den 5. maj

ADHD er den mest udbredte børnepsykiatriske lidelse, og i Danmark er 3-4 % af alle børn og unge under 18 år i behandling for ADHD.

Tilstanden er ofte forbundet med udfordringer som opmærksomheds- og koncentrationsbesvær, hyperaktivitet og impulsivitet. Men mange børn og unge med ADHD oplever også andre vanskeligheder - ikke mindst angst, som ofte optræder side om side med ADHD.

Til dette oplæg vil specialpsykolog **Søren Glistrup** fra Børne- og Ungdomspsykiatrien i Vejle give en grundlæggende introduktion til ADHD og fortælle om, hvordan angst kan være en hyppig følgesvend.

Der vil være god mulighed for at stille spørgsmål undervejs, så du kan få svar på netop de bekymringer eller overvejelser, du sidder med.

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

ARRANGEMENTER MAJ 2026



Selvskade:
Forståelse og faglig tilgang i psykiatrien

ESBJERG
Torsdag den 7. maj

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 **Rikke** vil fortælle sin personlige beretning om, hvordan selvskade tidligere har påvirket hendes liv.

Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen

NYBORG
Tirsdag den 12. maj

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, 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	UC SYD, Rundetårn Degnevej 16 6705 Esbjerg Ø
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Sted	SAJL Ringvej 1B 5800 Nyborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER MAJ 2026



Sådan kan du støtte medarbejdere med psykiske problemer - måske er det lettere, end du tror

ONLINE
Onsdag den 20. maj

EN AF OS

Vælt med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

En åben og rummelig arbejdsplads er afgørende for at inkludere og fastholde medarbejdere, der har eller udvikler psykiske lidelser. For at lykkes med dette kan arbejdspladsen have brug for viden, inspiration og konkrete erfaringer.

EN AF OS-ambassadør **Søren Ingemann** lever med bipolar affektiv lidelse. Han arbejder som elektriker og vil sammen med sin chef **Jørgen Lindemann** fortælle om, hvordan de i fællesskab har skabt en arbejdsplads, der giver plads til de udfordringer, en psykisk lidelse kan medføre.

Webinaret giver indblik i de tiltag og samarbejdsformer, der har gjort en positiv forskel - både for Søren og for arbejdspladsen.

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

NATUR & PSYKE:
Ballesbækgård - en perle på højderyggen

GIVE
Onsdag den 20. maj

Naturen giver ro, energi og nye perspektiver. Samtidig vækker den vores nysgerrighed og minder os om historien.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** tager os med til Ballesbækgård, som ligger på højderyggen tæt på Gudenåens og Skjern Åens udspring. Her finder vi et opholdsrum med fortællinger om livet på egnen, bålpladser, spisehus og en hyggelig shelterplads.

Udsigten herfra er ud over den store og smukke Rørbæk Sø. På en tidligere ø ligger ruinerne af den første Rørbækgård, som blev afbrændt af svenskerne i 1657. De vidste dog ikke, at ejeren var alkymist og havde kælderens fyldt med kemikalier. Så gården sprang i luften og blev spredt ud over store arealer, hvor vi stadig kan finde spor af bl.a. tegl og mursten.

Vi afslutter turen ved bålpladsen, hvor der serveres bålpandekager til alle.

Sted Besøgscenter Ballesbækgård
Rørbækvej 5
7323 Give

Tid 13.00 - 15.30

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



Rørbæk Sø

ARRANGEMENTER JUNI 2026



NATUR & PSYKE: Kalvø i Genner Bugt

KALVØ
Onsdag den 3. juni

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** tager os med til øen Kalvø, som er en lille perle i Genner Bugt. I dag er den forbundet til fastlandet via en dæmning.

Vi tager på en kulturhistorisk rejse og lader Kalvø fortælle tusind år gamle og nutidige historier. Vi vil se skovklædte bakker, små bugter med det klareste blå vand, enge og rørskove. De gamle huse vidner om et stort skibsværft, der blev bygget i 1847. Øen er også rig på sten, og man kan finde ledeblokke som granitter, porfyrier, sandsten mm. Blandt alle strandstenene er det også muligt at finde flinteredskaber fra jægerstenalderen.

På bålet kan jeres medbragte bålmad samt friskfangede rejer og muslinger tilberedes.

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

NATUR & PSYKE: Strandtur ved Nyborg

NYBORG
Onsdag den 10. juni

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

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og **Støttecentret Søjlen** inviterer alle til en dejlig dag på stranden ved Storebæltsbadet. Her bliver der mulighed for at komme i vaders, bruge vandkikkerter og stryge efter rejer og muslinger, som vi kan tilberede over bål. Måske fanger vi også nogle småfisk til akvariet. Vi kan desuden tage små gåture, hvor både kultur- og naturhistorie vil være i fokus.

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

Sted	Storebæltsbadet Østerøvej 33 5800 Nyborg
Tid	10.00 - 14.00
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Nyborg strand

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER FORÅR 2026

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



JANUAR

SIND Kolding Kvindegruppen - mødes hver torsdag

Dato Torsdag hver uge
Sted Banegårdspladsen 8-12, 6000 Kolding
Tid 13.00 - 15.00
Tilmelding Else Nordstad Hansen på elha@stofanet.dk eller tlf. 27 20 23 59 (også sms)
Arrangør SIND Kolding

Åben pårørendecafé Aabenraa

Dato Tirsdag den 6/1, 3/2, 3/3, 7/4, 5/5 og 2/6
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 6/1, 3/2, 3/3, 7/4, 5/5 og 2/6
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

Åben pårørendecafé Tønder

Dato Tirsdag den 13/1, 10/3 og 12/5
Sted Seniorcentret, Ribe Landevej 39,
6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

JANUAR

Workshop - Skriveterapi:

Når tankerne bliver mange, og hverdagen føles tung, kan det hjælpe at sætte ord på det, der fylder. Skrivning skaber et terapeutisk rum, hvor du kan give slip, finde klarhed og mærke dig selv igen.

Dato 31/1, 1/2, 8/2, 22/2, 22/3 og 12/4
Sted Det Gamle Posthus, Banegårdspladsen 8, 6000 Kolding
Tid 13.00 - 17.00
Tilmelding kolding@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Kolding i samarbejde med Velliv Foreningen

FEBRUAR

EN AF OS-ambassadør Bendix Petersen og Helle Petersen deler en ærlig og nærværende fortælling om livskriser, kærlighed og tro - og om at finde vej gennem stress og depression.

Dato Tirsdag den 10. februar
Sted Seniorcenter, Ribe Landevej 39,
6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/28/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder



FEBRUAR

"Jeg er blevet fri af 27 års stemmehøring efter behandling med VR-briller"
v. EN AF OS-ambassadør Vibeke B. Andersen

Dato Onsdag den 18. februar
Sted Sønderød Rådhus, Tingstedet, Vesterled 8, 5471 Sønderød
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

Pårørendegruppe

Dato Tirsdag den 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 7/4, 14/4 og 21/4
Sted KUC Kolding, Ågade 27, 6000 Kolding
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding kolding@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Kolding

Systemstress: Et foredrag v. Karin B. Nissen, som vil introducere begrebet systemstress. Mange borgere og deres pårørende udvikler belastningsreaktioner som følge af langvarig, kompleks og konfliktfyldt sagsbehandling i mødet med systemet

Dato Onsdag den 25. februar
Sted Nygadehuset, 6200 Aabenraa
Tid 19.00 - 21.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/29/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

FEBRUAR

At være pårørende - uden at miste sig selv. Hypnoseterapeut Pernille Løvvang deler sin personlige historie som søster og datter i en familie med psykisk sårbarhed - og giver et ærligt, livsbekræftende indblik i, hvordan man kan være pårørende uden at miste sig selv undervejs.

Dato Onsdag den 25. februar
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk/
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

MARTS

Den normale og den syge hjerne: Foredrag v. Troels W. Kjær, som fortæller om, hvordan hjernen er sat sammen og fungerer, og om hvad der sker, når hjernen bliver syg. Troels er bl.a. kendt fra TV med serien "De skjulte talenter".

Dato Tirsdag den 10. marts
Sted Kongesalen, Folkehjemmet, Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa
Tid 19.00
Tilmelding aabenraabib.dk/arrangementer
Arrangør Aabenraa Bibliotekerne, Hjernesgade-foreningen og Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder



MARTS

Psykisk vold - episoderne, følelserne og tankerne bag. Samt om depression, angst og PTSD v. oplægsholder Josefine Mogensen, 21 år.

Dato Onsdag den 25. marts
Sted Søndersø Rådhus, Tingstedet, Vesterled 8, 5471 Søndersø
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

APRIL

EN AF OS-ambassadør Signe fortæller om at leve med psykisk sygdom og alle de udfordringer der følger. Om at turde håbe og udleve sine drømme. En aften med et særligt fokus på håb, recovery og vendepunkter.

Dato Tirsdag den 14. april
Sted Seniorcenter, Ribe Landevej 39, 6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/30/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

APRIL

Kan man lære at være med det svære? Psykomotorisk og metakognitiv terapeut Janni Pedersen giver et indblik i psykisk robusthed og udfordrer tanken om, at negative følelser og oplevelser er problemet. Hør, hvordan vi kan rumme det svære - også når det gør ondt.

Dato Tirsdag den 14. april
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlæget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Samvær & samtale i kreativt fællesskab: Kom og giv dig selv nogle timer med fordybelse, snak og kreativitet i fællesskab. Hyg dig i samvær med andre pårørende - brug tiden til snak og fremstilling af armbånd mm.

Dato Søndag den 26. april
Sted Det Gamle Posthus, Banegårdspladsen 8, 6000 Kolding
Tid 11.00 - 14.30
Tilmelding kolding@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Kolding



MAJ

Pårørendecafé: Fortællekoncert med Mathilde Falch

Dato Onsdag den 20. maj
Sted Kulturhuset Bispen, Månen, Bispebroen 3,
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

JUNI

**Foredrag med EN AF OS-ambassadør Søren,
der ærligt fortæller om sit liv med bipolar
lidelse. Hør, hvordan åbenhed har hjulpet ham
med at vende stigma og kaos til forståelse,
stabilitet og en mere rolig hverdag.
En inspirerende fortælling om mod og
forandring.**

Dato Tirsdag den 9. juni
Sted Seniorcenter, Ribe Landevej 39,
6270 Tønder
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/31/
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

**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

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/lokal/region-syddanmark/lokalforeninger/trekantomraadet/

Alzheimerforeningen - Lokalafdeling Sydvest

Forperson Hanne Knudsen
Tlf. 21 62 10 11 eller hhhe@knudsen.mail.dk
www.alzheimer.dk/lokal/region-syddanmark/lokalforeninger/sydvest/

Alzheimerforeningen - Lokalafdeling Fyn

Forperson Mette Friis
Fyn@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk/lokal/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/fyn



Autisme Ungdom Syd- og Sønderjylland

Forperson Madi Himmelstrup
Sydsonder@autismeungdom.dk
www.autismeungdom.dk/syd-sønderjylland

Bedre Psykiatri - Aabenraa/Tønder

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

Bedre Psykiatri - Assens/Faaborg-Midtfyn

Formand Søren Korsgaard Kristensen
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 Tove Andreasen
Varde@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/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

Lars Frederiksen
Tlf. 21 24 21 52 eller agrovikaren@gmail.com



Depressionsforeningen - Sønderborg

Thomas Fedders

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

Depressionsforeningen - Vejle

Frederik Brejl

Tlf. 91 89 88 88 eller fbrej@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

Formand@lptsd.dk

www.lptsd.dk

Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende

- afdeling Odense

Kontakt.odense@lptsd.dk

www.lptsd.dk

Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende

- afdeling Vejle

Kontakt.vejle@lptsd.dk

www.lptsd.dk

Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende

- afdeling Haderslev

Kontakt.haderslev@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

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 og Varde

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 Vibeke Henriksen
vejen@sind.dk
www.sind.dk/vejen

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

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:

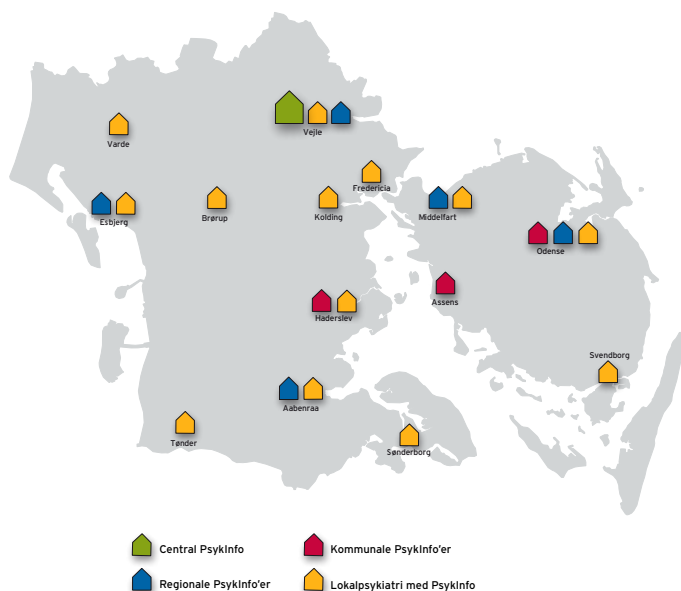
Social- og sundhedsassistent Christine Post Holm

PsykiInfo Haderslev

Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev,
Clausensvej 25, 6100 Haderslev

PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:

Susanne Hundevadt





> VEST

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

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

Konsulent Lene Gilsaa tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Middelfart

Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Østre Hougvej 70,
5500 Middelfart

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

PsykInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

Konsulent Jesper Lai Knudsen tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Odense

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

Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4,
5000 Odense C
PsykInfo-koordinator:
Funktionsleder Gerda Olander Andersen
Peermedarbejder: Charlotte Vestergaard Jensen

Børne- og Ungdomspsykiatrien, J. B. Winsløvs Vej 16,
Indgang 230, 5000 Odense C

> FYN

PsykInfo Svendborg

Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,
5700 Svendborg
Peermedarbejder: Linda Kalnæs Clausen

KOMMUNALE PSYKINFO'ER I REGION SYDDANMARK:

Assens

PsykInfo, Assens Psykiatricenter, Vestervangen 100,
5690 Tommerup

PsykInfo-koordinator:
Julianne Dåsvand, julid@assens.dk

Haderslev

PsykInfo, 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 Sidsel



Ulighed i sundhed - og hvorfor samarbejde gør en forskel

Er det virkelig nødvendigt, at politi, ambulancereddere og psykiatrien samarbejder? Det korte svar er: ja!

Det lidt længere svar er, at når man står midt i en psykisk krise, opleves verden sjældent som et system. Man møder bare mennesker - nogle i uniform, nogle med blå blink, og forhåbentlig nogle, der ser én som mere end sin krise.

Som EN AF OS-ambassadør har jeg - og flere af mine kollegaer - haft brug for hjælp fra flere sider. Nogle gange har det været en god oplevelse, andre gange forvirrende eller skræmmende. Men fælles for de historier, der ender godt, er samarbejdet. Når politi, ambulance og psykiatri kender hinanden og arbejder sammen, bliver hjælpen mere rolig, hurtigere og mere menneskelig.

For os, der står på den anden side af uniformerne, betyder det alt. At møde medarbejdere, der taler sammen, og som forstår, hvordan det føles at være i en psykisk krise - det skaber tryghed. Og tryghed er det første skridt mod at turde tage imod hjælp.

I mødet med de forskellige instanser deler vi netop vores levede erfaringer. Vi fortæller, hvordan det opleves at blive hentet af en ambulance, mødt af politiet eller at vente på en skadestue. Det er ofte de små ting, der gør den store forskel - og giver lytterne redskaber, de kan tage direkte med ud i praksis.

Jeg husker for eksempel en redder, der bagefter sagde: "Nu forstår jeg, hvorfor den lille dims var så vigtig," om

en patient, der ønskede sin tangle med på turen. Sådan et øjeblik viser, hvor meget forståelse og åbenhed kan ændre.

Mødet har en enorm betydning - også selvom det kun varer få minutter. Når man står midt i en psykisk krise, er man ofte helt hudløs. En venlig politimand, der spørger, om vi skal samarbejde, og som virker til at have al den tid i verden, kan få en til at trække vejret igen. En ambulance, hvor redderne ikke taler hen over hovedet på én, men med én, kan være forskellen på at føle sig tryk eller forkert.

At søge hjælp - særligt efter et (mislykket) selvmordsforsøg - kan føles skamfuldt og overvældende. Man kan være bange for at være til besvær. Derfor betyder det uendeligt meget at blive mødt med ord og handlinger, der viser, at man ikke er forkert - at det er godt, man rækker ud. En sætning som "du gjorde det rigtige" kan ændre, hvordan man husker hele mødet.

Ulighed i sundhed handler ikke kun om tal og diagnoser - det handler også om mødet mellem mennesker. Og hvert møde, hvor forståelsen vokser, er et skridt mod mere lighed.

Sidsel har i flere år været en del af en EN AF OS-gruppe med særligt fokus på somatikken - herunder politi, ambulancereddere, apotekspersonale m.fl. Indsatsen er målrettet fagprofessionelle, der i deres daglige arbejde møder borgere med psykisk sygdom og efterspørger mere viden for at kunne møde dem bedst muligt. Læs mere om Ulighed i Sundhed på side 17.

...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

