KAPITEL 4

**BRUG KAPITLET SOM TJEKLISTE TIL DE PRAKTISKE TING VED UDSKRIVELSEN.
SKRIV TELEFONNUMRE, NAVNE OG DINE AFTALER NED.
- I STEDET FOR AT PRØVE AT HUSKE DET HELE.**

TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSEN

Min egen huskeliste med aftaler:
Hvem skal jeg tale med, om hvad, hvornår:

ARBEJDE OG ANDRE AKTIVITETER

Se også kapitel 9

- Har du et job eller en uddannelse at komme tilbage til?
  Hvis ja, så tal med din arbejdsplads eller uddannelsessted.
- Skal der sættes noget i værk, for at du kan få et arbejde eller komme i gang med en uddannelse?
  Hvis ja, så tal med sagsbehandleren i dit jobcenter.
- Har du et sted at gå hen om dagen, hvis du ikke er i job eller under uddannelse?
  Hvis nej, så tal med nogen fra socialpsykiatrien i din kommune eller kontakt en forening.

ØKONOMI

Se også kapitel 9

- Har du overblik over gamle regninger og har du penge nok til at klare hverdagen?
- Har du en stabil indtægt? Ved du, hvad du skal gøre for ikke at miste din nuværende indtægt – hvad enten det er løn, syge- eller arbejdsløshedsdagpenge?
  Hvis nej, så tal med en sagsbehandler i din kommune.

BOLIG

Se også kapitel 9

- Ved du hvor du skal bo?
- Er der styr på huslejeindbetalingerne?
  Hvis nej, så tal med sagsbehandleren i din kommune.

Du kan få et brev med dig fra afdelingen om din indlæggelse, som forklaring på, hvorfor du ikke har kunnet overholde dine aftaler hos fx kommunen

Min egen huskeliste med aftaler:
Hvem skal jeg tale med, om hvad, hvornår:

MEDICIN, TERAPI OG ANDEN PSYKIATRISK BEHANDLING.

Se kapitel 7 og 8

- Er du på det rene med, hvad din fortsatte behandling går ud på? Hvilken medicin og terapi, du skal have. Hvilken virkning, der forventes og eventuelle bivirkninger?
- Har du de nødvendige recepter?
- Kan du selv overskue at tage din medicin, - har du for eksempel en medicinboks - så du kan tage medicinen som planlagt?
- Har du eventuelt søgt medicintilskud?
  Hvis nej, så spørg den læge, der har behandlingsansvaret imens du er indlagt eller efter din udskrivelse.
  Navnet på den læge der har behandlingsansvaret efter udskrivelsen, står på dit aftalekort side 2

DIN HVERDAG

Se kapitel 3, 6 og 9

Hvordan er det derhjemme? Skal der gøres rent, vaskes tøj, købes mad eller repareres noget, før eller efter du kommer hjem?

- Har du en aftale med venner og familie?
- Hvad har du lyst til at gå i gang med på egen hånd?

Overvej, hvem du kan bede om hjælp og lave aftaler med. Hvordan kan du forkæle dig selv? Prøv at undersøge mulighederne i dit lokalområde. Måske skal du have fat i kommunens socialrådgiver for at få bevilget hjemmehjælp eller en støtte- og kontaktperson, hvis dit personlige netværk ikke er nok.

PSYKISKE KRISER – HVIS DU ER BANGE FOR AT FÅ DET DÅRLIGT IGEN.

Se kapitel 3, 5 og 11

- Har du overblik over personer og steder du kan henvende dig?
- Har du tænkt over, hvordan du kan tage en krise i opløbet?
  Tal med din kontaktperson, en psykolog eller en anden der kan være en hjælp.