

**HUSK LIGE  
DIT KORT!**

**DER ER ET LIV  
EFTER  
UDSKRIVELSE.**



NAVN \_\_\_\_\_

REGION \_\_\_\_\_

Psykiatri

**UDSKRIVNINGSKORT**  
Region Hovedstadens Psykiatri

Sig det til din kontaktperson, hvis du synes der mangler en vigtig aftale på dit udskrivningskort. Hvis du er i tvivl om, hvad der er vigtigt for dig: Læs i guiden og tjek udskrivningskortet senere. Personalet skal udfylde kortet før du er udskrevet. Gem dit kort her.

## AKUT HJÆLP

ER DIN SITUATION IKKE AKUT, SE OGSÅ KAPITEL 11

### NOGEN AT TALE MED:

#### LINIEN

Alle dage kl. 16-23. Ring: 35 36 26 00  
Anonym og nærværende samtale om dét, der optager dig her og nu.

#### PSYKIATRIFONDEN

Mandag-torsdag kl. 11-23,  
fredag-søndag kl. 11-19 Ring: 39 25 25 25  
Åben for personlig og anonym information og hjælp.

#### LIVSLINIEN

Alle dage kl. 11-03. Ring: 70 201 201  
Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord - tal med nogen. Det hjælper.

#### SCT. NIKOLAI TJENESTEN

Hverdage kl. 9-03, søn- og  
helligdage kl. 13-03. Ring: 70 120 110  
Personlig henvendelse og telefonisk samtale - begge anonymt  
Nikolai Plads 15, 1067 København K.

### AKUT HJÆLP:

#### AKUTTELEFON

Ring: 1813  
Vejlledning og evt. viderestilling



#### PSYKIATRISK AKUTBEREDSKAB VIA AKUTTELEFON ELLER VAGTCENTRAL

Hverdage kl. 16-08, lør-søn hele døgnet  
Ring: 1813 eller 112

Ved akut psykiatrisk behandlingsbehov: En læge vurderer, om der er behov for, at akutberedskabet ringer eller rykker ud til dig.

Du skal tydeligt fortælle, hvis du har akut eller akut forværret psykotisk angst, er meget oprørt eller har akutte selvmordstanker. Også dine pårørende, naboer, medarbejdere eller politi kan henvende sig. **Hav dit telefonnummer og cpr-nummer klar, når du ringer.**

PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER	RING	ÅBNINGSTIDER
Amager:	38 64 16 50	8-22
Ballerup:	38 64 50 03	døgnåbent
Frederiksberg:	38 64 37 36	8-22
Glostrup:	38 64 06 71	døgnåbent
Hvidovre:	38 64 55 02	døgnåbent
Nordsjælland:	38 64 32 00	døgnåbent
København:	38 64 73 60	døgnåbent
Bornholm (almindelig skadestue)	56 90 93 50	døgnåbent

Børn og unge (0-17år) fra hele regionen henvises til Glostrup akutmodtagelse

APP:



**AKUTHJÆLP** - Få lynhurtigt overblik over almindelige skadestuer og de særlige psykiatriske akutmodtagelser. App'en viser hvad der ligger tættest på, adresse, åbningstider, telefonnumre m.m.



»NÅR FOLK KAN FÅ LOV AT  
STILLE SPØRGSMÅL TIL MIG,  
BLIVER ALT MINDRE FARLIGT OG  
FORSTÅElsen DERFOR BEDRE.  
JEG ER JO IKKE SÅ MEGET  
ANDERLEDES END DE FLESTE.  
JEG ER EN 29-ÅRIG KVINDE MED  
DEN SÆRLIGE UDFORDRING  
I LIVET, AT JEG HAR HAFT EN  
PSYKOTISK LIDELSE.«

KATRINE FOKDAL,  
TIDLIGERE PATIENT

GODE KAPITLER AT  
TALE MED ANDRE OM

SLÅ OP I GUIDEN:  
– ÉT KAPITEL  
AD GANGEN

INFORMATIONER  
DU HAR BRUG FOR

BRUG GUIDEN, NÅR DU BLIVER INDLAGT.  
LÆS KUN DE KAPITLER,  
DER INTERESSERER DIG LIGE NU.  
TAG GUIDEN MED DIG NÅR DU BLIVER UDSKREVET.

HVERT KAPITEL KAN LÆSES FOR SIG  
– SLÅ OP NÅR DER ER BRUG FOR DET

## INDHOLD AF GUIDEN

- INDLEDNING KOM GODT VIDERE** s. 6  
Gør indlæggelsen til din egen
- KAPITEL 1 IMENS DU ER INDLAGT – HVAD NU?** s. 7  
Brug indlæggelsen bedst muligt
- KAPITEL 2 TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT** s. 10  
De mest almindelige tanker
- KAPITEL 3 STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ HVIS DU FØLER DIG ENSOM** s. 12  
Få overblik over dem du kender. Hvad du kan gøre, hvis du føler dig alene
- KAPITEL 4 DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSE** s. 16  
I stedet for at skulle huske det hele
- KAPITEL 5 HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER** s. 18  
Lær dine advarselstegn at kende
- KAPITEL 6 FORKÆL DIG SELV – LAD BATTERIERNE OP** s. 20  
Hvad er det bedste der kan ske efter udskrivelsen?
- KAPITEL 7 HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?** s. 22  
Om de mest almindelige typer psykiatrisk behandling. *Læs både nu og senere*
- KAPITEL 8 UD I LIVET - PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE** s. 24  
Her kan din behandling fortsætte efter udskrivelsen. *Læs både nu og senere*
- KAPITEL 9 AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE** s. 27  
Bolig, økonomi, uddannelse eller arbejde
- KAPITEL 10 FORENINGER FOR DIG ... HVIS DU HAR LYST** s. 30  
Der er noget for dig. Og der er brug for dig og dine erfaringer
- KAPITEL 11 RÅDGIVNINGER** s. 34  
Nogen at tale med. Hjælp til at komme videre

# KOM GODT VIDERE – GØR INDLÆGGELSEN TIL DIN EGEN



[WWW.UDSKREVET.DK](http://WWW.UDSKREVET.DK)

Denne guide er til dig, der er indlagt på et psykiatrisk center. Den er skrevet af mennesker, der selv har prøvet at være indlagt – i samarbejde med andre, der kender psykiatrien tæt på.

Guiden skal hjælpe dig med at få svar på de vigtigste spørgsmål, inden du forlader afdelingen. Hvad du er i behandling for. Hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Hvad personalet kan hjælpe dig med.

Den kan også gøre dig klogere på dig selv. Læs om de helt almindelige reaktioner på en indlæggelse. Brug guiden til at få overblik over, hvilken hjælp du med rimelighed kan forvente af din kommune og dit netværk i hverdagen efter udskrivelsen.

Og så ved vi, at det er vigtigt at slå fast:

## **DU KAN KOMME DIG!**

**At du er indlagt** lige nu, hænger ofte sammen med de problemer, du er løbet ind i, i dit liv. Meget af det kan du med tiden lægge bag dig. Men det kræver ofte hjælp.

Spørger du mennesker, der selv har erfaring med at komme sig, fortæller de, at god hjælp består af mere end den rigtige medicin. De fortæller om en hjælp, hvor de selv har haft noget at sige og har følt sig som en del af det, der foregik. En hjælp, der har givet mening for dem – og som er foregået på et sprog, hvor de selv har kunnet være med. Brug guiden til at finde ud af, hvad der er god hjælp for dig.

Tro på, at den måde du beskriver dine problemer og ønsker på, er værdifuld. Hvis du selv tager del i det, der sker – om det så bare er at sætte ord på, hvad du brug for – gør det faktisk en forskel.

**At komme sig** efter alvorlige, psykiske problemer og genskabe sin hverdag kaldes for ”recovery”. Du får brug for både den rigtige behandling og den rigtige støtte for at komme dig. Støtten skal bygge på god og rigelig information om dine rettigheder og valgmuligheder. Jo før det sker, jo bedre. Det skal give mening for dig, og kan handle om alt fra at komme tilbage på arbejdet, til at du igen føler dig tæt på dine venner. Det hele er små skridt på din vej videre i livet.

**Denne guide** er lavet af tidligere patienter, der lever gode liv nu. Og vi ved, at der er én ting, der er vigtigt at høre i din situation, og det er: Det er helt OK at du er, som du er. Indlæggelser handler mest om sygdom og problemer. Det kan efterlade en følelse af, at der er noget galt med dig. Men sådan er det ikke. Det er godt, at du er den, du er.

**Nogle har gavn** af at støtte sig til venner eller familie gennem indlæggelsen. Guiden her er lavet, så de også kan læse den. Men guiden er – mest af alt – lavet til dig.



DU KAN LÆSE MERE OG  
SE ANDRE FORTÆLLE OM  
DERES UDSKRIVELSE PÅ  
[WWW.UDSKREVET.DK](http://WWW.UDSKREVET.DK)