

PsykiInfo

# Arrangementer Forår 2025

PsykiInfo  
Psykiatrisk Informationscenter



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



# OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

## ADHD OG ADD

Livet med autisme og ADHD (Odense) 3.2.	Side 12
Livet med autisme og ADHD (Sønderborg) 19.3.	Side 17
ADHD: Udredning og behandling hos voksne (Varde) 3.4.	Side 23

## AUTISME

Livet med autisme og ADHD (Odense) 3.2.	Side 12
Kan man være autist og stadig have øjenkontakt? (Tommerup) 6.3.	Side 16
Livet med autisme og ADHD (Sønderborg) 19.3.	Side 17

## BØRN & UNGE

Skærm og psykisk sårbarhed hos børn og unge: Udfordringer og konsekvenser (Aabenraa) 26.2.	Side 13
Mistrivsel med misbrug (Nyborg) 4.3.	Side 15
Digital selvskade (webinar) 10.3.	Side 16
Funktionelle lidelser hos børn og unge: Når kroppen siger fra (Haderslev) 10.3.	Side 17
At få en diagnose i begyndelsen af voksenlivet (Fredericia) 1.4. Skolefravær (webinar) 22.4.	Side 21 Side 24

## MESTRING

Håbet holdt mig i live: Om sorg og håb (Løgumkloster) 28.4.	Side 24
---	---------

## NATUR & PSYKE

Styrk din mentale trivsel i naturen (Munkebo) 5.3.	Side 15
Ørkildborgens voldsted (Svendborg) 30.4.	Side 25
Syvårssøerne - vandfyldte perler i Frederikshåb Plantage (Randbøl) 14.5.	Side 29
Strandtur (Nyborg) 11.6.	Side 32
Forårstur til Kalvø i Genser Bugt (Kalvø) 18.6.	Side 32

## OCD

OCD - når hele familien påvirkes (Vejle) 25.3.	Side 19
--	---------

## PSYKIATRIEN

Åbent hus på Psykiatrisk Afdeling (Vejle) 23.3	Side 18
Traumbaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer (Odense) 2.4.	Side 21
Traumer og kroppens betydning for behandling i psykiatrien (Svendborg) 8.4.	Side 23

## PÅRØRENDE

Jeg er pårørende: Heine fortæller om sit liv (Vejen) 27.3.	Side 19
Min skøre søster (Søndersø) 5.5.	Side 27
Pårørende og hvad så? (Esbjerg) 7.5.	Side 27

## SKIZOFRENI

Et liv med skizofreni (Kværndrup) 4.2.	Side 12
Min skøre søster (Søndersø) 5.5.	Side 27
Skizofreni - et behandlingsforløb (Esbjerg) 22.5.	Side 30

## SPISEFORSTYRRELSE

BED - en overset spiseforstyrrelse (Kolding) 19.2.	Side 13
BED - en overset spiseforstyrrelse (Rudkøbing) 12.5.	Side 28

## STEMMEHØRING

Når traumer taler (Aabenraa) 3.4.	Side 22
-----------------------------------	---------

## TRAUMER

Traumbaseret terapi: Hvorfor skal vi tale om traumer (Odense) 2.4.	Side 21
Når traumer taler (Aabenraa) 3.4.	Side 22
Traumer og kroppens betydning for behandling i psykiatrien (Svendborg) 8.4.	Side 23

## WEBINAR

Digital selvskade (webinar) 10.3.	Side 16
Skolefravær (webinar) 22.4.	Side 24

## ANDET

Mistrivsel med misbrug (Nyborg) 4.3.	Side 15
Dyssocialitet og psykopati (Middelfart) 15.5.	Side 29
Foreningernes egne arrangementer	Side 34

# FORORD

## Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for forår 2025



Vi skriver nu 2025, og det første halve år er planlagt med en række interessante offentlige arrangementer.

PsykInfo's vigtigste opgave er at formidle viden om psykisk sygdom. Vi ved, at viden er med til at give bedre muligheder for, at brugere og pårørende udvikler hensigtsmæssige mestringsstrategier - hvilket også er med til at give håb, fremme recovery og afstigmatisere psykisk sygdom.

Sundhedsstyrelsen har nu i et par år haft fokus på "ulighed i sundhed". Dette har PsykInfo også arbejdet med i samarbejde med vores EN AF OS-ambassadører, som har egne erfaringer med såvel psykisk som fysisk sygdom. Vi har regelmæssigt været inviteret til forskellige afdelinger, der primært beskæftiger sig med fysiske sygdomme. Mange mennesker med psykisk sygdom har også brug for undersøgelser og behandling for fysiske sygdomme, og derfor har vi besøgt akutmodtagelser, medicinske og kirurgiske afdelinger samt ambulancetjenester. I 2024 mødte vi godt 800 interesserede medarbejdere, som alle ønsker, at personer med psykiatriske diagnoser bliver mødt og taget godt hånd om i sundhedsvæsenet.

PsykInfo's professionelle og åbne rådgivning er en anden måde, hvorpå vi formidler viden og derved giver såvel brugere som pårørende redskaber til bedre at håndtere en belastet hverdag. Alle kan henvende sig, og det betyder, at vi her møder brugere, pårørende og professionelle. Her er det vigtigt at minde om, at børn også bliver pårørende, når en forælder er syg. Vi træffes alle hverdage via telefon, personligt eller online fremmøde samt via mail. Vi kan også træffes i lokalpsykiatrierne rundt om i hele regionen - se tider på side 6 og 7.

PsykInfo har denne gang 27 arrangementer og 2 webinarer planlagt rundt om i regionen. Som sædvanlig er de planlagt sammen med bruger- og pårørendeforeninger, kommunale repræsentanter og medarbejdere i psykiatrisygehuset. Foreningernes egne arrangementer kan du læse mere om på side 34 - 36.

Velkommen til en ny sæson med interessante temaer.

### **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](http://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](https://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](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

## Arrangementer

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

Derudover afholder vi også konferencer og temadage.

## Informationscenter

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

## Andre tilbud

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

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

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

## Landsindsatsen EN AF OS

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

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

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

# PsykInfo's samarbejdspartnere:



Derudover samarbejder PsykInfo med regionens 22 kommuner

# PROFESSIONEL RÅDGIVNING



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

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

## > TREKANTOMRÅDET

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

**Fredericia**      **Sted:** Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset, Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia  
**Tid:** 1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00  
**Undtagelse:** Rådgivningen i februar er rykket til sidste torsdag i januar og 2. torsdag i juni

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

## > FYN

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

**Odense**      **Sted:** Lokalpsykiatri Odense, Tolbodhusevej 4, 5000 Odense C  
**Tid:** 1. fredag hver måned kl. 10.00 - 13.00  
**Undtagelse:** Rådgivningen i januar er 2. fredag

Ændringer i tider kan forekomme. Se på [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://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 april 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 maj er 2. sidste 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 maj er 2. sidste torsdag

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

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

**Sønderborg** **Sted:** Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3B, 6400 Sønderborg  
**Tid:** Sidste mandag hver måned kl. 12.30 - 15.30  
**Undtagelse:** Rådgivningen i juni måned 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 et særligt fokus på børn, unge og psykisk sundhed, sårbarhed og diagnoser. Vi har derfor gratis tilbud målrettet jer professionelle, som arbejder med børn og unge. Vi kommer gerne ud på jeres skole eller uddannelsessted og holder bl.a. oplæg om, hvordan forskellige psykiatriske diagnoser kan påvirke børn og unges muligheder for læring og trivsel i skole og uddannelsesregi.

Se mere på vores hjemmeside via QR-koden og læs herunder, hvad andre har fået ud af vores besøg.



### Skolerne fortæller:

<p>"Med emnerne psykisk sundhed og skolefravær fik vi italesat problematikker og muligheder i vores arbejde med elever og familier her på skolen.</p>	<p>"PsykInfo formidler og giver praksisnær sparring til forståelse af psykiske og gennemgribende udviklingsforstyrrelser".</p> <p><i>Pædagog</i></p>	<p>"I forbindelse med skolens planlægningsdage havde vi aftalt to oplæg fra PsykInfo. Et om bekymrende skolefravær og et om diagnoser (ASF og ADHD). Vi oplevede to spændende og inspirerende oplæg, hvor der var fokus på inddragelse og erfaringsudveksling. Emnerne var afstemt med PsykInfo på forhånd, så de talte fint ind i vores praksis. Tilbagemeldingerne fra medarbejderne har været meget positive - så det er et fantastisk tilbud. Jeg ved også, at teamet efterfølgende har benyttet sig af PsykInfo's tilbud om sparring".</p> <p><i>Daglig leder</i></p>
<p>TAK til PsykInfo for meget kompetente indslag. Vi ser frem til tredje oplæg fra jer omkring diagnoser."</p> <p><i>Skoleleder</i></p>	<p>"Vi har haft besøg fra PsykInfo til to oplæg. I oplægget om skolefravær blev vi klogere på forældreperspektiv og fik et fælles sprog og fundament for skolefravær.</p> <p>PsykInfo gav personalet nye perspektiver på de områder, der udfordrer elever særligt med autisme og ADHD."</p> <p><i>Koordinator på ressourcecenter</i></p>	<p>"En god blanding af baggrundsviden og konkrete råd til praksis".</p> <p><i>Udskolingslærer</i></p>





## Webinarer til dig, der arbejder med børn og unge

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

*OBS: Webinarerne vises ikke live, men bliver tilgængelige via et link på de to datoer.*

### Webinar: Digital selvskade

Mandag den 10. marts

I den digitale hverdag er selvskade også flyttet ind på de sociale medier. De sociale medier kan noget helt særligt for især unge mennesker med psykisk sårbarhed, og selvskadende adfærd på de sociale medier kan se ud på flere forskellige måder.

**Sidsel Skovbjerg** har siden 2019 været ansat som psykolog hos Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade, hvor hun bl.a. har samtaleforløb med unge mennesker med selvskade.

I oplægget vil hun fortælle om, hvordan selvskade kan se ud, når den flytter ind på de sociale medier, de forskellige former for digital selvskade, hvordan vi kan forstå funktionen af denne type selvskade, samt hvordan man kan forholde sig til det og tale om det som forælder eller fagperson.

### Webinar: Skolefravær

Tirsdag den 22. april

Få viden om konsekvenser af bekymrende skolefravær, forskellige forståelser og kategoriseringer af skolefravær med fokus på, hvad der i skolen, hjemmet og hos barnet kan betyde, at det er svært for barnet at komme i skole.

Professor i klinisk børnepsykologi og sundhedspsykologi **Mikael Thastum** vil tage udgangspunkt i årsager til fravær, og hvad der karakteriserer et barn med bekymrende skolefravær.

Skolefravær kan ses som et akut symptom, som kræver umiddelbar handling for at undgå, at omfanget og konsekvenserne øges. I webinaret beskrives bl.a. Back2School-indsatsen som et eksempel på en indsats til børn, familier og lærere. Back2School har til formål at etablere et samarbejde med forældrene, barnet og skolen for at hjælpe elever med bekymrende skolefravær tilbage i skolen. Ud fra samtaler tilrettelægges en specifik indsats for hver enkel fraværssag.

### Tilmelding

PsykInfo Region Syddanmark - tlf. 99 44 45 46 eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinaret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.

# CEPI

## Center for Pårørendeinddragelse

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

Læs mere om vores tilbud og forskning på  
[rsyd.dk/cepi](http://rsyd.dk/cepi) eller kontakt os på [cepi@rsyd.dk](mailto:cepi@rsyd.dk)



## Når sygdom slår ned, rammes hele familien

- det kan vi i Region Syddanmark gøre noget ved

I CEPI har vi et særligt fokus på børn som pårørende, og vi tilbyder nøglepersonskurser til fagprofessionelle med henblik på at klæde dem på til at opspore og tale med familier, der er ramt af sygdom, samt rådgive dem om mulighederne for videre støtte.

Allerede nu har mange fagprofessionelle deltaget på CEPIs nøglepersonskurser, som er målrettet ansatte i både psykiatri og somatik. Vi har valgt at blande kursister fra begge områder, da vores erfaring er, at familierne står i de samme udfordringer og belastninger, uanset om det handler om psykisk eller fysisk sygdom.

Er du fagprofessionel og blevet nysgerrig på nøglepersonskurserne, så kan du læse mere på CEPIs hjemmeside eller du kan kontakte os på [cepi@rsyd.dk](mailto:cepi@rsyd.dk)



CEPI har et nyt afsnit på podcast-fronten, og denne gang er emnet søskende, der er pårørende. Søskende til alvorligt eller kronisk syge børn er en gruppe, der fortjener opmærksomhed - det er nemlig ikke uden konsekvens for det raske barn at vokse op i en familie med en syg søskende.

Lyt med, når Mette Sorang Kjær og Mette Thelborg fra H.C. Andersen Børne- og Ungehospital fortæller om deres arbejde med søskende, der er pårørende.

Du finder  
podcasten via  
QR-koden her:



## Børn er også pårørende

I CEPI arbejder vi for at blive klogere på pårørende børns situationer. En del af dette arbejde er at skabe viden om, hvordan vi kan fremme trivsel og sund udvikling, når familiens livsvilkår trues af alvorlig sygdom, sorg og tab.

Vi har netop igangsat evalueringen af Projekt Mindebamse, der fokuserer på inddragelse af børn, der står overfor at miste.

### Projekt Mindebamse: At støtte børn og familier i sorg

Det tab, et barn eller en ung oplever ved en forælder eller anden nær omsorgspersons død, er en omfattende og sammensat størrelse. Tabet er en eksistentiel bombe i familien, og voldsomheden i dens indvirkning skyldes, at den angriber selve grundlaget for familiens tilværelse på en lang række områder. Det kan være vanskeligt at tale om døden, både for børn og voksne. Forskning viser dog, at det er vigtigt at tage disse svære samtaler. Sundhedspersonale kan spille en central rolle som bro mellem den døende og familien, og de kan hjælpe børnene og familien med at tale om døden og bearbejde deres tab.

### Hvad er Projekt Mindebamse?

Projekt Mindebamse er et initiativ fra Gudenå Hospice, som uddeler Knirkebamsen og Knirkebogen til børn, der skal tage afsked med en døende. Knirkebamsen fungerer som en tryghedsfigur, mens bogen giver simple forklaringer, der hjælper børn med at forstå situationen og føle sig trygge. Bamsen kan også fungere som en vigtig mindebærer for barnet i den svære tid.

### Forskningen bag projektet

I evalueringen af Projekt Mindebamse undersøger vi, hvordan sundhedspersonale oplever brugen af mindebamser og bøger. Blandt andet udforsker vi, om disse



værktøjer gør det nemmere at inddrage børn i afskeden og tale med børns omsorgspersoner om inddragelse. Til dette har vi udviklet en indledende programteori, som vi dels distribuerer til afdelingerne nu, dels påtænker at afprøve i 2025. En programteori er nogle konkrete og testbare antagelser om, hvordan, for hvem og hvorfor en intervention virker - i dette tilfælde uddelingen af Knirkebamser og -bøger. Udover at være et centralt redskab i evalueringen, kan programteorien skærpe afdelingernes inddragelsespraksis ved at styrke forståelsen for, hvordan Knirkebamser og -bøger er tiltænkt at virke.

Evalueringen udføres i samarbejde med Thilde Bødtker fra Gudenå Hospice og forfatteren bag bogen om Knirke og opbyggeren af Knirkeuniverset, Julie Døssing Frost.

Er du nysgerrig, kan du læse mere om Knirkeuniverset på [knirke.com](http://knirke.com)

# ARRANGEMENTER FEBRUAR 2025



## Livet med autisme og ADHD

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

**ODENSE**  
Mandag den 3. februar

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** 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](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

## Et liv med skizofreni

**KVÆRNDROP**  
Tirsdag den 4. februar

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

Erfaringskonsulent **Mie Jespersen**, der lever med skizofreni, og udviklingspsykiaterske **Lene Rosenly**, Psykiatrisk Afdeling Odense, vil 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.

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

**Sted** Botilbuddet Toften  
Toften 1  
5772 Kværndrup  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46  
eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

## ARRANGEMENTER FEBRUAR 2025



### BED - en overset spiseforstyrrelse

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

**KOLDING**  
Onsdag den 19. februar

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

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

Efterfølgende vil **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** Kolding Bibliotek, Store sal  
Slotssøvejen 4  
6000 Kolding  
**Tid** 18.30 - 20.30  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46  
eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

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

**AABENRAA**  
Onsdag den 26. februar

*Bliv klogere på sammenhængen mellem børn og unges skærmforbrug og deres trivsel, når 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 koncentrationsevnen, symptomer på ADHD og mistrivsel? Hvad skal man være opmærksom på som forældre og fagpersoner, og hvilke tiltag er nødvendige i hverdagen?

**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](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)



# ARRANGEMENTER MARTS 2025



## Mistrivsel med misbrug

### NYBORG Tirsdag den 4. marts

*Vi sætter 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 angst-dæmper 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 fortælle om sit arbejde med de unge, og de erfaringer han har med opioider som rusmiddel i ungdomslivet.

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

<b>Sted</b>	SAJL Alsvej 10 5800 Nyborg
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>

## Styrk din mentale trivsel i naturen

### MUNKEBO Onsdag den 5. marts

*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.*

Aftenens oplægsholder er **Ann Berit Frostholm**, der 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 bevidst naturen 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...

<b>Sted</b>	Paletten Toften 600, bygning C 5330 Munkebo
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>

## ARRANGEMENTER MARTS 2025



Kan man være autist og stadig have øjenkontakt?

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

**TOMMERUP**  
Torsdag den 6. marts

*Autisme er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, som griber ind i alt, hvad man som menneske tænker, føler, oplever og gør. Autisme er genetisk betinget, og man er derfor født med en autistisk tænkende hjerne.*

Hvordan er det at leve med denne tilstand, og hvordan undersøger man, om man har det? Hvilke myter kan skabe misforståelser, og kan autisme blive overset?

Hele autismeområdet er i en forandringsproces, og specialpsykolog **Inge Marie Plauborg Nielsen** fra Lokalpsykiatri Middelfart vil give sit bud på, hvad denne forandring indebærer.

EN AF OS-ambassadør **Victor** holder et personligt oplæg om at leve med diagnosen autisme.

<b>Sted</b>	Psykiatricenter Vestervangen Vestervangen 100 5590 Tommerup
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>

Digital selvskade

**WEBINAR**  
Mandag den 10. marts

*I den digitale hverdag er selvskade også flyttet ind på de sociale medier. De sociale medier kan noget helt særligt for især unge mennesker med psykisk sårbarhed, og selvskadende adfærd på de sociale medier kan se ud på flere forskellige måder.*

**Sidsel Skovbjerg** har siden 2019 været ansat som psykolog hos Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade, hvor hun bl.a. har samtaleforløb med unge mennesker med selvskade.

I oplægget vil hun fortælle om, hvordan selvskade kan se ud, når den flytter ind på de sociale medier, de forskellige former for digital selvskade, hvordan vi kan forstå funktionen af denne type selvskade, samt hvordan man kan forholde sig til det og tale om det som forælder eller fagperson.

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

<b>Tid</b>	Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinarret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>



## ARRANGEMENTER MARTS 2025



Funktionelle lidelser hos børn og unge:  
Når kroppen siger fra

**HADERSLEV**  
Mandag den 10. marts

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

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

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

<b>Sted</b>	Kulturhuset Bispen, Månen, Bispebroen 3 6100 Haderslev
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykinfo.regionsyddanmark.dk</a>

Livet med autisme  
og ADHD

**SØNDERBORG**  
Onsdag den 19. marts

*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.

<b>Sted</b>	Frivillighedens Hus Perlegade 50 6400 Sønderborg
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykinfo.regionsyddanmark.dk</a>

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom



### Åbent hus på Psykiatrisk Afdeling

**VEJLE**  
Søndag den 23. marts

*Kom og oplev en række aktører, som alle arbejder for transparens og afstigmatisering af det at være ramt af en psykisk sygdom.*

Sangskriver og sangerinde **Mathilde Falch** har selv været der. Hun vil fortælle, spille og invitere til dialog med baggrund i hendes historie med psykisk sygdom.

Tidligere SIND-formand og medlem af det etiske råd **Knud Christensen** og tidligere folketingsmedlem **Karen Klint** m.fl. vil deltage i en spændende paneldebat om det højaktuelle tema: 'Magt og afmagt i psykiatrien'.

En række fagpersoner, ledere og politikere - bl.a. regionsrådsmedlem **Mette Bossen Linnet** vil deltage i en paneldebat om de faglige og politiske prioriteringer i visitationen til psykiatrisk behandling - både i voksen- og børne-/ungeregi.

Herudover vil der være mulighed for at komme i snak med frivillige og professionelle aktører om forskellige temaer rundt i huset. Alle de medvirkende kan ses på PsykInfo's hjemmeside.

Du kan nyde en god kop kaffe og et stykke kage undervejs.



Fotograf Simon Klein-Knudsen

**Sted** Psykiatrisk Afdeling Vejle  
Nordbanen 5  
7100 Vejle

**Tid** 13.00 - 16.00

**Tilmelding** Ikke nødvendig

**Arrangør** PsykInfo

## ARRANGEMENTER MARTS 2025



OCD - når hele familien påvirkes

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

➤ **VEJLE**  
Tirsdag den 25. marts

*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 tvangshandlinger. Mange gange bliver de pårørende en del af lidelsen og på den måde en vedligeholdende faktor.*

Aftenen giver en forståelse af sygdommen, når psykolog **Emilie Bille Wester**, Psykiatrisk Afdeling Vejle, fortæller om de generelle symptomer samt behandlingsmetoder.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Helle** fortælle om dilemmaer, hun har oplevet i samlivet med en partner, som over en årrække havde lettere OCD-symptomer. Da Helle selv og deres børn også var ramt af psykisk sygdom, så var der mange hensyn, der skulle tages og dermed et øget belastningsniveau i hele familien.

**Sted** Farveriet  
Spinderigade 20  
7100 Vejle  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46  
eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

Jeg er pårørende: Heine fortæller om sit liv

➤ **VEJEN**  
Torsdag den 27. marts

*Heine er godt gift og far til to voksne sønner. Drengene har været diagnosticeret siden henholdsvis indskoling og ungdomsuddannelse, og Heines kone fik en diagnose for et år siden.*

Alle tre har neuropsykiatriske diagnoser: Heines kone og den yngste søn har ADHD, og den ældste søn har Aspergers syndrom og ADD.

Heine fortæller om, hvordan han finder vej i at hjælpe både sig selv og sine pårørende i en hverdag med diagnoser. Dagligt håndterer han og konen koncentrationsvanskeligheder, hyperaktivitet og impulsivitet sammen med vanskeligheder med gensidigt socialt samspil og kommunikation.

Det har ført Heine og familien i kontakt med behandlere og offentlige instanser af forskellig slags og med forskellig succes.

**Sted** Vejen Bibliotek  
Vestergade 2  
6600 Vejen  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46  
eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)



# Har du hørt PsykInfo's podcast?

Vi har nu over 65 afsnit klar til dig - bl.a. nedenstående:

## Afsnit 59:

### Stemmerne i mit hoved

"Jeg vidste godt, at jeg havde mine egne tanker, og så havde jeg de her mandetanker, som truede mig og fortalte mig alle mulige grimme ting," fortæller Maria Winther Osmundsen.

Fra en meget ung alder kunne Maria se en hund, som ingen andre kunne se. Mange år senere fandt hun ud af, at hendes tanker ikke blot var tanker, men at hun var stemmehører.

Hvad siger stemmerne? Hvilken funktion har de, og hvorfor er hunden stadigvæk i rummet under optagelsen?

## Afsnit 62:

### Lille pige, store byrder (1:2)

En badeferie med familien lyder umiddelbart ikke helt skidt, men for Birgitte ændrede badeferien dog ikke, at begge forældre var funktionelle alkoholikere, og at både psykisk og fysisk vold var en del af familielivet bag facaden.

EN AF OS-ambassadør Birgitte Skjødt er i dag 30 år. Hun fortæller om, hvordan opvæksten påvirkede hendes udvikling, når hun som folkeskolepige brugte al energi på at skåne sin lillebror og skabe fred mellem sine forældre. PsykInfo-konsulent Liselene Pedersen svarer på, hvordan en opvækst med svigt og uforudsigelighed kan præge et ungt menneskes liv.

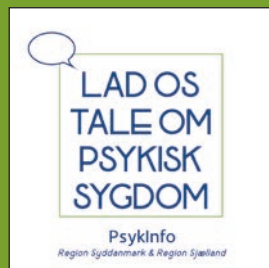
## Afsnit 64:

### Mandlig mistrivsel - med Svend Aage Madsen

"Alt for mange mænd har næsten ingen at tale fortroligt med." Sådan lyder det fra Svend Aage Madsen, der er psykolog, forskningsleder på Rigshospitalet og formand for Forum for Mænds Sundhed.

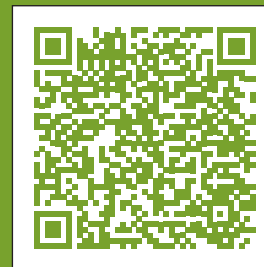
Mænd reagerer meget anderledes på kriser i livet end kvinder gør. I dette afsnit taler vi om de mange forskelle, der viser sig hos henholdsvis mænd og kvinder, når livet gør ondt.

Afsnittet er lavet i samarbejde med Center for Selvmordsforebyggelse.



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

Du kan lytte til podcasten ved at scanne QR-koden. Du kan også finde den i din foretrukne podcastapp eller på [ladostale.podbean.com](http://ladostale.podbean.com). **God lyttelyst**



## ARRANGEMENTER APRIL 2025



At få en diagnose i  
begyndelsen af voksenlivet

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom

**FREDERICIA**  
Tirsdag den 1. april

*At modtage en psykiatrisk diagnose kan være en forklaring, der giver indsigt i ens psykiske vanskeligheder og håndteringsstrategier i hverdagen.*

For nogle er det en lettelse at få en diagnose, der forklarer deres udfordringer, mens andre oplever diagnosen som et stigmatiserende stempel.

EN AF OS-ambassadørerne **Amalie** og **Maria** fik begge en psykiatrisk diagnose i en ung alder, og de vil dele deres personlige erfaringer om diagnosens betydning for deres liv og fortælle om forløbet frem til deres nuværende situation.

Gennem åbne og ærlige fortællinger vil Amalie og Maria bidrage til at nedbryde tabuer og give et nuanceret billede af livet med en psykiatrisk diagnose.

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

**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](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

Traumebaseret terapi:  
Hvorfor skal vi tale om  
traumer

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom

**ODENSE**  
Onsdag den 2. april

*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** 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](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)



## Søskende som pårørende

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

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

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

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

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

## Når traumer taler

**AABENRAA**  
Torsdag den 3. april

*Kom og hør Maria Osmundsen dele ud af sin personlige rejse og indsigt i traumers betydning for stemmehøring.*

Maria bor i dag i Vejle sammen med sin mand og børn. I mange år har hun hørt stemmer og set syner, hvilket har været en smertefuld og skræmmende oplevelse for hende. Hallucinationerne har præget en stor del af hendes liv, og Maria har været indlagt flere gange i psykiatrien, hvor hun ofte følte sig som en "svingdørspatient".

Det var først, da hun begyndte at forstå sammenhængen mellem sine fortrængte barndomstraumer, sine følelser og de stemmer, hun hørte, at hun kunne finde fred. Indsigten i traumers betydning har været afgørende for Marias helingsproces, og nu vil hun gerne dele den viden og forståelse om hendes recovery-proces med andre.

I dag arbejder Maria som selvstændig underviser og stemmehører-konsulent, hvor hun hjælper andre med at navigere i deres egne oplevelser.

<b>Sted</b>	Auditoriet, Sygehus Sønderjylland Psykiatrisk Afdeling, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykinfo.regionsyddanmark.dk</a>

## ARRANGEMENTER APRIL 2025



ADHD: Udredning og behandling hos voksne

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

**VARDE**  
Torsdag den 3. april

*I de senere år hører vi om flere og flere voksne, der får diagnosen ADHD. Sundhedsdatastyrelsens analyse af forbruget af ADHD-medicin viser også, at antallet af danskere mellem 25 og 44 år, der bruger ADHD-medicin, er mere end fordoblet i løbet af de sidste 10 år.*

Der kan være forskellige grunde til, at man vurderer, at voksne skal undersøges for ADHD. Da ADHD kan være arveligt, så kan det i mange tilfælde være aktuelt at foretage en diagnostisk vurdering af forældre til børn, som har fået diagnosen. Voksne kan også selv have genkendt symptomerne og ønske at vide, om de kan have ADHD. Specialsygeplejerske **Anette Christiansen** fra Lokalpsykiatri Brørup vil fortælle om udredning og behandling af ADHD hos voksne. Hun vil bl.a. komme ind på de anbefalede behandlingsformer, som omfatter undervisning om sygdommen og følgerne af den samt vejledning i håndtering.

Til slut vil der være en personlig beretning ved en EN AF OS-ambassadør om at leve med ADHD.

**Sted** Dalgashus  
Dalgasvej 35  
6800 Varde  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46  
eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

Traumer og kroppens betydning for behandling i psykiatrien

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

**SVENDBORG**  
Tirsdag den 8. april

*Et traume er ikke en sygdom i sig selv, men langvarig traumepåvirkning eller få voldsomme hændelser vil ubearbejdet sidde i et menneske og især sidde i kroppen. Dette ses særdeles ofte hos patienter i psykiatrien.*

Ambulantsygeplejerske **Inger Lissy Nielsen**, Lokalpsykiatri Svendborg, har mange års erfaring med traumbearbejdelse, og hvordan det kan lindre lidelse hos patienter med psykisk sygdom.

EN AF OS-ambassadør **Anette Stadler Bang** er uddannet sygeplejerske og har lidt af tvangsoverspising og socialangst i over 30 år. Fra 2019 - 2022 var hun i behandling for begge diagnoser i lokalpsykiatrien i et behandlingssamarbejde med Inger og er i dag i helbredelse. Anette vil ud fra egne erfaringer illustrere, hvilken forskel det gør, når psykiatrisk behandling medinddrager traume og krop, og Inger vil også præsentere den terapeutiske tilgang i Anettes behandling, kaldet situationsbestemt kognitiv terapi og enkelte andre relevante værktøjer.

**Sted** Impuls Kursuscenter  
Skovbrynet 1C  
5700 Svendborg  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46  
eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

# ARRANGEMENTER APRIL 2025



## Skolefravær

**WEBINAR**  
Tirsdag den 22. april

*Få viden om konsekvenser af bekymrende skolefravær, forskellige forståelser og kategoriseringer af skolefravær med fokus på, hvad der i skolen, hjemmet og hos barnet kan bevirke, at det er svært for barnet at komme i skole.*

Professor i klinisk børnepsykologi og sundhedspsykologi **Mikael Thastum** vil tage udgangspunkt i årsager til fravær, og hvad der karakteriserer et barn med bekymrende skolefravær.

Skolefravær kan ses som et akut symptom, som kræver umiddelbar handling for at undgå, at omfanget og konsekvenserne øges. I webinarret beskrives bl.a. Back2School-indsatsen som et eksempel på en indsats til børn, familier og lærere. Back2School har til formål at etablere et samarbejde med forældrene, barnet og skolen for at hjælpe elever med bekymrende skolefravær tilbage i skolen. Ud fra samtaler tilrettelægges en specifik indsats for hver enkel fraværssag.

**Tid** Webinarret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinarret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://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

**LØGUMKLOSTER**  
Mandag den 28. april

*Sorg er en uundgåelig del af livet, men hvordan kan vi finde håbet midt i denne udfordring?*

**Simon Jylov** er sognepræst i Løgumkloster Kirke og har i mange år arbejdet med temaet sorg. For ham er sorg ikke blot en abstrakt idé, men en konkret del af vores liv. I oplægget vil Simon dele indsigter om, hvordan håbet kan blomstre, selv når vi står over for livets sværeste stunder.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Tina Jensen** dele sin personlige fortælling om, hvordan håbet har været hendes redning i de mørkeste tider. Hun stiller det tankevækkende spørgsmål: "Uden håb, hvad havde jeg så?"

Kom og vær med til en aften, hvor vi sammen udforsker, hvordan håb og sorg kan eksistere side om side.

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

**Sted** Konfirmandstuen  
Storegade 7  
6240 Løgumkloster  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)



## ARRANGEMENTER APRIL 2025



### NATUR & PSYKE: Ørkildborgens voldsted

**SVENDBORG**  
Onsdag den 30. april

*For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde sig i naturen og beskæftige sig med kulturhistorien. Det giver forbedret søvn og øget livskvalitet.*

I nærheden af Rottefældeskoven ligger Danmarks største voldsted fra Middelalderen. Her har Ørkildborgen bygget af Valdemar den Store engang ligget. Den har været i Odense-bispernes besiddelse og nævnes af dem for første gang i 1264. Svendborgenserne klagede gentagne gange over beboerne på Ørkild og deres hensynsløse brug af havne og sejlads. Under grevens fejde i 1534 benyttede Svendborgenserne lejligheden og stormede den forhadte borg og lod den afbrænde.

Sammen med naturvejleder **Benny Jensen** genoplever vi borgens storhedstid ved at gå på de enorme borgbanker og gøre os tanker om livet på borgen, og hvor svært det må have været at belejre eller indtage fæstningen.

Turen afsluttes ved foden af borgbanken, hvor Mødestedet Impuls er værter ved kaffe og kage.

<b>Sted</b>	Rottefælden/Baggårdteatret Caroline Amalievej 26 5700 Svendborg
<b>Tid</b>	13.00 - ca. 15.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>



### Børn og unge som pårørende

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

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

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

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



## ARRANGEMENTER MAJ 2025



### Min skøre søster

**SØNDERSØ**  
Mandag den 5. maj

*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 de 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?

<b>Sted</b>	Søndersø Rådhus, Tingstedet Vesterled 8 5471 Søndersø
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>

### Pårørende og hvad så?

**ESBJERG**  
Onsdag den 7. maj

*Pårørende er ofte centrale støttepersoner for patienterne, men det kan være hårdt at være tæt på en person, der lider af kronisk eller langvarig sygdom.*

Pårørende har brug for støtte og vejledning til at håndtere de mange følelser, som sygdom kan medføre, da de ellers selv kan risikere at få belastningsreaktioner, såsom angst, depression og stress, af de svære sygdomsforløb.

Alzheimerforening Sydvest og PsykiInfo inviterer til foredrag om det at være pårørende, og aftenens oplægsholdere er **Marie Lenstrup**, der er formand i foreningen Pårørende i Danmark, og **Hanne E. Bro**, der er konsulent i Center for Pårørendeinddragelse i Region Syddanmark.

De fortæller om livet som pårørende og de forskellige muligheder for at få hjælp.

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

<b>Sted</b>	UC Syd, Rundetårn Degnevej 16 6705 Esbjerg
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>



Følg PsykInfo på  
Facebook, Instagram  
og LinkedIn



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

**Kom og vær med**

**BED - en overset  
spiseforstyrrelse**

**EN AF OS**

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom

**RUDKØBING**  
Mandag den 12. maj

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

**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, og hvordan BED påvirker de berørte. Der vil også være fokus på 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.

<b>Sted</b>	Langeland Efterskole, "Folkehuset" Nørrebro 190 5900 Rudkøbing
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykinfo.regionsyddanmark.dk</a>

## ARRANGEMENTER MAJ 2025



### NATUR & PSYKE: Syvårssøerne - vandfyldte perler i Frederikshåb Plantage

**RANDBØL**  
Onsdag den 14. maj

*For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. På denne tur er der fokus på kulturhistorien, og det vil styrke vores hukommelse.*

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** tager os med i det flotte Naturrum Kirstinelyst, som fortæller historien om området. Derefter tager vi over til de mystiske Syvårssøer. Der har aldrig været så meget vand i søerne ved indlandsklitterne i Frederikshåb Plantage som nu, hvor der er bygget en højbro, så vi kan gå tørskoet over lavlandet. Søerne er afhængige af grundvandstandens højde, og der kan gå år imellem, at der er vand. Terrænet veksler mellem lave afføgne sande og uregelmæssigt formede klitter, der hæver sig 10 - 15 meter op.

Området bærer præg af den tyske besættelsesmagt, og Vandel flyveplads blev dannet i begyndelsen af 1944. Under den kolde krig stod der engelske Harrier Jagerfly på de gamle baner, og vi skal se de gamle flyverskjul. Medbring gerne kaffe. Turen er ca. 4 km i bakket terræn.

<b>Sted</b>	Naturrum Kirstinelyst Frederikshåbvej 41 7183 Randbøl. P-plads 300 m derfra.
<b>Tid</b>	13.00 - ca. 16.00
<b>Tilmelding</b>	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykinfo.regionsyddanmark.dk</a>

### Dyssocialitet og psykopati

**MIDDELFART**  
Torsdag den 15. maj

*Betegnelserne dyssocial og psykopat bruges i flæng i flere forskellige sammenhænge. De benævner ca. 3 % af befolkningen, som ikke synes at være interesseret i at knytte sig til nogen, er uempatiske og egocentriske i deres kontaktform, og som ofte anvender overfladisk charme, løgnagtighed og manipulation til at dominere og kontrollere andre.*

Skønt mange er så spændingsøgende og impulsive, at det fører dem i retning af en rodløs, uansvarlig og kriminel livsstil, kan de også fremstå mindre iøjnefaldende, således at deres træk først opdages, når de kommer tæt ind på livet af andre.

Ved aftenens oplæg fortæller psykolog **Lars Bjerggaard** med en faglig vinkel om diagnoserne, symptomerne og historien bag diagnoserne.

Lars Bjerggaard er uddannet psykolog, specialist og supervisor i psykopatologi. Han er ansat ved Retspsykiatrisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital.

<b>Sted</b>	Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Caféen, Østre Hougvej 70 5500 Middelfart
<b>Tid</b>	18.30 - 20.30
<b>Tilmelding</b>	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykinfo.regionsyddanmark.dk</a>

## ARRANGEMENTER MAJ 2025



### Skizofreni - et behandlingsforløb

**ESBJERG**  
Torsdag den 22. maj

*Vi får historien om en skizofrenidiagnose og den efterfølgende behandling, og forløbet belyses både fra den personlige og den faglige vinkel.*

**Lisbeth Klastrup** og **Christian** fortæller om Christians behandlingsforløb, og hvordan de arbejder sammen. Lisbeth Klastrup er sygeplejerske i Lokalpsykiatri Esbjerg, og Christian er fleksjobber.

Skizofreni er en gruppe psykologiske forstyrrelser, der omfatter vrangforestillinger, hallucinationer, taleforstyrrelser og påfaldende adfærd. Tilstanden udvikler sig over tid, og i begyndelsen kan symptomerne være uklare. Det gør det vanskeligt at stille en sikker diagnose i denne fase. Symptomerne består i mærkbare ændringer i personens adfærd: Man trækker sig socialt, der er tab af kontakt med virkeligheden, nedsat egenomsorg, vrangforestillinger måske hallucinationer. Mennesker med skizofreni varierer meget i adfærd, mens de kæmper med en sygdom, som er uden for deres kontrol. Kontrollen kan mistes enten i passivitet eller vrede.

<b>Sted</b>	UC Syd, Rundetårn Degnevej 16 6705 Esbjerg
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>



### PsykiInfo og EN AF OS

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

Vi er med på Jelling Musikfestival  
den 29.-31. maj

# PROFESSIONEL RÅDGIVNING hos PsykInfo

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

Så kan du ringe til PsykInfo's anonyme rådgivning!

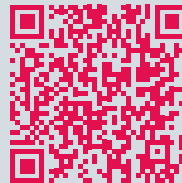
Rådgivningen er for alle og tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Ring på telefon **99 44 45 46**

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

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

Læs mere om rådgivningen her:



## ARRANGEMENTER JUNI 2025



### NATUR & PSYKE: Strandtur ved Nyborg

**NYBORG**  
Onsdag den 11. 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 Støt-  
tecentret Søjlen tilbyder alle en dejlig dag på stranden  
ved Slipshavnen, hvor der er mulighed for at komme i  
vaders, gå med vandkikkerter, stryging efter rejer og  
muslinger, som kan tilberedes på bålet, og måske fanger  
vi nogle småfisk til akvariet. Du kan prøve kanosejlads og  
balancetræning i kajak, og måske tør du tage en tur selv  
bagefter. Vi kan også tage på små gåture, hvor kultur-/  
naturhistorien vil være i højsædet med fokus på Nyborgs  
første havn, sten og fossiler samt stenalderredskaber.

Du skal medbringe festivalstol/siddeplade, drikkevarer og  
middagsmad, som du er velkommen til at lave på bålri-  
sten, og så vil vi til dessert være værter for bålpandeka-  
ger til alle.

<b>Sted</b>	P-plads Slipshavnsvej 513 5800 Nyborg
<b>Tid</b>	10.00 - 14.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>

### NATUR & PSYKE: Forårstur til Kalvø i Genner Bugt

**KALVØ**  
Onsdag den 18. juni

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

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

Der vil være mulighed for en lille kano- eller kajaksejlads,  
og på bålet kan jeres medbragte bålmed samt friskfan-  
gede rejer og muslinger tilberedes.

<b>Sted</b>	P-pladsen på Kalvø Kalvøvej 14 6230 Rødekro
<b>Tid</b>	10.00 - 14.00
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>





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 FORÅR 2025

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



## JANUAR

### Åben pårørende café

**Dato** Første mandag i måneden undtagen juli og august  
**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** Første tirsdag i måneden undtagen juli og august  
**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

### Åben pårørende café

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

### SIND Kolding Kvindegruppen - mødes hver torsdag

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

## JANUAR

### Åben pårørende café

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

### Åben pårørende café

**Dato** Torsdag den 2/1, 6/2, 6/3, 3/4, 1/5 og 5/6  
**Sted** Østergade 63, 6270 Tønder  
**Tid** 18.30 - 20.30  
**Tilmelding** Ikke nødvendig  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Aabenraa og Tønder

## FEBRUAR

### "Livet med PTSD som makker" ved Susan Kristensen

**Dato** Onsdag den 5. februar  
**Sted** Søndersø Rådhus, Tingstedet, Vesteled 8, 5471 Søndersø  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** nordfyn@bedrepsykiatri.dk  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Nordfyn



## FEBRUAR

**"Systemstress" ved Karin B. Nissen.**  
 Alt for mange børn, unge, voksne, ældre og deres pårørende udvikler belastningsreaktioner som følge af langvarig, komplekse og konfliktfyldt sagsbehandling.

**Dato** Torsdag den 6. februar  
**Sted** Østergade 63, 6270 Tønder  
**Tid** 18.30 - 20.30  
**Tilmelding** [bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/13/](http://bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/13/)  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Aabenraa og Tønder

**"Arvegods" ved foredragsholder, tidligere sogne- og sygehuspræst Preben Kok.**  
 Preben Kok gør os opmærksomme på, hvad vi i nutiden går glip af, som for bare få år siden var alment gældende, og som kan være særdeles værdifuldt arvegods at give videre til de næste generationer.

**Dato** Torsdag den 20. februar  
**Sted** Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** [bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk/](http://bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk/)  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Vejle

## MARTS

**"Ung på en ungdomsuddannelse med psykisk sårbarhed eller psykiatrisk diagnose" ved PsykInfo-konsulent Jesper Lai Knudsen.**

**Dato** Tirsdag den 4. marts  
**Sted** Reberbanen 3, 6200 Aabenraa  
**Tid** 18.30 - 20.30  
**Tilmelding** [bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/12/](http://bedrepsykiatriaabenraa.nemtilmeld.dk/12/)  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Aabenraa og Tønder

**"Foredrag med eventyrfortolkning" ved Mogens Godballe.**  
 Mogens Godballe fortæller og tolker eventyr ift. det liv vi lever i dag, også hvis det er med modgang og forhindringer.

**Dato** Onsdag den 12. marts  
**Sted** Kuplen på Otterup bibliotek, Søndergade 2, 5450 Otterup  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** [nordfyn@bedrepsykiatri.dk](mailto:nordfyn@bedrepsykiatri.dk)  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Nordfyn



## MARTS

### Dialogaften:

"Hvor går jeg hen som pårørende til et nærtstående menneske med psykisk sygdom"? Familie- og psykoterapeut Susanne Tranholm medvirker i dialogmødet. En kombination af oplæg, personlige fortællinger samt paneldebat med politikere fra Vejle og Billund kommuner.

**Dato** Tirsdag den 18. marts  
**Sted** Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** [bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk](mailto:bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk)  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Vejle

## APRIL

### "Skyld med skyld derpå"

- foredrag ved Dorte Stieper og datter Nicoline. Hvorfor er der så meget skyld og skam, når det handler om psykisk sygdom og neurodivergens? Hvordan gør vi op med det?

**Dato** Onsdag den 30. april  
**Sted** Frivilligcenter, Sløjfen, Poppelvej 4, 5400 Bogense  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** [nordfyn@bedrepsykiatri.dk](mailto:nordfyn@bedrepsykiatri.dk)  
**Arrangør** Bedre Psykiatri Nordfyn

## APRIL

### Pårørendecafé: "Når livet slår en kolbøtte" - foredrag om ADHD ved Manu Sareen

**Dato** Mandag den 7. april  
**Sted** Kulturhuset Bispen, Månen, Bispebroen 3, 6100 Haderslev  
**Tid** 19.00 - 21.00  
**Tilmelding** [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)  
**Arrangør** Arbejdsgruppen for Pårørendecafé fra Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri, Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien og PsykInfo Haderslev



Fotograf: Simon Klein-Knudsen.



**“Livets skyggesider skjules  
– hvis bare alle var ærlige  
om de mørke stunder”**

*Mira, 22 år*

SUNDHEDSTYRELSEN  
**EN AF OS**

Udskift med tvivl og  
angst om psykisk sygdom

# BRUGER- OG PÅRØRENDEFORENINGER



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

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

## **ADHD-foreningen - Sydjylland**

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

## **Alzheimerforeningen - Trekantsområdet**

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

## **Alzheimerforeningen - Sydvest**

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

## **Alzheimerforeningen - Fyn**

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

## **Angst og StressForeningen - Region Syddanmark**

Daglig leder Marie Särs Andersen  
Tlf. 42 92 02 96 eller marie@angststress.dk  
www.angststress.dk

## **Autismeforeningen - Kreds Sønderjylland**

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

## **Autismeforeningen - Kreds Trekanten**

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

## **Autismeforeningen - Kreds Fyn**

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

## **Autismeforeningen - Kreds Sydvestjylland**

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

## **Autisme Ungdom Fyn**

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

## **Autisme Ungdom 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-Middfyn**

Formand Lene Møller Nielsen  
Tlf. 50 66 13 15 eller [afm@bedrepsykiatri.dk](mailto:afm@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/assens](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/assens)

**Bedre Psykiatri - Haderslev**

Formand Tina Møller  
[imma@mail.tele.dk](mailto:imma@mail.tele.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/haderslev](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/haderslev)

**Bedre Psykiatri - Kolding**

Formand Sussi Krogsholm eller  
næstformand Helle N. Andersen  
[kolding@bedrepsykiatri.dk](mailto:kolding@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding)

**Bedre Psykiatri - Midt-sydvest**

Formand Gitte Langmach  
Tlf. 23 31 84 82 eller [efv@bedrepsykiatri.dk](mailto:efv@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/esbjerg](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/esbjerg)

**Bedre Psykiatri - Nordfyn**

Formand Heidi Andersen  
Tlf. 40 28 72 92 eller [nordfyn@bedrepsykiatri.dk](mailto:nordfyn@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nordfyn](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nordfyn)

**Bedre Psykiatri - Odense**

Formand Ann-Marit Ulvund  
[odense@bedrepsykiatri.dk](mailto:odense@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri-lokal.dk/odense](http://www.bedrepsykiatri-lokal.dk/odense)

**Bedre Psykiatri - Sydfyn**

Formand Sara Koch  
Tlf. 40 74 14 02 eller [sydfyn@bedrepsykiatri.dk](mailto:sydfyn@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/sydfyn](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/sydfyn)

**Bedre Psykiatri - Sønderborg**

[soenderborg@bedrepsykiatri.dk](mailto:soenderborg@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/soenderborg](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/soenderborg)

**Bedre Psykiatri - Vejle**

Formand/koordinator Karin Birch Lange  
Tlf. 21 26 82 28 eller [vejle@bedrepsykiatri.dk](mailto:vejle@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vejle](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vejle)

**Borderlinenetværket**

Formand Tenna Støjier Pedersen  
Tlf. 53 65 75 15 eller  
[tennaborderlinenetvaerket@gmail.com](mailto:tennaborderlinenetvaerket@gmail.com)  
[www.borderlinenetvaerket.dk](http://www.borderlinenetvaerket.dk)

**Depressionsforeningen - Region Syddanmark**

Svend Olsen  
Tlf. 40 28 31 27 eller [svendolsen@mail.dk](mailto:svendolsen@mail.dk)  
[www.depressionsforeningen.dk/](http://www.depressionsforeningen.dk/)

**Depressionsforeningen - Esbjerg**

Liselotte Holst  
Tlf. 31 12 30 60 eller  
[esbjerg-gruppe@depressionsforeningen.dk](mailto:esbjerg-gruppe@depressionsforeningen.dk)  
[www.depressionsforeningen-esbjerg.dk](http://www.depressionsforeningen-esbjerg.dk)

**Depressionsforeningen - Haderslev - Solcellen**

Merete Lysgaard Hansen  
Tlf. 22 83 80 35 eller [mebehansen@outlook.dk](mailto:mebehansen@outlook.dk)



**Depressionsforeningen - Odense**

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

**Depressionsforeningen - Sønderborg**

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

**Depressionsforeningen - Vejle**

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

**Foreningen Spiseforstyrrelser & 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  
info@lptsd.dk  
www.lptsd.dk

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

info@lptsd.dk  
www.lptsd.dk

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

info@lptsd.dk  
www.lptsd.dk

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

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

**OCD-foreningen - Lokalgruppe Esbjerg**

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

**OCD-foreningen - Lokalgruppe Svendborg**

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

**OCD-foreningen - Lokalgruppe Vejle**

Jacob Ravnskjær Hansen  
Tlf. 60 37 84 82 eller jacob@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  
fredericia@sind.dk  
www.sind.dk/fredericia

#### **SIND - Fyn**

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

#### **SIND - Haderslev**

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

#### **SIND - Kolding**

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

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

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

#### **SIND - Sønderborg**

Lokalformand Kristian Lang  
sindmail64@gmail.com  
www.sind.dk/soenderborg

#### **SIND - Tønder**

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

#### **SIND - Vejle**

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

#### **Skizofreniforeningen - Region Syddanmark**

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



# 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](mailto:psykinfo@rsyd.dk)

Hjemmeside: [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://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:

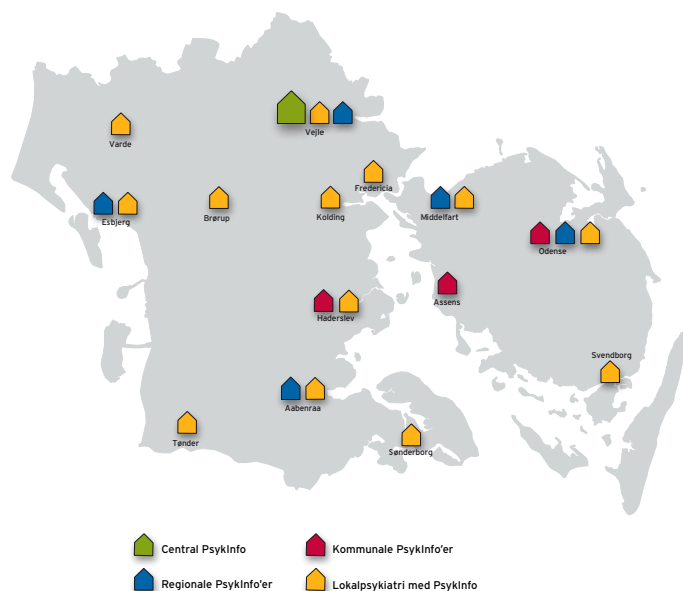
Social- og sundhedsassistent Britt Hauberg Petersen

#### **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

PsykInfo-konsulent Lene Gilsaa tlf. 99 44 45 46

### **PsykInfo Middelfart**

Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Østre Hougvej 70,  
5500 Middelfart

Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101,  
5500 Middelfart

PsykInfo-koordinator:  
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

PsykInfo-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  
Kontaktperson: Socialrådgiver Stinna Søberg Daoud  
Nielsen

## > FYN

### **PsykInfo Svendborg**

Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,  
5700 Svendborg

PsykInfo-koordinator:  
Sygeplejerske Hanne Kjær Hansen  
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](http://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](http://www.sst.dk/en-af-os)

# Ambassadørens klumme af EN AF OS-ambassadør Tina Jensen



## TRO, HÅB OG TAKNEMMELIGHED

Et splitsekund kan ændre *alt*.

Hvor mange gange hører vi ikke det?

Jeg oplevede, hvordan et splitsekund ændrede mit liv og livsvilkår, da min familie og jeg kørte ud foran et tog i Ungarn i 2005. Min mand omkom, og jeg blev hårdt kvæstet. Vores 2 drenge på 2 og 4 år slap med overfladiske fysiske knubs, men fik store psykiske knubs. Jeg fik fysiske skader og psykiske mén, bl.a. hjerneskade og PTSD.

Mange sagde: "Hvad nu hvis I aldrig var kørt til Ungarn"? Jeg lever i den tro, at hvis vi skal dø, så er det lige meget, hvor vi er, eller hvad vi gør: Jeg vælger at leve mit liv, ikke i frygt, men i tro på, at alt sker af en grund. Det er et aktivt valg.

Før ulykken var jeg selvstændig mobil frisør, hvor jeg bl.a. klippede vores lokale præst og hendes familie. Hendes 5-årige søn fortalte mig, at hans lillebror var død. En morgen lå han bare død i sin seng. Jeg spurgte efterfølgende præsten: "Hvordan kan du tro på Gud, når Gud har taget dit barn?" Hun svarede: "Jeg tror ikke, at Gud har taget mit barn, men jeg tror på, at Gud har taget imod mit barn".

Dét gav mening, og det skulle vise sig at få stor betydning for mig, da mit liv ændrede sig for altid den dag i Ungarn. For mig var det sikkert, at min mand nu havde det godt hos Gud - det kunne jeg sige til vores drenge. Det gav mig håb.

Som barn, når jeg skulle sove, oplevede jeg taknemmeligheden over at have en dyne og en varm seng. Jeg lagde mig på dynen med fødderne under puden og forestillede mig, at jeg var hjemløs. Sådan lå jeg indtil jeg frøs, vendte mig om og lagde mig under dynen og mærkede stor taknemmelighed.



Der har været tidspunkter, hvor håbet har været midlertidigt væk, men det har heldigvis ikke varet længe ad gangen.

Da jeg fik tilkendt førtidspension, mistede jeg min identitet og hele meningen med livet. Jeg havde ikke lært, at det ikke handler om, det du gør, men at det er, hvem du er, der betyder noget. Jeg var en dygtig frisør og arbejdede meget, hvilket gav ros og anerkendelse og dermed masser af selvtillid. I dag ved jeg, at det vigtigste er at være et ordentligt menneske og behandle andre ordentligt. Hvad man laver, spiller en meget mindre rolle. At forstå dette har givet mig selvværd.

Jeg har fundet glæden i at være frivillig ambassadør i EN AF OS samt instruktør i Lær at tackle angst og depression. Her kan jeg bidrage med mine levede erfaringer om, at mine ændrede livsvilkår blev min styrke - takket være tro, håb og taknemmelighed.

...følg os på

Facebook, Instagram  
og LinkedIn



Udgivet af:

PsykiInfo

Psykisk Informationscenter

Lille Grundet Hulvej 7, bygning N

7100 Vejle

Telefon: 9944 4546

[www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk)

[psykiinfo@rsyd.dk](mailto:psykiinfo@rsyd.dk)

