

PsykiInfo

Arrangementer Efterår 2024

PsykiInfo
Psykiatrisk Informationscenter



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



OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

ADHD OG ADD

ADHD og angst hos børn og unge (Esbjerg) 5.9.	Side 16
Livet med autisme og ADHD (Tønder) 9.9.	Side 16
Når livet slår en kolbøtte (Vejle) 10.10.	Side 26

ANGST

ADHD og angst hos børn og unge (Esbjerg) 5.9.	Side 16
---	---------

AUTISME

Livet med autisme og ADHD (Tønder) 9.9.	Side 16
Uddannelse med autismsdiagnose (Rudkøbing) 18.9.	Side 18

BØRN & UNGE

ADHD og angst hos børn og unge (Esbjerg) 5.9.	Side 16
Konference på Koldinghus:	
Vilkår og tendenser for ungdommen (Kolding) 7.11.	Side 30
Hvorfor de fleste forældre skal gøre mindre, end de tror (Online) 2.12.	Side 35

DEPRESSION

Depression - en udbredt folkesygdom (Sønderborg) 7.10.	Side 23
--	---------

MESTRING

Håbet holdt mig i live: Om sorg og håb (Vejle) 4.9.	Side 15
Energiforvaltning: Om at forvalte livet trods psykisk sygdom (Grindsted) 30.10.	Side 27
Stress og belastning (Online) 13.11.	Side 33
Flow i hverdagen (Haderslev) 14.11.	Side 33

NATUR & PSYKE

Styrk din mentale trivsel i naturen (Munkebo) 21.8.	Side 12
Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods (Hesselager) 25.9.	Side 19
Svampetur i Marbæk Plantage (Esbjerg) 2.10.	Side 21
Svampetur i Frøslev Plantage (Frøslev) 9.10.	Side 24
Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen (Middelfart) 16.10.	Side 27

OCD

OCD (Odense) 3.12.	Side 35
--------------------	---------

PSYKIATRIEN

Traumebaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer? (Fredericia) 10.9.	Side 17
Dobbelt diagnoser og misbrugsbehandling (Søndersø) 8.10.	Side 23
Elektrochokterapi (ECT) (Odense) 5.11.	Side 29
Psykiatriens forskningsdag (Fredericia) 4.12.	Side 36

PTSD

Traumebaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer? (Fredericia) 10.9.	Side 17
PTSD (Tommerup) 7.11.	Side 32

PÅRØRENDE

Min skøre søster (Aabenraa) 25.9.	Side 19
-----------------------------------	---------

SINDETS DAG

Ungdommens stemme i psykiatrien (Svendborg) 10.10.	Side 24
Headspace i lokalområdet (Varde) 10.10.	Side 25
Når livet slår en kolbøtte (Vejle) 10.10.	Side 26

SKIZOFRENI

Et liv med skizofreni (Kværndrup) 28.8.	Side 13
Min skøre søster (Aabenraa) 25.9.	Side 19

SPISEFORSTYRRELSE

BED - en overset spiseforstyrrelse (Aabenraa) 3.9.	Side 15
--	---------

ANDET

SINDSSYG GOD SØNDAG (Middelfart) 18.8.	Side 12
At få en psykiatrisk diagnose i begyndelsen af voksenlivet (Odense) 10.9.	Side 17
Ludomani: De fleste kender en med spilproblemer, men mange af os ved det ikke (Nyborg) 2.10.	Side 21
Hvad gør man, når det utænkelige sker? (Middelfart) 3.10.	Side 22
Psykedelika (Svendborg) 4.11.	Side 29
Foreningernes egne arrangementer	Side 38

FORORD

Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for efterår 2024



Kalenderen fortæller os, at det snart er efterår, og derfor kan vi igen præsentere en række offentlige arrangementer om psykisk sygdom og psykisk sundhed. Traditionen tro er arrangementerne udviklede i tæt samarbejde med regionens lokale bruger- og pårørendeforeninger. Foreningernes egne arrangementer annonceres på siderne 38 - 40.

Aktivitetsniveauet er højt på vores afstigmatiseringsindsats EN AF OS. I 2023 havde vores frivillige EN AF OS-ambassadører hele 436 formidlingsopgaver. Det er Danmarksrekord og en ekstra stor glæde, fordi al forskning viser, at afstigmatisering af psykisk sygdom bedst sker i det personlige møde med personer med egne levede erfaringer. Dette var også temaet og oplevelsen på vores tilstedeværelse ved årets Jelling Musikfestival. Her i arrangementskalenderen deler ambassadørerne også ud af deres egne erfaringer.

På side 51 handler ambassadørens klumme om at passe på sig selv på arbejdsmarkedet, og gennem kalenderen møder vi desuden 6 ambassadører, som hver især har fokus på åbenhed med en tekst om, hvilken betydning det har haft for dem at være åbne om den psykiske lidelse, der har ramt dem selv eller en af deres nære.

PsykInfo og EN AF OS-ambassadører deltager også ved Klimafolkemødet samt Sindssyg god søndag i Middelfart i august, så der bliver rig mulighed for at møde personer, som er levende beviser på, at der er håb, og at man kan komme sig - også efter psykisk sygdom.

I november afvikler vi igen vores årlige konference på Koldinghus (se side 30). Årets tema er "Vilkår og tendenser for ungdommen".

Husk også at lytte til vores podcast "Lad os tale om psykisk sygdom", som nu har over 113.000 afspilninger (find QR-kode på side 18).

Igen velkommen til et efterår med en række interessante arrangementer.

OBS!

Praktiske oplysninger vedr. arrangementer:

Oplysninger om tilmelding fremgår ved hvert arrangement og foregår efter "først-til-mølle"-princippet.

Ved PsykInfo's arrangementer kan du enten tilmelde dig på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk eller ved at ringe til os på telefon 99 44 45 46.

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

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

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

Med venlig hilsen

Ulla Lindgren
Centerleder, PsykInfo



HVAD TILBYDER PSYKINFO?



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

Professionel rådgivning

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

Arrangementer

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

Derudover afholder vi også konferencer og temadage.

Informationscenter

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

Andre tilbud

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

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

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

Landsindsatsen EN AF OS

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

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

Det er gratis at benytte sig af ambassadørernes tilbud.

PsykInfo's samarbejdspartnere:



Derudover samarbejder PsykInfo med regionens 22 kommuner

PROFESSIONEL RÅDGIVNING



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

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

> TREKANTOMRÅDET

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

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

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

> FYN

Middelfart **Sted:** Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101, 5500 Middelfart
Tid: 1. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i august er 2. torsdag og december er 1. onsdag

Svendborg **Sted:** Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E, 5700 Svendborg
Tid: **NY TID** 2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i december er 2. onsdag

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

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



> VEST

- Esbjerg** **Sted:** Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
Tid: 1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
-
- Esbjerg** **Sted:** Center For Misbrug & Udsatte, Bakkevej 6, st., 6700 Esbjerg
Tid: 3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Undtagelse: Rådgivningen i oktober er 4. torsdag og december er aflyst
-
- 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 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 er sidste tirsdag og december 3. torsdag
-
- Aabenraa** **Sted:** Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal, 6200 Aabenraa
Tid: 3. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i oktober 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 december er 1. torsdag
-
- Sønderborg** **Sted:** Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3B, 6400 Sønderborg
Tid: NY DAG Sidste mandag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Undtagelse: Rådgivningen i august er sidste tirsdag, september er 4. mandag og december er 3. mandag

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

Vidste du, at:

... du som arbejder med børn og unge på en grundskole, efterskole eller ungdomsuddannelse kan ringe og få sparring, hvis du er bekymret for en elev?

... forældre også kan henvende sig?

... det er gratis og anonymt?

... de unge selv kan henvende sig?

... der er kommet en ny app "RO", som henvender sig til unge? (Se side 37)

... vi gerne kommer på besøg på DIN skole - vi tilbyder undervisning og sparring til de professionelle og besøg af ungeambassadører til elever/studerende?

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

Kontaktoplysninger:

Ungdomsuddannelser:

PsyInfo-konsulent Liselene Pedersen på Liselene.Pedersen@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46

Grundskoler og efterskoler:

PsyInfo-konsulent Susan Demant Carlsson på Susan.Demant.Carlsson2@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46



Online temamøde: Når opioider bliver en del af hverdagen

I PsykInfo har vi fokus på børn og unge og deres psykiske sundhed og trivsel. Vi er optagede 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.

I dette efterår sætter vi spot på misbrug af opioider hos unge. Vi ønsker at se nærmere på den stigende bekymring omkring unges adgang til og forbrug af opioider.

Sted:

Online - der sendes link ud til de tilmeldte før mødet

Dato/tidspunkt:

Onsdag den 2. oktober kl. 16.30 - 17.30

Tema:

Når opioider bliver en del af hverdagen

Målgruppe:

Professionelle, der i hverdagen arbejder med børn og unge

Program:

Opioider er en betegnelse for en gruppe af stoffer, som virker smertestillende, herunder morfin, tramadol og

oxycodon. Disse stærkt vanedannende og farlige stoffer har desværre sneget sig ind i flere unges hverdag på lige fod med andre rusmidler, og unges misbrug af opioider har derfor været på dagsordenen og omdiskuteret i mediebilledet den seneste tid.

På dette temamøde sætter vi spot på unge og rusmidler med særligt fokus på opioider. Særligt den gruppe af unge, som anvender opioider som en del af det at gå til fest, som en angstdæmper eller en mestringsstrategi for svære følelser eller pressede situationer i hverdagen eller livet.

Torben Vangsted arbejder som rusmiddelkonsulent i kommunalt regi og har mange års erfaring med at arbejde med unge, forebyggelse og indsatser i forhold til rusmidler. Torben vil på dette webinar fortælle om sit arbejde med de unge, og de erfaringer han har med opioider som rusmiddel i ungdomslivet.

Webinaret henvender sig til dig, der arbejder med unge til hverdag, og som savner mere viden omkring emnet, og hvordan man som fagprofessionel kan være opmærksom og tage hånd om de unge.

Tilmelding:

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

CEPI

Center for Pårørendeinddragelse

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

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

12 prøvehandlinger

I foråret 2024 startede 12 prøvehandlingsprojekter i Region Syddanmark under overskriften "**Børn og unge som er pårørende**". Prøvehandlingerne er planlagt til at køre over halvandet år, og erfaringerne derfra skal munde ud i en samlet rapport til Regionsrådet, som indgår i beslutningen om fremadrettede tiltag inden for dette særlige felt. Prøvehandlingerne er et led i implementering af Region Syddanmarks "Faglige anbefalinger - børn og unge som pårørende".

Prøvehandlingerne **spænder bredt** og er forankret i alle dele af regionen. De favner voksen- og børneafdelinger i forskellige specialer inden for både psykiatri og somatik. Fælles for prøvehandlingerne er, at de alle søger at fremme indsatsen for børn og unge, som er pårørende i Region Syddanmark.

Et særligt omdrejningspunkt for mange af prøvehandlingerne er **systematisk opsporing**, og hvordan det sikres, at fagprofessionelle er opmærksomme på hele familiens trivsel. Familiernes behov er ofte meget forskellige. Mange forventes at kunne klare sig med meget lidt støtte, men nogle vil have brug for noget mere. De fagprofessionelles opgave er derfor i høj grad at afklare behovet for støtte i familien. Flertallet af prøvehandlingerne understøtter denne **stepped care tilgang**.

Herfra CEPI har vi det privilegie at følge prøvehandlingerne. Et spændende og givende arbejde, der for håbentlig resulterer i viden om og muligheder for bedre tilbud til børn og unge, som er pårørende i Region Syddanmark.

På **CEPIs hjemmeside** kan du finde en beskrivelse af alle prøvehandlingerne.

Forskning

Børn af forældre med alvorlige psykiske lidelser har en forøget risiko for at udvikle psykiske vanskeligheder i forhold til baggrundsbefolkningen. Mange forældre, som har en psykisk lidelse, bekymrer sig for, hvordan deres situation påvirker familien.

Forskning viser, at man ved forebyggelse kan mindske risikoen for, at børn udvikler psykiske vanskeligheder. Det kan man bl.a. gøre gennem tidlige forældre-barn-indsatser.

I forskningsprojektet "WellCom" undersøges effekten af en sådan forældre-barn-indsats i en randomiseret kontrolleret undersøgelse. Indsatsen hedder Video Intervention to Promote Positive Parenting - Sensitive Discipline (VIPP-SD) og udføres i virtuelt format. VIPP-SD er baseret på video-feedback og tager udgangspunkt i barnets adfærd og behov i forskellige dagligdags situationer med forælderen. Den skal understøtte trivsel og sund psykisk udvikling hos 1-3-årige børn af mødre med psykiatriske diagnoser.

Projektet udgår fra Forskningsenheden i Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark i Odense med psykolog og lektor Kirstine Agnete Davidsen i spidsen. Projektet udføres i samarbejde med CEPI, som bidrager til indsatsen gennem forskning og praksis.

Forebyggende indsatser kan igangsættes på forskellige tidspunkter og niveauer. PsykInfo har igennem en årrække tilbudt børn og unge, som er pårørende til en forælder eller søskende med psykisk sygdom, at deltage i et børne-, unge- eller søskendekursus. Her mødes børn og unge med jævnaldrende i sammenlignelige situationer. CEPI har opsummeret dette arbejde i en videns- og erfaringsopsamling. Rapporten er tilgængelig på rsyd.dk/cepi/rapport-born-er-ogsa-parende

Den 12. november 2024 afholder CEPI i samarbejde med Psykiatrien i Region Syddanmark, Odense Universitetshospital og Syddansk Universitet en national konference om patient- og pårørendeinddragelse i sundhedsforskning.

Kontakt rikkeagergaard@health.sdu.dk, hvis du vil modtage nyheder om konferencen.

Resultaterne fra projektet vil bl.a. bidrage med ny viden om:

- Hvorvidt indsatsen kan fremme trivsel og sund psykisk udvikling hos 1-3-årige børn af mødre med psykisk lidelse.
- Hvem der får mest gavn af indsatsen.
- Hvorvidt VIPP-SD i virtuelt format fungerer i en dansk kontekst.
- Hvordan forældrene oplever samarbejdet omkring indsatsen.

WellCom er støttet af Trygfonden.



ARRANGEMENTER AUGUST 2024



SINDSSYG GOD SØNDAG

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

MIDDELFAKT Søndag den 18. august

For 8. gang inviteres der til "en sindssyg god søndag" i Teglgårdsparken - det tidligere sindssygehospital i Middelfart. Dagen afholdes i forbindelse med Trekantområdets Festuge.

I Teglgårdsparken vil der være telte med underholdning af forskellig karakter for både børn og voksne - et mix af foredrag, koncerter, stuntshow og cirkus. Kom f.eks. til en række forfattertalks med Anna Juul, Sophie Gevind og Kristian Ditlev Jensen eller hør musik med Mathilde Falch og Katinka Bjerregaard. Hils på en besøgshund, hør om musikterapi i socialpsykiatrien eller udfold dine kunstneriske evner med strik eller stenmaling.

I løbet af dagen vil der også være fællessang, guidede vandringer i parken og mulighed for at møde forskellige foreninger. Mød desuden EN AF OS-ambassadørerne med "lån en levende bog" og hør om livet med en diagnose.

Arrangementet er gratis. Se program på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk og www.trekantfest.dk.

Sted Telte i Teglgårdsparken
5500 Middelfart
Tid 11.00 - 16.00
Tilmelding Ikke nødvendig

Styrk din mentale trivsel i naturen

MUNKEBO Onsdag den 21. august

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

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

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

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

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 AUGUST 2024



Et liv med skizofreni

KVÆRNDRUP
Onsdag den 28. august

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

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

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

Sted	Botilbuddet Toften Toften 1 5772 Kværndrup
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



© Sommerstivelsen
EN AF OS

Mette

Da min far fik sin diagnose, var det vigtigt for min mor, at jeg vidste lidt om hans sygdom. Mens min mor og jeg talte frit, havde min far meget svært ved at være åben. I skolen fortalte jeg aldrig nogen, hvad der foregik hjemme hos os, og ingen blandt familie eller naboer vidste noget.

Da min far døde, blev vi opfordret af præsten til at fortælle naboerne om den sygdom, han havde kæmpet med. Det blev ikke godt modtaget. De kunne slet ikke genkende billedet og troede, at vi løj. Det var en ubehagelig oplevelse, som lærte mig, at det er vigtigt at være ærlig – også om de svære ting.

I dag er jeg meget åben omkring mine oplevelser som pårørende og er slet ikke bange for, hvad andre tænker. Det, tror jeg, er den bedste måde at skabe større forståelse for psykisk sygdom.

Foto: Jonas Bonde

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2024



BED - en overset
spiseforstyrrelse

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

AABENRAA
Tirsdag den 3. september

BED (Binge Eating Disorder - tvangsoverspisning) er den mest udbredte spiseforstyrrelse i Danmark, trods den i mange år også har været den mest oversete spiseforstyrrelse.

Grethe Kure, fysioterapeut i Team for Spiseforstyrrelser i Lokalpsykiatri Odense, har mange års erfaring i at hjælpe patienter med BED. Hun vil i aftenens oplæg guide os gennem en forståelse af, hvilke årsager der kan være til BED, hvordan BED påvirker de berørte og forskellige tilgængelige hjælpemuligheder.

Efterfølgende vil **Anette S. Bang**, EN AF OS-ambassadør, sygeplejerske og forfatter, dele sin personlige beretning om, hvordan hun har formået at mestre udfordringerne forbundet med BED og inspirere os til at se håb og muligheder i selv de mest udfordrende situationer.

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

Håbet holdt mig i live:
Om sorg og håb

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

VEJLE
Onsdag den 4. september

Sorg er et livsvilkår, vi ikke kan undgå. Så hvordan finder vi håbet side om side med dette livsvilkår?

Lone Vesterdal er sognepræst i Bramdrup Kirke i Kolding og har beskæftiget sig med dette emne i flere bøger og artikler - altid ud fra personlige tabserfaringer. For sorg er ikke en abstrakt størrelse, men konkret levend liv. Derfor skal håbet også være konkret. Lone Vesterdal kommer med bud på, hvordan håbet kan opstå midt i alt det svære.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Tina Jensen** fortælle sin personlige historie om, hvordan håbet holdt hende i live selv i den største sorg: "Fordi uden håb hvad havde jeg så?"

Vejle Bibliotek står bag en fotoudstilling om sorg, som kan opleves i forbindelse med arrangementet.

Sted Vejle Bibliotek, Store sal
Willy Sørensens Plads 1
7100 Vejle

Tid 19.00 - 21.00

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

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2024



ADHD og angst hos børn og unge

ESBJERG
Torsdag den 5. september

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

Børn og unge med ADHD har problemer med opmærksomhed/koncentration, hyperaktivitet og impulsivitet, men kan ofte også rammes af andre udfordringer, som f.eks. angst.

Specialpsykolog **Søren Glistrup** fra Børne- og Ungdomspsykiatrien i Vejle vil fortælle grundlæggende om ADHD, og hvordan angst tit er en følgesvend hos børn og unge med ADHD.

Der vil undervejs være mulighed for at få svar på de spørgsmål du måtte gå med eller som dukker op under oplægget.

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

Livet med autisme og ADHD

TØNDER
Mandag den 9. september

*Kom og hør **Line Pharao Stein**, 27 år og ambassadør for EN AF OS, samt **Kaufi (Tina Kaufmann)**, socialpædagogisk konsulent med specialviden inden for autisme, gøre os klogere på emnet.*

Som 19-årig fik Line diagnosen Aspergers syndrom, og et år senere blev hun diagnosticeret med ADHD. Kaufi er Lines kontaktperson og støtte i hverdagen.

Line vil fortælle om, hvordan det er at leve med både Aspergers syndrom og ADHD, og Kaufi vil dele sin erfaring med at være støtteperson. De vil udforske udfordringerne ved at jonglere mellem disse to diagnoser, der ofte har modstridende behov.

Aftenen henvender sig til personer, der selv kender til lignende udfordringer, samt pårørende og andre der er interesserede i at få et indblik i denne komplekse verden.

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

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2024



At få en psykiatrisk diagnose i begyndelsen af voksenlivet

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ODENSE

Tirsdag den 10. september

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

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

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

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

Sted 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

Traumbaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer?

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

FREDERICIA

Tirsdag den 10. september

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 Boer Nissen** 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 Boer Nissen 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 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



Har du hørt PsykInfo's podcast?



Vi har nu over 60 afsnit klar til dig
- bl.a. om ADHD, skizofreni, angst, autisme
og stemmehøring.

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

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

Den udgives af PsykInfo Region Sjælland
og PsykInfo Region Syddanmark.



Uddannelse med autismediagnose

RUDKØBING
Onsdag den 18. september

Rundt om i landet er der oprettet 19 klasser på de gymnasiale uddannelser til unge med autismespektrumforstyrrelser. Her er der etableret særlige støttefunktioner for eleverne, og hverdagen tilrettelægges med omtanke for de vanskeligheder, eleverne oplever på baggrund af deres diagnose.

Afdelingsleder **Janne Oksbjerg** vil fortælle om, hvordan man på Midtfyns Gymnasium har tilrettelagt hverdagen for de unge med en autismediagnose på gymnasiets ASF-linje. På gymnasiet får de unge mulighed for at arbejde med selvforståelse og mestring, så de både udvikler sig personligt og fagligt og derved bliver klar til en videregående uddannelse.

Oplægget vil være fagligt funderet i Midtfyns Gymnasiums mange års erfaring og udvikling af tilbuddet til unge med en autismediagnose, ligesom det vil være bygget op om personlige beretninger, der viser, hvor vigtigt det er, at de unge tilbydes de rette rammer for at kunne udvikle sig og blive klar til voksenlivet med uddannelse og job.

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

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2024



NATUR & PSYKE: Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods

HESSELAGER
Onsdag den 25. 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 vil der blive mulighed for at 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 PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Min skøre søster

AABENRAA
Onsdag den 25. september

Vi har inviteret to søstre til en ærlig og rørende samtale om deres personlige oplevelser med sygdommen skizofreni.

Skizofreni er en alvorlig psykisk sygdom, der påvirker tanker, sanser og følelser. Sygdommen starter ofte i ungdomsårene og kan have en betydelig indvirkning på den enkelte og deres pårørende.

Vi dykker ned i en verden af tvang, elektrochok, kærlighed og håb, mens vi hører de to søstre dele deres historie om at vokse op med en tvilling, der kæmper med en skizofrenidiagnose.

Hvad stiller man op over for en skizofrenidiagnose, hvordan hjælper man et familiemedlem, der kæmper med sygdommen, og hvordan bærer man håbet for hinanden, når den ene helt har mistet det?

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

Giuseppe

Jeg havde længe været isoleret, dopet af medicin og ikke til stede. Jeg undskyldte, at jeg var sådan i stedet for at finde modet på livet. Til sidst var jeg træt af at føle, at jeg intet liv havde, at jeg bare var et personnummer. Jeg læste om medicin og bad om at komme på et andet præparat. Det hjalp mig ud af medicintågen og fik mit mod på livet til at vokse. Efter en lang årrække på førtidspension, aftalte jeg med min kommune at starte i praktikforløb. Praktikken øgede min lyst til at komme i arbejde og motiverede mig til at gå videre. I 2022 fik jeg ændret min førtidspension til en fleksjob-bevilling.

I dag har jeg et arbejde, hvor jeg trækker på alt det, jeg engang undskyldte for. Jeg er blevet uddannet peer-medarbejder og støtter nu andre med psykiske udfordringer i at søge ud af isolation og hen imod øget livskvalitet og en meningsfuld hverdag.

Foto: Jonas Bonde



ARRANGEMENTER OKTOBER 2024



NATUR & PSYKE: Svampeetur i Marbæk Plantage

ESBJERG
Onsdag den 2. 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 svampeetur 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 vil der blive mulighed for at 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	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Ludomani: De fleste kender en med spilproblemer, men mange af os ved det ikke

NYBORG
Onsdag den 2. oktober

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

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

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

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

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



Søskende som pårørende

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

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

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

Grupperne er på 6-8 børn/unge og sammenlægges 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.

Hvad gør man, når det utænkelige sker?

MIDDELFAKT Torsdag den 3. oktober

En aften med fokus på seksuelle overgreb i barndommen, hvordan man kan få hjælp, når det sker, og hvad man kan gøre, hvis man som voksen oplever senfølger.

Jannie Salskov, afdelingsleder Børnehus Syd i Esbjerg, fortæller om De Danske Børnehuse og orienterer om, hvordan et udredningsforløb i Børnehus Syd kan se ud.

Lise Funch Andersen, fysioterapeut og psykoterapeut MPF, CSM Syd - Frivilligsektion, vil belyse, hvordan senfølger udvikles, viser sig og ofte kommer til at stå i vejen for, at voksenlivet kan leves fuldt ud. Mange udvikler behandlingskrævende senfølger af fysisk, psykisk, social og seksuel karakter som voksne.

Helle Cleo Borrowman, forperson og erfaringskonsulent i Landsforeningen Spor, fortæller om sin opvækst i en familie med seksuelle overgreb mod børn. Cleo udviklede som barn nogle mestringsstrategier, der var både kreative og gavnlige dengang, men som senere forhindrede hende i at leve et fuldt liv med nære relationer.

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.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2024



Depression
- en udbredt folkesygdom

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **SØNDERBORG**
Mandag den 7. oktober

Depression er en af de mest almindelige psykiske sygdomme i Danmark. Ifølge statistikker rammer den omkring en femtedel af danskerne i løbet af livet. Dermed er depression en sygdom, der berører os alle, enten direkte eller indirekte.

Depression viser sig ved vedvarende nedtrykhed, nedsat lyst og interesse, nedsat energi og øget træthed. Sygdomsforløbet varierer fra person til person, og det er vigtigt at kende de første tegn og indikatorer.

Psykolog **Mie Nissen** fra Lokalpsykiatri Haderslev vil guide os gennem, hvad der kendetegner en depression, hvordan sygdommen forløber, og hvilken støtte der kan være hjælpsom.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Eva F. Jørgensen** dele sin personlige beretning om depression. Om hvordan hun mærkede optakten til udviklingen af depressionen, hvordan forløbet var undervejs, og hvordan hun er kommet videre efterfølgende.

Sted	Lokalpsykiatri Sønderborg Sydvang 3F, konferencelokalet 1. sal 6400 Sønderborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyklInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyklinfo.regionsyddanmark.dk

Dobbeltdiagnoser og misbrugsbehandling

➤ **SØNDERSØ**
Tirsdag den 8. oktober

I mange år har kommunerne haft ansvaret for misbrugsbehandling, mens regionerne har haft ansvaret for den psykiatriske behandling. Men er det godt for de patienter, som både har en psykiatrisk lidelse og et samtidigt misbrug?

For at få et mere sammenhængende behandlingsforløb indføres der pr. 1. september 2024 et nyt integreret tilbud for patienter med dobbeltdiagnoser, da regionerne delvist overtager ansvaret for misbrugsbehandling.

I oplægget vil **Zoltan Barkanyi** gennemgå de historiske perspektiver bag organiseringen af området, samt de særlige udfordringer knyttet til dobbeltdiagnoseproblematikken. Han vil også fortælle om, hvad der venter i fremtiden og gennemgå det nye forløb.

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

ARRANGEMENTER OKTOBER 2024



NATUR & PSYKE:

Svampetur i Frøslev Plantage

FRØSLEV
Onsdag den 9. 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 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 vil der blive mulighed for at 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

SINDETS DAG:

Ungdommens stemme i psykiatrien

SVENDBORG
Torsdag den 10. oktober

Politikere taler med alvor i stemmen om trivslen blandt unge. Hver dag skriver journalisterne en ny artikel om de unges sårbarhed. De voksne er meget bekymrede.

Til Sindets Dag 2024 giver Psykiatrisk Afdeling Svendborg og PsykInfo mikrofonen til de unge på tværs af civilsamfundets fællesskaber og psykiatriens forløb.

Hvad vil det sige at være psykisk sårbar med det unge menneskes egne ord? Hvorfor sker det? Hvor sker det henne? Hvad er der brug for, og hvordan kan vi blive klogere?

Kom med og hør svaret fra de unge selv til en begivenhed med kunst, fællesskab og levende erfaring.

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

Sted	Psykiatrisk Afdeling Svendborg Baagøes Alle 25 5700 Svendborg
Tid	14.00 - 16.30
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2024



SINDETS DAG:

Headspace i lokalområdet



VARDE

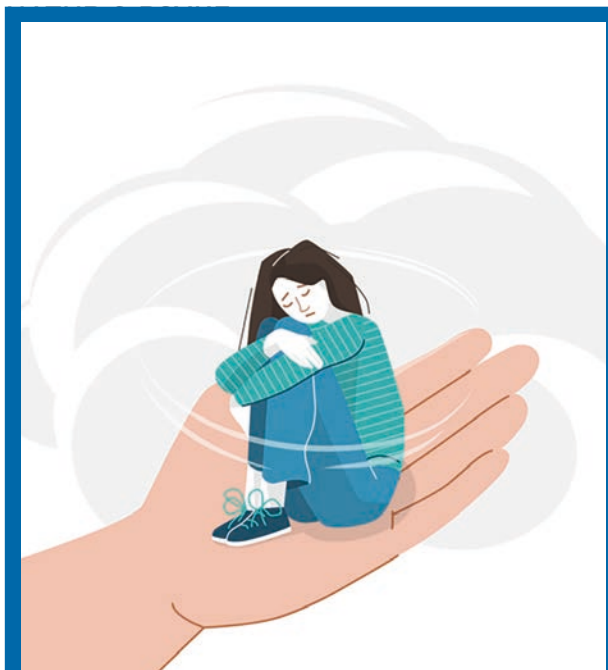
Torsdag den 10. oktober

Headspace, Bedre Psykiatri Sydvest og PsykInfo markerer Sindets Dag med dette arrangement, hvor headspace fortæller om deres tilbud for unge og deres pårørende.

Alle unge mellem 12 og 25 år kan kontakte headspace for at tale om deres problemer og udfordringer. Som headspace selv skriver: "Intet er for stort eller småt - vi har tid til at tale med dig. Vores dør er altid åben, og du kan tale med os gratis og anonymt i hele Danmark".

Langt de fleste rådgivere i headspace er frivillige i alle aldre: fra unge studerende, voksne med interesse for unges trivsel - til seniorer, der har arbejdet med unge i deres professionelle arbejdsliv. Fælles for dem alle er, at de brænder for at hjælpe.

Sted	Det Blå Gymnasium Varde, Elevtorvet Frisvadvej 70 6800 Varde
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Børn og unge som pårørende

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

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

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

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

ARRANGEMENTER OKTOBER 2024



SINDETS DAG: Når livet slår en kolbøtte

VEJLE
Torsdag den 10. oktober

*For få år siden fik **Manu Sareen** stillet diagnosen ADHD. Det første han tænkte var: "Hvordan kan jeg have en børnesygdom"? Men han blev klar over, at rigtig mange voksne mennesker lever med ADHD. Han ville ønske, at han havde kendt til sin diagnose tidligere i livet, så uroen, melankolien og det indre kaos havde fået en forklaring.*

Manu Sareen fortæller historien om at leve et liv med ADHD uden at vide det, om en grundlæggende ensomhed, der knytter sig til at føle sig anderledes og om de enorme omkostninger, det har haft for ham. Han fortæller også om styrkerne ved ADHD; jernviljen, gåpåmodet og kreativiteten.

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

Manu Sareen er forfatter, coach, foredragsholder og podcastvært på "ADHD podcast med Manu Sareen". Dørene åbnes kl. 18, hvor publikum kan besøge foreningernes stande.



Fotograf Simon Klein-Knudsen

Sted Sundhedshuset Vejle, Auditoriet
Indgang B, Vestre Engvej 51
7100 Vejle

Tid 19.00 - 21.00

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

ARRANGEMENTER OKTOBER 2024



NATUR & PSYKE:
Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen

MIDDEL FART
Onsdag den 16. 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 vil der blive mulighed for at 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 PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Energiforvaltning: Om at forvalte livet trods psykisk sygdom

GRINDSTED
Onsdag den 30. oktober

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

Specialsygeplejerske **Rikke Wiil** fra Team for Affektive Lidelser i Lokopsykiatri Esbjerg vil give et bud på, hvordan man kan øge sin livskvalitet ved at have fokus på ens energiforvaltning under og efter et sygdomsforløb.

EN AF OS-ambassadør **Annabeth Michelsen** vil dele sin personlige erfaring med strategier til at mestre hverdagen og livet på trods af psykisk sygdom.

Der vil blive mulighed for at stille spørgsmål på aftenen.

Sted Rådhuset
Jorden Rundt 1
7200 Grindsted
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

Benjamin

Da jeg efter lang tids påvirkning af skizofreni var blevet klar til arbejdsmarkedet, betød det utroligt meget for mig, at min chef i forvejen havde kendskab til psykisk sygdom, og at han vidste, at man kan komme videre efter sådan en tur. Det gjorde, at jeg turde være åben over for mine kolleger, som har været meget lyttende og forstående, når jeg har fortalt om min fortid og de udfordringer, jeg har med mig. Tidligere har jeg mødt mange fordomme, når jeg har søgt job. Jeg har oplevet, at der ikke blev set på mine kompetencer og kvaliteter som medarbejder og kollega.

At kunne stå åbent frem på min arbejdsplads, men også i andre sammenhænge, har betydet, at jeg har fået det markant bedre. Det har været medvirkende til, at jeg i dag lever et godt og stabilt liv.

Foto: Jonas Bonde



ARRANGEMENTER NOVEMBER 2024



Psykedelika

SVENDBORG Mandag den 4. november

Psykedeliske stoffer som LSD og psilocybin, som kendes fra svampe, er de sidste par år omtalt meget i medierne - både pga. behandlingspotentialet, men også pga. de mulige bivirkninger, som sagen om kælderens på Frederiksberg Hospital indeholdt eksempler på.

Hen mod slutningen af 1960'erne strammede mange lande deres lovgivning om euforiserende stoffer, hvilket også ramte forskningen i psilocybin og lignende stoffer. I dag er Danmark sammen med bl.a. England og USA igen aktive på forskningsområdet, men med en noget mere forsigtig tilgang end tidligere.

I dette oplæg vil læge, hjerneforsker og ph.d. **Martin Korsbak Madsen**, Psykiatrisk Afdeling Svendborg, dele den nyeste viden om disse stoffer.

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

Elektrochokterapi (ECT)

ODENSE Tirsdag den 5. november

ECT er blevet anvendt i Danmark i 84 år - med løbende justeringer og modifikationer. Men er ECT en del af fremtidens behandling, eller er tiden inde for, at den lader sig pensionere?

Til foredraget vil der være en gennemgang af historien bag ECT, introduktion til behandlingen og teorierne omkring virkningsmekanismer.

Aftenens oplægsholder er **Nete Skjødt**, der har været tilknyttet som læge på Psykiatrisk Afdeling Aabenraa siden 2017 og aktuelt arbejder på Psykiatrisk Afdeling Odense som led i speciallægeuddannelsen.

Til slut vil der være en personlig beretning ved EN AF OS-ambassadør **Pia Nielsen**, der vil fortælle om sine egne oplevelser med ECT.

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk 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



Vilkår og tendenser for ungdommen

➤ **KOLDING**
Torsdag den 7. november

Undersøgelser har i de seneste år vist, at ungdommen mistrives, men hvordan ser det egentlig ud? Ved dette års konference ønsker vi at få belyst, hvad der rører sig og gør sig gældende for de unge i dag. Hvilke vilkår og tendenser er til stede, og har vi skabt et sygt samfund, som er svært at være ung i?

PROGRAM

9.00 Morgenmad

9.30

Velkomst v. regionsrådsmedlem **Mette Bossen Linnet**, formand i Psykiatrisk Dialogforum

9.40

Diagnosticeringstendens blandt unge, v. Maja Vain Gilbert, psykolog og specialist i psykoterapi.

Antallet af unge med diagnoser er eksploderet, og det kalder på en grundig udforskning af, hvad der kan ligge bag stigningen. Kigger vi på samfundet i dag, er det tydeligt, at psykiske diagnoser har fået en helt anden betydning, end de havde for blot 15 år siden. Diagnostiske begreber fylder mere i hverdags sproget og bruges hyppigere til selvdagnosticering, bl.a. via sociale medier. Diagnoserne er i højere grad blevet folkeeje og har derfor fået en ny betydning, særligt for den unge generation. Oplægget tager udgangspunkt i de unges livsverden og dykker ned i, hvorfor diagnoser oftere og oftere anskues som et attraktivt alternativ.

Som stifter af klinikken UngTerapi har Maja i over 10 år

beskæftiget sig udelukkende med terapi med unge og oplevet mange af tidens mistrivselstendenser på første hånd. Maja er aktiv i debatten om unges mistrivsel og aktuell med en ny bog om samme emne: "I bedste mening".

10.25

Personlig beretning

10.35 Lille kaffepause

10.40

De unge viser vejen til fremtiden: Led, tiltræk og fasthold de unge og forstå fremtidens arbejdsmarked v. Emilia van Hauen, kultursociolog og forfatter.

Generation Z, der er født mellem 1995 og 2010, er for alvor ved at etablere sig på arbejdsmarkedet. Dette udfordrer både ledere og kollegaer, for de er radikalt anderledes. Z'erne er nemlig opdraget til ligeværd og forhandling. De udtrykker deres kreativitet og følelser. Søger en meningsfuld karriere med god work-life balance. Og så er de den mest sårbare og fællesskabsorienterede unge-generation, vi nogensinde har haft.

ARRANGEMENTER KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS



Foredraget er informativt og underholdende og gennem historier og eksempler vil vi forstå, hvad der driver disse unge generationer, hvordan de skal ledes, og hvordan vi skal motivere og arbejde sammen med dem, så vi i fællesskab skaber det bedste arbejdsmiljø for alle.

Emilia van Hauen har specialiseret sig inden for generationer, køn og moderne fællesskaber.

12.00 Frokost

12.45

Den unge onlinekultur v. Stine Helling Rand, psykolog, Center for Digital Pædagogik.

Mennesker i dag bliver præsenteret for et væld af indtryk fra et hav af kilder. Det er krævende at skulle navigere i, særligt for unge, der står et sted i livet, hvor de i forvejen er i en rivende fysisk og mental udviklingsproces. Forventningen om den konstante tilstedeværelse såvel fysisk som digitalt påvirker unges oplevelsesverden og sætter aftryk i måden, hvorpå de ser sig selv og andre, og hvordan de deltager i samfund, fællesskaber og grupper. Oplægget stiller skarpt på nuancerne i de digitale aspekter af unges liv - fra det bekymrende til det positive. Ved at komme omkring temaer som identitet og fællesskaber vil vi gå på opdagelse i, hvordan der kan være både fordele og ulemper ved den måde, unge interagerer med hinanden og med omverdenen på i dag.

Stine Helling Rand har specialiseret sig inden for de digitale aspekter af børn og unges identitetsdannelse, særligt i de tilfælde, hvor tingene er gledet af sporet.

13.35 Kaffe og kage

13.50

Seksuel dannelse som tilgang i arbejdet med unge v. Mette Øyås Madsen, højskolelærer, Brandbjerg Højskole.

De unges trivsel er stærkt forbundet med forholdet til køn, krop, sex og seksualitet, men de er udfordret af at leve i en tid med modsatrettede vilkår og tendenser. På den ene side har de f.eks. ret til at have den kønsidentitet de ønsker, på den anden side skal de også respektere andres kønsidentitet, selv om den måtte være forskellig fra deres og svær at forstå. På den ene side byder samtykkeloven dem at agere med lydhørhed og ansvar i seksuelle møder med andre, på den anden side lærer præstationskulturen dem, at andre mennesker kan være midler i jagten på anerkendelse og succes. At arbejde dannelsesorienteret med køn, krop og seksualitet handler om at have blik for og ruste sig til den svære balanceakt det er at blive et menneske i spændingsfeltet mellem frihed og ansvar.

Mette Øyås Madsen er forfatter til bogen "Seksuel dannelse - inspiration fra en højskolepraktiker". Hun underviser i faget "Køn, krop og seksualitet" og modtog i 2021 Højskolepædagogisk Pris for sit arbejde med seksuel dannelse.

15.15

Afrunding og tak for i dag v. **Ulla Lindgren**, PsykInfo/CEPI

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



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

PTSD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

TOMMERUP
Torsdag den 7. november

Hvad er PTSD, og hvad er det, der adskiller PTSD fra andre stress- og angstlidelser?

Psykolog **Merete Hein Knudsen**, Afdeling for Traume- og Torturoverlever, ATT i Vejle, vil fortælle om hjernen og nervesystemets opbygning. Hvad er det, der påvirkes, når man udsættes for voldsomme, livstruende traumer? Og hvad er et psykisk traume egentligt?

Psyken er for det meste selvhelbredende, når man oplever voldsomme hændelser, men en gang i mellem har den brug for hjælp til at gøre arbejdet.

Merete fortæller om, hvordan man kan leve med PTSD, og hvad der kan være gode strategier til at håndtere dagligdagen, så det ikke er PTSD'en, der styrer, men én selv der sidder i førersædet.

EN AF OS-ambassadør **Dagmar Iris** vil fortælle sin personlige beretning i forhold til at leve med PTSD.

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

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2024



Stress og belastning

ONLINE
Onsdag den 13. november

Stress er ikke en sygdom i sig selv, men langvarig stress kan medføre sygdom og få alvorlige konsekvenser for den enkelte medarbejders helbred og arbejdspræstationer og dermed også for virksomheden og for samfundet.

Arbejdsrelateret stress er en reaktion på psykiske og/eller fysiske belastninger i arbejdet. Det er et sammensat problem, som kan have forskellige årsager i forskellige virksomheder og brancher.

Julie Hauerberg er psykolog ved Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital og arbejder til dagligt med mennesker, som er ramt af stress, angst eller depression som følge af psykiske belastninger i deres arbejde. Hun vil bl.a. give et indblik i klinikens arbejde, forståelse for stress, arbejdsbelastninger der kan føre til stress og mulige håndterings- og behandlingstiltag.

Der vil i oplægget også blive inddraget et patientperspektiv.

Sted	Online - der udsendes link et par dage før arrangementet.
Tid	16.30 - 18.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionyddanmark.dk

Flow i hverdagen

HADERSLEV
Torsdag den 14. november

Alle mennesker har brug for meningsfulde aktiviteter, som vi kan fordybe os i, så vi kan opleve "flow" - en tilstand, hvor vi kan opnå fuld fokus og glemme tid og sted.

Meningsfulde aktiviteter kan være håndarbejde eller håndværk, som det moderne ord "craft" dækker over. Det er aktiviteter, hvor der er fokus på at arbejde med at skabe noget konkret - f.eks. havearbejde, bygge modelfly, bygge lego, hækle, strikke, sy, male, keramik mm.

Tina K. Thomsen, konsulent ved CSK Haderslev, vil introducere os til det nyere begreb "craft-psykologi" og fortælle, hvad disse aktiviteter kan gøre ved vores psykiske sundhed og tilstand. Tina er uddannet i craft-psykologi ved Anne Kirketerp og bruger selv craft-aktiviteter i sit liv.

Vi skal også selv være aktive og afprøve små forskellige praktiske craft-aktiviteter i løbet af aftenen. Tina vil give inspiration til, hvordan du kan finde eller måske genfinde flow og craft-aktiviteter til din egen hverdag.

Sted	CSK - Center for Specialundervisning og Kommunikation, Simmerstedvej 1 6100 Haderslev
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionyddanmark.dk



Maria

Som pårørende ser jeg den, jeg elsker, kæmpe, og jeg kæmper sammen med ham.

Jeg forstår ikke altid kampen, men så kan jeg være nysgerrig og spørge ind. Når vi taler sammen om, hvad han oplever, forstår jeg bedre, hvorfor livet gør ondt. Det at vi taler åbent om det svære, gør det nemmere for både ham og mig. Det gør, at jeg bedre kan se, hvor jeg kan være en støtte og træde til med ressourcer.

Foto: Jonas Bonde

© SUNDHEDSTREKLER
EN AF OS

ARRANGEMENTER DECEMBER 2024



Hvorfor de fleste forældre skal gøre mindre, end de tror

ONLINE
Mandag den 2. december

Helt naturligt er forældre optagede af at gøre deres bedste for deres børn, men måske kan det bedste i nogle tilfælde også være at gøre mindre. Forældre er i dag langt mere vidende om forældrerollen end tidligere og alligevel hersker der stor usikkerhed blandt forældre om de gør det godt nok.

Professor i psykologi **Lene Tanggaard** udgav i 2023 "En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror". Med afsæt i denne bog vil Lene Tanggaard komme med budskaber, der forholder sig til tidens tendenser og udfordringer i forældreskabet, særligt set i lyset af debatten omkring årsager til mistrivsel hos børn og unge.

Lene Tanggaards budskaber og konkrete råd er med til at nuancere opfattelsen af det gode forældreskab, hvor hun fremhæver, at det uperfekte er langt bedre end sit rygte, og at det handler om at se og lytte til barnet og droppe præstationsræset i forældreskabet.

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



Lene Tanggaard.

ARRANGEMENTER DECEMBER 2024



OCD

> ODENSE Tirsdag den 3. december

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

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

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

Sted	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

Psykiatriens forskningsdag

> FREDERICIA Onsdag den 4. december

Psykiatriens Forskningsdag er en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor en række forskere fra Psykiatrien i Region Syddanmark fremlægger deres projekter og resultater.

Som patient eller pårørende har du også mulighed for at være med, møde forskerne og høre om, hvad de arbejder med, og hvordan de arbejder.

Nærmere information om det præcise program vil blive opdateret på Psykinfo's hjemmeside.

Sted	Trinity Hotel & Conference Center Gl. Færgevej 30, Snoghøj 7000 Fredericia
Tid	12.00 - 17.00
Tilmelding	Se info på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



RO

Gratis app
til mindre stress
i hverdagen

Allerede mere end
25.000 downloads

Hent appen her



Udviklet af Mindhelper.dk
med særlig støtte fra
Region Syddanmark

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER EFTERÅR 2024

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



AUGUST

Åben pårørende café

Dato Tirsdag den 6/8, 3/9, 1/10, 5/11, og 3/12
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 2, 6000 Kolding
Tid 13.00 - 15.00
Tilmelding Else Nordstand Hansen på elha@stofanet.dk
Arrangør SIND Kolding

SEPTEMBER

Åben pårørende café

Dato Mandag den 2/9, 7/10, 4/11 og 2/12
Sted "Huset", Færgevej 2, 5600 Faaborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Tlf. 25 11 37 56 eller afm@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

Åben pårørende café

Dato Tirsdag den 3/9, 8/10, 5/11 og 3/12
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

SEPTEMBER

"Mad og musik" - støttekoncert med Joakim Lykke (kendt fra tv) og middag

Dato Tirsdag den 3. september
Sted 27B, Klostergade 27b, 6000 Kolding
Tid 18.00 - 21.00
Pris 200 kr. pr. kuvert for ikke medlemmer og
150 kr. pr. kuvert for medlemmer
Tilmelding www.tobbers.nu/billetter
Arrangør SIND Kolding

Pårørendecafé: "En helt almindelig lykkelig familie" med EN AF OS-ambassadør Camilla og hendes far Frits, der fortæller om livet før og efter en borderline-diagnose

Dato Torsdag den 5. 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
PsykiInfo Haderslev



SEPTEMBER

Systemstress: Et foredrag v. socialrådgiver 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 Mandag den 9. september
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding vejle@bedrepsykiatri.dk eller tlf. 21 26 82 28
Arrangør SIND Vejle og Bedre Psykiatri Vejle

ADHD og autisme: Et foredrag med psykoterapeut og supervisor Birgit Ryberg Landtved, som henvender sig til pårørende, fagpersoner og andre med interesse i, hvordan man bliver bedre forberedt til at møde og støtte sin søn, datter, ven mv.

Dato Tirsdag den 17. september
Sted Ringe Bibliotek, Algade 40, 5750 Ringe
Tid 19.00 - 21.00
Pris 75 kr.
Tilmelding Senest den 12. september til afm@bedrepsykiatri.dk eller sms til 50 66 13 15
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

OKTOBER

Servicehundekademiet fortæller om deres arbejde

Dato Onsdag den 2. oktober
Sted Søndersø Rådhus Tingstedet, Vesterled 8, 5471 Søndersø
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

Parforhold sat på prøve: En personlig historie fra ægteparret Peter og Dorthe Stieper

Dato Torsdag den 3. oktober
Sted Odense Hovedbibliotek, Østre Stationsvej 15, 5000 Odense C
Tid 18.45 - 20.45
Tilmelding <https://bedrepsykiatridense.nemtilmeld.dk/149>
Arrangør Bedre Psykiatri Odense

SINDETS DAG: "Musik og mental sundhed" - Musik vækker minder, musik favner følelser, musik skaber fællesskab

Dato Torsdag den 10. oktober
Sted Spillestedet Pitstop, Jernbanegade 54, 6000 Kolding
Tid 14.00 - ca. 21.00
Tilmelding Alle er velkomne, arrangementet er gratis
Arrangør SIND Kolding og Socialpsykiatrien i Kolding Kommune



OKTOBER

Pårørendecafé: "På kant med døden" v. formand Per Laudrup Jørgensen og næstformand Rikke Gosch fra Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende

Dato Tirsdag den 29. 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

Temaaften: "Tanker kan gøre dig syg" v. foredragsholder Gitte Hedegaard, som vil gøre dig klogere på dine tanker, og hvordan du kan leve et godt liv med alle dine tanker - både de gode og de svære

Dato Tirsdag den 29. oktober
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Tid 18.45 - 21.00
Tilmelding vejle@bedrepsykiatri.dk eller tlf. 21 26 82 28
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

NOVEMBER

Fortællekoncert med Lalou alias Steffie Kristensen, sanger, komponist, sygeplejerske og tidligere bruger af psykiatrien. Hun fandt et sprog for alt det usagte ved at skrive musik

Dato Torsdag den 7. november
Sted Sønderø Rådhus, Tingstedet, Vesterled 8, 5471 Sønderø
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn



EN AF OS

rom

CVR-nr 31884624

Søren

"Kæmpe drive og godt humør!" Det var næsten altid overskriften på mine jobansøgninger. Når jeg kom til samtaler, gav jeg indtryk af at være et rigtigt energibundt. "Hold da op! Det bliver godt det her", har arbejdsgiver nok tænkt. Og det gjorde det også - et stykke hen ad vejen. Men pludselig, som lyn fra en klar himmel, var verden vendt rundt, og energien, overskuddet og evnen til at være den gode kollega forsvundet. Sådan gik det fra job til job.

Sidste gang jeg var til job-samtale, havde jeg besluttet mig for at være åben om, at jeg har en bipolar lidelse. Jeg blev mødt med nysgerighed og forståelse, og jeg fik stillingen. I dag holder jeg stadig fast i at tale åbent med mine kollegaer og min leder om min lidelse, og jeg har aldrig haft det bedre på en arbejdsplads. Jeg skammer mig ikke over at have en psykisk lidelse.

Foto: Jonas Bonde

BRUGER- OG PÅRØRENDEFORENINGER



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

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

ADHD-foreningen - Sydjylland

Formand Ole Futtrup Kjær
Tlf. 31 32 51 09 eller sydjylland@adhd.dk
www.adhd.dk/lokalafdelinger/sydjylland

Alzheimerforeningen - Trekantsområdet

Lokalformand Jørgen Nederby
Tlf. 21 41 58 01 eller solvej24@gmail.com
www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/
lokalforeninger/trekantomraadet/

Alzheimerforeningen - Sydvest

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

Alzheimerforeningen - Fyn

Lokalformand Hanne Juul Sørensen
Tlf. 26 82 17 26 eller fyn@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/
lokalforeninger/fyn/

Angstforeningen - Region Syddanmark

Daglig leder Marie Sørs Andersen
Tlf. 42 92 02 96 eller marie@angstforeningen.dk
www.angstforeningen.dk

Autismeforeningen - Kreds Sønderjylland

Kredsformand Malene Jørgensen
malenej@autismeforening.dk
www.autismeforening.dk/soenderjylland

Autismeforeningen - Kreds Trekanten

Kredsformand Lotte Bjerreskov Nielsen
Tlf. 23 74 12 16 eller trekanten@autismeforening.dk
www.autismeforening.dk/trekanten

Autismeforeningen - Kreds Fyn

Kredsformand Lilli Jørgensen
Tlf. 28 34 25 76 eller lillijoe@autismeforening.dk
www.autismefyn.dk

Autismeforeningen - Kreds Sydvestjylland

Formand Anja Hansen
Tlf. 31 32 54 00 eller sydvest@autismeforening.dk

Autisme Ungdom Fyn

Forperson Naja Kirstine Føste
Tlf. 21 89 50 87 eller fyn@autismeungdom.dk
www.autismeungdom.dk/lokalafdeling-fyn

Autisme Ungdom Sønderjylland

Forperson Lisbeth Andersen
Sonderjylland@autismeungdom.dk
www.autismeungdom.dk/lokalafdeling-sonderjylland

Bedre Psykiatri - Aabenraa/Tønder

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



Bedre Psykiatri - Assens/Faaborg-Midtfyn

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

Bedre Psykiatri - Haderslev

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

Bedre Psykiatri - Kolding

Formand Sussi Krogsholm eller
næstformand Helle N. Andersen
kolding@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding

Bedre Psykiatri - Midt-sydvest

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

Bedre Psykiatri - Nordfyn

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

Bedre Psykiatri - Nyborg/Kerteminde

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

Bedre Psykiatri - Odense

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

Bedre Psykiatri - Sydfyn

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

Bedre Psykiatri - Sønderborg

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

Bedre Psykiatri - Vejle

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

Borderlinenetværket

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

Depressionsforeningen - Region Syddanmark

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

Depressionsforeningen - Esbjerg

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

Depressionsforeningen - Haderslev - Solcellen

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



Depressionsforeningen - Odense

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

Depressionsforeningen - Sønderborg

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

Depressionsforeningen - Vejle

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

Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskaide

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**

Formand.odense@lptsd.dk
www.lptsd.dk

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

Formand.vejle@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@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

SIND - Aabenraa

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



SIND - Billund

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

SIND - Fredericia

Lokalformand Malene Paloposki
Tlf. 26 84 47 03 eller fredericia@sind.dk
www.sind.dk/fredericia

SIND - Fyn

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

SIND - Haderslev

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

SIND - Kolding

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

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

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

SIND - Sønderborg

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/

Amalie

Da jeg som tyveårig fik min bipolardiagnose, måtte jeg droppe ud af universitetet. Jeg havde brug for ro til at lære mig selv og min lidelse at kende. Hvad der dengang føltes som et nederlag, viste sig at være altafgørende for min vej videre. Ved at give mig selv en pause til fordybelse fik jeg vigtige redskaber, der gør mig bedre rustet til livet og til hverdagen.

Nu er jeg tilbage på universitetet. Jeg har skruet ned for forventningerne og har i stedet fokus på at passe på mig selv og tage tingene i mit eget tempo. Jeg har valgt at være åben om min diagnose. Det har været grænseoverskridende og angstprovokerende, men jeg er ikke i tvivl om, at det er noget af det vigtigste, jeg har gjort for mig selv. Min uddannelse betyder meget for mig, men vigtigst af alt er, at jeg har det godt og kan stå ved mig selv.

Foto: Jonas Bonde

EN AF OS

Arne

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK



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

Åbent alle hverdage i Vejle for personlig og telefonisk henvendelse:

9.30 - 14.30 (torsdag 13.30 - 17.30)

samt efter aftale.

Telefon: 99 44 45 46

Mail: psykinfo@rsyd.dk

Hjemmeside: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

REGIONALE PSYKINFO'ER:

> SYD

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

PsykiInfo Sønderborg

Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3b,
6400 Sønderborg

PsykiInfo-kordinator:

Social- og sundhedsassistent Hanne Hansen Nissen

PsykiInfo Tønder

Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder

PsykiInfo-kordinator:

Oversygeplejerske Hanne Bruun Jensen

PsykiInfo Aabenraa

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

PsykiInfo-kordinator:

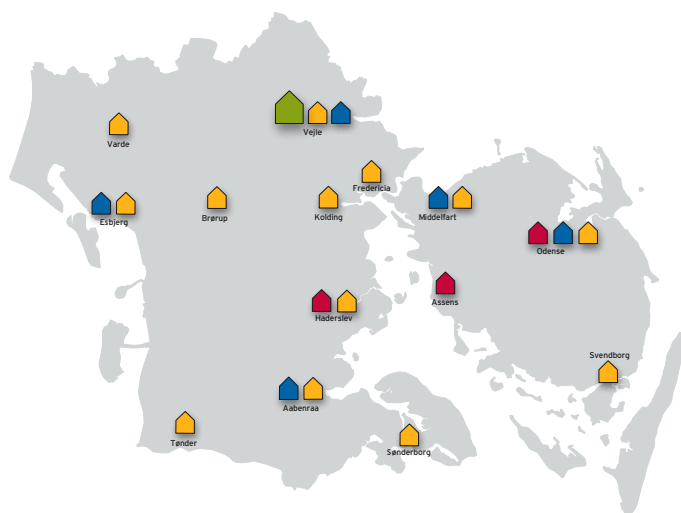
Social- og sundhedsassistent Britt Hauberg Petersen

PsykiInfo Haderslev

Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev,
Clausensvej 25, 6100 Haderslev

PsykiInfo-kordinator 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-koordinator:

Funktionsleder Henrik Bræmer

PsykiInfo-medarbejder: Linette Vittrup

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK



> FYN

PsykiInfo-konsulent Lene Gilsaa tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Middelfart

Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Østre Hougvej 70,
5500 Middelfart

Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101,
5500 Middelfart

PsykiInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

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

PsykiInfo Odense

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

Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4,
5000 Odense C
PsykiInfo-koordinator:
Specialsygeplejerske Louise Strandholm Bach
Peermedarbejder: Charlotte Vestergaard Jensen

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

> FYN

PsykiInfo Svendborg

Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,
5700 Svendborg

PsykiInfo-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 - besøget er omkostningsfrit.

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

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

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

Ambassadørens klumme af EN AF OS-ambassadør

Britta Nissen Pedersen



Men er du ikke socialrådgiver?

Jeg gjorde det! Det føles så surrealistisk, jeg er nu uddannet socialrådgiver. Den euforiske følelse som strømmede igennem min krop, da jeg trådte ud af eksamenslokalet for nu snart 5 år siden, husker jeg tydeligt.

På daværende tidspunkt havde jeg været tilknyttet psykiatrien i over 9 år. De kommende år gik ikke, som jeg hverken havde håbet eller planlagt. Årene bød på nogle hårde og lange indlæggelser i forbindelse med den traumeterapi, jeg havde sagt ja til.

Da jeg igen var klar til at vende tilbage til arbejdsmarkedet efter 1,5 års sygemelding, valgte jeg helt bevidst at søge et job som social- og sundhedshjælper. For mig var det vigtigt at passe på mig selv, og det skulle være en succesoplevelse at vende tilbage. Jeg vidste, hvad jobbet som social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen indebar, da jeg havde 10 års erfaring. Jeg har altid trivedes i det job, og derfor var det en oplagt mulighed. Jeg søgte en stilling som aftenvagter på 28 timer i ugen, og jeg fik den.

Når jeg møder nye mennesker og samtalen drejer sig ind på, hvilket job og uddannelse jeg har, er det altid med en undren i stemmen og mange gange et løftet øjenbryn, at jeg får spørgsmålet: "Er du uddannet socialrådgiver, men arbejder i hjemmeplejen?" I lang tid syntes jeg, det var pinligt og svarede undskyldende, for jeg skulle da selvfølgelig have et job som socialrådgiver. I dag svarer jeg med stolthed "ja det gør jeg og jeg elsker det!".

Det vigtigste for mig er ikke, hvad min jobtitel er, men at det er et meningsfuldt job og giver mig den største livskvalitet.

Jeg har i mange år arbejdet mere end fuldtid eller arbejdet i de fleste weekender, mens jeg studerede.

I dag ved jeg, at mit arbejde har været min flugt væk fra mig selv. En psykolog sammenlignede det på et tidspunkt med et stofmisbrug.

Den største karriere jeg (og andre) kan gøre sig er, ifølge mig, at være den bedste version af sig selv, med alt hvad det indebærer - både i sit arbejdsliv og ikke mindst i sit privatliv.

Det betyder, at når jeg har fri, er det vigtigt, at jeg har overskud til at leve livet, at være i nuet og glædes over livets både små og store øjeblikke. Min fornemmeste opgave er at være opmærksom på mine grænser og værne om kernen inde i mig, som kan være skrøbelig.

Om jeg kommer til at arbejde som socialrådgiver er uvist, men sikkert er, at det ikke bliver på fuld tid.

Det er vigtigt for mig som menneske, men også set i et samfundsperspektiv, at være tilknyttet arbejdsmarkedet. Men vigtigst for mig er, at jeg passer på mig selv i det.



...følg os på

Facebook, Instagram
og LinkedIn



Udgivet af:

PsykiInfo

Psykiatrisk Informationscenter

Lille Grundet Hulvej 7, bygning N

7100 Vejle

Telefon: 9944 4546

www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

psykiinfo@rsyd.dk