

KAPITEL 10

I FORENINGERNE ER DET MULIGT AT DELTAGE I ALT FRA NETVÆRKSGRUPPER, FOREDRAG OG SOMMERLEJRE TIL AT LAVE FRIVILLIGT ARBEJDE OG FÅ POLITISK INDFLYDELSE.

A-Å FORENINGER FOR DIG... HVIS DU HAR LYST

Der er noget for dig. Og der er brug for dig og dine erfaringer.

Der findes mange forskellige foreninger, hvor du kan lave noget sammen med andre, der kender til de samme problemer som dig, og hvor du ikke behøver forklare så meget om din psykiske sårbarhed. Mange af foreningerne henvender sig også til pårørende og andre interesserede.

De fleste foreninger har aktiviteter og tilbud, hvor du kan deltage, som du er. I mange foreninger er det også muligt at arbejde frivilligt. Her kan du bruge dine erfaringer som

psykisk sårbar på en konstruktiv måde. Dine erfaringer bliver en del af din styrke.

Hvis du vil arbejde for at gøre psykiatrien bedre, kan du få indflydelse gennem foreningerne, der alle er i dialog med psykiatrien i Region Hovedstaden og kommunerne.

Læs videre på foreningernes hjemmesider, for at få information om lokale aktiviteter og dine muligheder for at deltage. Mange, der har været indlagt, har haft stor gavn af at deltage i et fællesskab, der ved, hvad du slås med og har erfaringer med, hvordan man bedst kommer videre i livet.

PSYKIATRIFORENINGERNES FÆLLESRÅD I REGION HOVEDSTADEN

Samler alle psykiatريفoreningerne i Region Hovedstaden. Vi arbejder for, at borgere og deres pårørende, der har brug for psykiatrien, i fællesskab kan få indflydelse og være med til at udvikle psykiatrien.

Fællesrådet arbejder tæt sammen med regionrådsmedlemmerne og ledelsen af psykiatrien i Region Hovedstaden. Du kan blive medlem og få indflydelse i et af de lokale psykiatriske centres dialogfora ved at kontakte Fællesrådet.

Fællesrådet er en af de drivende kræfter bag Udskrivningsguiden.

E-mail: psykiatريفorening.formand@gmail.com
Hjemmeside: www.psykiatريفorening.dk

ADHD-FORENINGEN

Arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD og deres pårørende. Foreningens hovedopgave er at øge forståelsen for ADHD og de udfordringer, der følger med.

Foreningen tilbyder netværksgrupper, rådgivning, foredrag og kurser for mennesker med ADHD, pårørende og fagpersonale. Se en liste over lokalforeninger og aktiviteter på hjemmesiden.

Ring: 70 21 50 55

E-mail: info@adhd.dk

Hjemmeside: www.adhd.dk

ANGSTFORENINGEN

Landsdækkende patientforening for mennesker med ikke-psykotiske angstlidelser. Arbejder for at udbrede viden, varetage angstes interesser samt støtte og rådgive angst og deres pårørende.

Angstforeningen tilbyder telefonrådgivning, samtalelinje, selvhjælpsgrupper, debatforum og foredrag. Læs mere på hjemmesiden.

Ring: 70 27 13 20

E-mail: info@angstforeningen.dk

Hjemmeside: www.angstforeningen.dk

BEDRE PSYKIATRI – LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE

Er for alle, der kender et menneske med psykisk sygdom. Hvad end det er som forældre, søskende, ven, ægtefælle, barn eller kollega.

BEDRE PSYKIATRI har mange lokalafdelinger, som varetager pårørendes interesser lokalt og regionalt, og afholder lokale foredrag og arrangementer. Du kan blive frivillig i BEDRE PSYKIATRI. Se mere på hjemmesiden.

Ring: 35 25 46 00

E-mail: info@bedrepsykiatri.dk

Hjemmeside: bedrepsykiatri.dk

BORDERLINENETVÆRKET

For mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse, pårørende og andre interesserede. Driver fora på Facebook, hjemmeside og irl-grupper. Meget foregår på Facebook, så netværket aldrig er langt væk.

Borderlinenetværket har fora for pårørende, tilbyder telefonrådgivning, foredrag og gennemfører undervisning. Du kan blive frivillig - kontakt formand Pia Frydensberg på: pia@borderlinenetvaerket.dk

E-mail: admin@borderlinenetvaerket.dk

Hjemmeside: www.borderlinenetvaerket.dk

DEPRESSIONSFORENINGEN

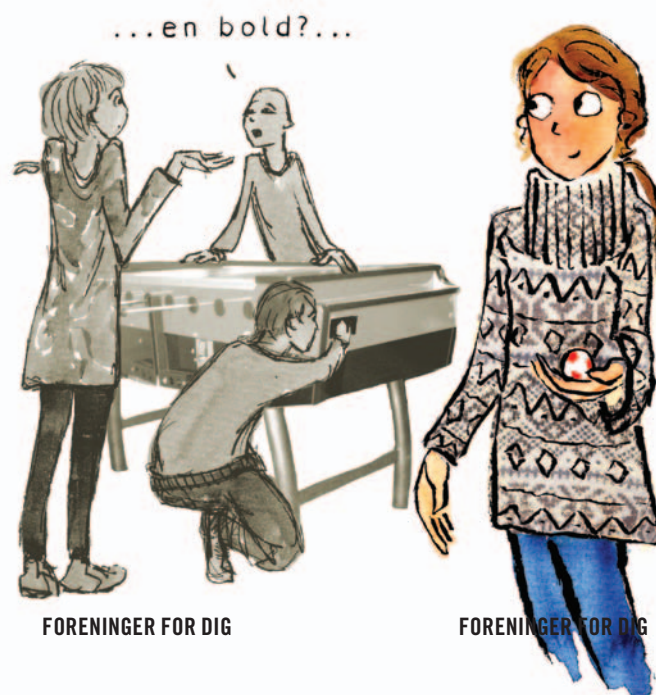
For mennesker med depression eller bipolar lidelse og deres pårørende. Foreningen ønsker at øge kendskabet til - og viden om - depression og bipolar lidelse.

DepressionsForeningen tilbyder bl.a. lokale grupper, telefonrådgivning, foredrag, kurser og sommerhøjskole. Også hvis du er pårørende. Du kan blive frivillig i DepressionsForeningen - læs mere på hjemmesiden.

Ring: 33 12 47 27

E-mail: sekretariat@depressionsforeningen.dk

Hjemmeside: depressionsforeningen.dk



FORENINGER FOR DIG

FORENINGER FOR DIG

FORENINGEN OUTSIDEREN

Udgiver artikler gennem netavis, hjemmeside og Facebook. Foreningen arbejder for at udvide kendskabet til sindslidelser ved at lade de, der selv har erfaringer fra psykiatrien, komme til orde.

Som frivillig vil du løbende blive tilbudt uddannelse og sparring fra fagfolk. Se mere på hjemmesiden.

Outsideren er en af de drivende kræfter bag denne guide du holder i hånden.

Ring: 35 39 71 24

E-mail: redaktion@outsideren.dk

Hjemmeside: www.outsideren.dk

LANDSFORENINGEN AUTISME

For mennesker med autisme, deres pårørende og fagfolk. Arbejder på at forbedre forholdene for mennesker med autisme og deres pårørende.

I kredsforeningerne kan medlemmerne arbejde frivilligt, når de har overskud til det. Kredsene laver arrangementer, netværksgrupper og arbejder med lokalpolitik. Medlemmer kan blive vejledt ift. lovgivning og rettigheder. Kontakt foreningen for at høre mere.

Ring: 70 25 30 65

E-mail: kontor@autismeforening.dk

Hjemmeside: www.autismeforening.dk

LAP-LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

Er for dig, der er eller har været i psykiatrisk behandling og som ønsker gensidig støtte, fælles initiativer samt at gøre en politisk indsats for at varetage psykiatribrugeres interesser.

LAP har både lokale og regionale foreninger, der løbende arrangerer aktiviteter. LAP samarbejder med Vendepunktskurserne og Skolen for Recovery, som du kan læse om på www.skolenforrecovery.dk

Ring: 66 19 45 11

E-mail: lap@lap.dk

Hjemmeside: www.lap.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Støtter, rådgiver og giver information hvis du er ramt af spiseforstyrrelse eller selvskade – også for pårørende og fagpersoner. LMS ønsker at skabe opmærksomhed omkring spiseforstyrrelser og selvskade for at forbedre behandling og omsorg efter behandling.

LMS afholder foredrag, workshops og arrangementer om spiseforstyrrelser og selvskade. Du kan blive frivillig i LMS – læs mere på hjemmesiden.

Ring: 35 36 49 13

E-mail: info@spiseforstyrrelser.dk

Hjemmeside: www.LMSnyt.dk

PS – PÅRØRENDE TIL PERSONER MED SPISEFORSTYRRELSE

Rådgiver og støtter pårørende til personer med en spiseforstyrrelse. PS arbejder for bedre behandlings- og støttetilbud, større forståelse og færre fordomme ved bl.a. at holde foredrag og kurser.

PS tilbyder sine medlemmer selvhjælpsgrupper samt anonym, personlig afklaringsamtale med en psykoterapeut. Du kan blive frivillig i PS – læs mere på hjemmesiden.

Ring: 97 89 55 30

Mail: info@ps-spiseforstyrrelse.dk

Hjemmeside: ps-spiseforstyrrelse.dk

PSYKISK SÅRBAR.DK

På PsykiskSårbar.dk kan du få viden om bl.a. mærkesagerne for børn og unge, recovery, arbejdsliv og rettigheder. Du kan også læse nyheder fra psykiatrien.

PsykiskSårbar.dk drives af det Sociale Netværk, der udgøres af foreningen Det Sociale Netværk og PsykiatriNetværket, som er 14 organisationer på psykiatriområdet. Du kan blive frivillig og hjælpe til med at gennemføre Psykiatritopmødet, der afholdes hvert år den første lørdag i oktober.

Ring: 50 846 846

Email: info@psykisksaarbar.dk

Hjemmeside: www.psykisksaarbar.dk

SIND

Arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering. Mennesker med sindslidelser og deres pårørende skal kunne udleve deres drømme og realisere et godt liv i samfundet. Sindslidelser er en fælles udfordring for sindslidende, pårørende og professionelle. SIND arbejder for at samle disse grupper.

SINDs medlemmer er sindslidende, pårørende og andre med interesse for området. Sind har en ungdomsorganisation, en regionskreds og 14 lokalafdelinger i Region Hovedstaden med mange forskellige aktiviteter. SIND har også gratis rådgivninger, gruppeforløb og en bisidderordning. Du kan blive frivillig i SIND – læs mere på hjemmesiden.

Ring: 35 24 07 50

E-mail: landsforeningen@sind.dk

Hjemmeside: www.sind.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN.DK

Er stiftet af unge skizofreniramte og deres pårørende. Foreningen arbejder med bl.a. arbejde, uddannelse, behandling, forskning og oplysning for at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni.

Du kan melde dig ind i foreningen og bidrage til at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni.

E-mail: bestyrelsen@skizofreniforeningen.dk

Hjemmeside: www.skizofreniforeningen.dk



HER KAN DU FINDE LINKS OG EN LIDT LÆNGERE BESKRIVELSE AF FORENINGERNE