

NÅR DU SKAL UDSKRIVES TIL DIG, DER ER INDLAGT PÅ EN PSYKIATRISK AFDELING



**GUIDE
TIL LIVET EFTER
INDLÆGGESEN**

Gem den. Du får
brug for den.

2. OPLAG - 2014

HUSK LIGE
DIT KORT!

DER ER ET LIV
EFTER
UDSKRIVELSE.



NAVN

Psykatri

REGION

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

Vejledning 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

Gør indlæggelsen til din egen

s. 6

KAPITEL 1 IMENS DU ER INDLAGT – HVAD NU?

Brug indlæggelsen bedst muligt

s. 7

KAPITEL 2 TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT

De mest almindelige tanker

s. 10

KAPITEL 3 STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ HVIS DU FØLER DIG ENSOM

Få overblik over dem du kender. Hvad du kan gøre, hvis du føler dig alene

s. 12

KAPITEL 4 DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSE

I stedet for at skulle huske det hele

s. 16

KAPITEL 5 HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Lær dine advarselstegn at kende

s. 18

KAPITEL 6 FORKÆL DIG SELV – LAD BATTERIERNE OP

Hvad er det bedste der kan ske efter udskrivelsen?

s. 20

KAPITEL 7 HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?

Om de mest almindelige typer psykiatrisk behandling. Læs både nu og senere

s. 22

KAPITEL 8 UD I LIVET - PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

Her kan din behandling fortsætte efter udskrivelsen. Læs både nu og senere

s. 24

KAPITEL 9 AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE

Bolig, økonomi, uddannelse eller arbejde

s. 27

KAPITEL 10 FORENINGER FOR DIG ... HVIS DU HAR LYST

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

s. 30

KAPITEL 11 RÅDGIVNINGER

Nogen at tale med. Hjælp til at komme videre

s. 34

KOM GODT VIDERE – GØR INDLÆGGELSEN TIL DIN EGEN



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 vigtig 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

KAPITEL 1

OM AT BRUGE SIN INDLÆGGELSE BEDST MULIGT
– OG HVAD DER ER VIGTIGT FOR DE FLESTE

IMENS DU ER INDLAGT – HVAD NU?

Alle, der har været indlagt, ved, hvor vigtigt det er at kunne få fred og ro. Livet kan være stressende. Samtidig kan det være overvældende at tænke på, hvad der skal ske. Især kan det være svært at styre bekymringerne – nogle gange over bitte små ting.

Det er ikke sikkert, at du har lyst lige nu – men når du er klar, kan du bruge indlæggelsen til at gøre livet efter indlæggelsen lettere for dig selv.

Tænk over, hvad det er, du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Sig det til personalet. Uanset om det er at kunne sove i din egen seng igen eller genoptage en uddannelse. Personalet kan ikke opfylde alle dine drømme, men de kender mange af de problemer, du oplever. Sammen kan I beslutte, hvad der er bedst at gøre lige nu.

Brug indlæggelsen til at få øje på, hvad du selv kan gøre, som du kan mærke hjælper dig. Tænk på det som din "personlige medicin."

Kend din rettigheder

Du kan læse om dine patientrettigheder på Region Hovedstadens Psykiatris hjemmeside.

Her kan du også læse om dine særlige rettigheder, hvis du er tvangsindlagt eller i tvangsbehandling
www.psykiatri-regionh.dk

Din tjekliste på side 16-17 giver overblik over telefonnumre og aftaler, som er gode at have på plads før udskrivelsen.

Alle, der er indlagt i psykiatrien, står overfor den samme udfordring: Hvordan kommer jeg videre herfra, på en måde, der giver mening. Giv dig selv tid til at finde ud af det. Begynd i det små. I sidste ende skal det gerne ende med, at du føler dig stærk nok til at bestemme over dit eget liv.

Det handler ikke kun om at få styr på symptomerne og føle sig rask. Men også om, hvad du håber, der vil ske i dit liv. Hvilke skridt du føler, du kan tage herfra. Det kan endda være, at du bliver nødt til at vove pelsen og gøre noget, du ikke er sikker på, at du kan klare.

Du er indlagt nu og kan tale med personalet om det, du føler er vigtigt. Bed om den hjælp, du har brug for. Sammen kan I finde ud af, hvad der skal til, for at du kan håndtere din hverdag. Personalet på den psykiatriske afdeling kan kun hjælpe dig, så længe du er indlagt. Når du er udskrevet, er det nogle andre medarbejdere, du kommer til at tale med.



SE FILM OM SAMARBEJDET MED
PERSONALET, UDSKRIVNINGSSAMTALEN, OG
HVAD DER ER VIGTIGT FOR DE FLESTE



3 punkter, som de fleste der er indlagt synes, det er vigtigt at vide noget om:

- Diagnosen og behandlingen. Hvordan får jeg det bedre, og hvor fortsætter behandlingen når jeg ikke længere er indlagt? Hvem følger mig når jeg ikke er indlagt? Brug guiden og tal med personalet
- Mit netværk – hvordan bruger jeg det efter udskrivelsen. Og til hvad? Se kapitel 2 og 3. Også hvis du føler dig alene
- Hverdagen efter indlæggelsen. Kan jeg klare de praktiske ting? Skal jeg genoptage min hverdag som før - eller med støtte og hjælp? Se kapitel 9

Imens du er indlagt, har du mulighed for at lave aftaler om disse punkter, ved at de indgår i:

- **Din behandlingsplan**
- **Din udskrivningssamtale.**

BEHANDLINGSPLANEN – ET FÆLLES REDSKAB

Din kontaktlæge skal i samarbejde med dig og evt. pårørende udarbejde en behandlingsplan for dig. Det skal ske senest en uge efter, du er blevet indlagt. Planen bliver løbende justeret.

Planen skal give dig, dine behandlere og dine eventuelle pårørende overblik over, hvorfor du er i psykiatrisk behandling, og hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Behandlingsplanen skal også dække de ting, der er vigtige for dig, efter du er udskrevet.

BEHANDLINGSPLANEN BØR MINIMUM INDEHOLDE:

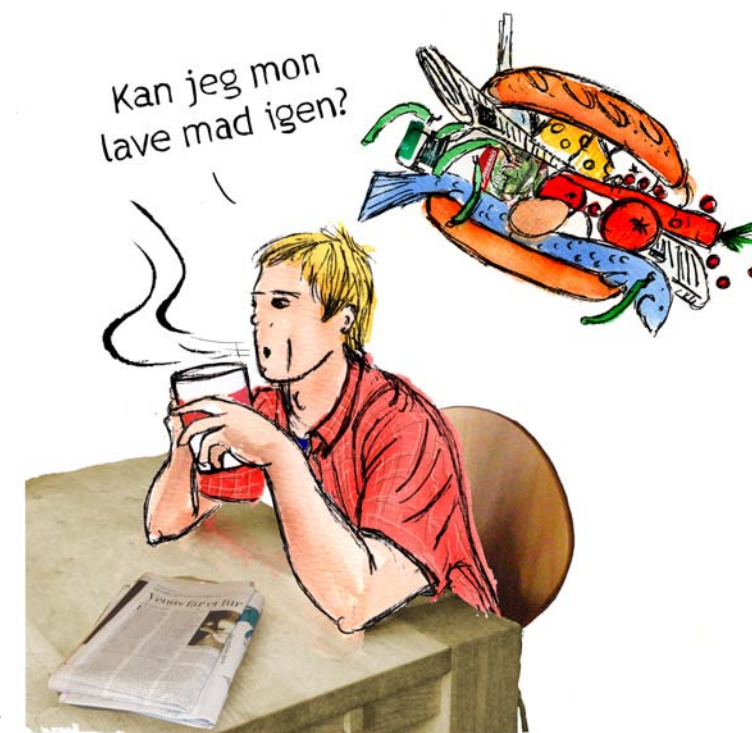
1. Din foreløbige diagnose, herunder både psykiske og fysiske symptomer
2. Eventuelle undersøgelser, du stadig skal til
3. Hvad der påtænkes af behandling, herunder evt. medicin og psykoterapi
4. Evt. problemer med bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv, der skal løses, for at din hverdag kan fungere
5. Behandlingens mål – for eksempel at blive mindre angst eller komme ud af psykosen
6. Dine mål med behandlingen – hvad skal indlæggelsen hjælpe dig til at kunne
7. Dato for opfølgning på behandlingsplanen, og hvem der har ansvaret for det

Få en kopi af behandlingsplanen, hver gang den bliver opdateret. Så kan du i ro og mag finde ud af, om du har spørgsmål til den. Brug også behandlingsplanen til at tale med din kontaktperson om, hvad personalet kigger på, når de vurderer, om du er klar til at blive udskrevet. Så er du ikke i tvivl om hvad der foregår, og kan koncentrere dig om at få det bedre.

Læs mere om de forskellige former for psykiatriske behandling i kapitel 7.

BRUG UDSKRIVNINGSSAMTALEN

Før du bliver udskrevet, er der en udskrivningssamtale. Brug den til at få klarhed over, hvordan din behandling fortsætter efter udskrivelsen. Du kan også høre, hvordan du kan forvente, at behandlingen hjælper dig i din



*Hvad er dit mål med
behandlingen?*

hverdag. Spørg, hvis du ikke kender de ord, der bruges. Tjek om der er særlige risici eller bivirkninger, hvis du fortsat skal have medicin.

Udskrivningssamtalen skal også handle om, hvilken støtte du kan få fra din kommune eller jobcenter, hvis du har problemer vedrørende bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv.

Din kontaktperson kan deltage i udskrivningssamtalen. Det er en god idé, at du selv inviterer nogen med til udskrivningssamtalen – en ven, et familiemedlem eller hvem du nu føler dig tryk ved.

Det kan også være en neutral bisidder eller gerne en sagsbehandler fra din kommune eller jobcenter.

Hvem der skal med, kan du drøfte med din kontaktperson. Du kan også på forhånd bede din kontaktperson om at bringe bestemte emner op til udskrivningssamtalen, hvis du selv har svært ved det.

Til samtalen kan du spørge om hvad som helst, du er i tvivl om. Vær opmærksom på, om de ting, der er vigtige for dig, bliver drøftet. Se i din tjekliste på side 16-17 om der mangler noget. Måske har personalet overset det, der

er vigtigst for dig. Og husk, at du skal sige til, hvis du er uenig i beslutningen om udskrivelse.

Inden du forlader afdelingen, kan du få udfyldt dit udskrivningskort. Der skal stå dato for næste behandlingsaftale, evt. aftaler i kommunen og oplysninger om nærmeste akutmodtagelse. Gem dit udskrivningskort i lommen på side 2.

6 gode spørgsmål du kan stille dig selv, og tale med personalet om:

- Hvad fylder mest for dig ved din udskrivelse?
- Hvad glæder du dig mest til?
- Hvad tænker du måske bliver svært?
- Hvad ville det perfekte udskrivelsesforløb være for dig?
- Hvad kan du selv gøre for at det bliver så let som muligt?
- Hvad kan personalet og dit netværk gøre for at udskrivelsen bliver så let som muligt?

KAPITEL 2

OM DE MEST ALMINDELIGE TANKER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT
OM HVAD MAN SIGER TIL ANDRE EFTER UDSKRIVELSE

TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT

Uanset hvorfor du er indlagt, er det for alle en skelsættende begivenhed at skulle forbi en psykiatrisk afdeling. Der kommer man ikke, uden at man har stået i en særligt alvorlig situation.

Derfor efterlader en indlæggelse typisk spørgsmålet, om man nu er blevet en anderledes person. Om man vil kunne passe sit studie eller tage ansvar for sin familie igen. Er man er skør, farlig eller noget helt tredje?

Hvordan mennesker tackler en indlæggelse er vidt forskelligt. Nogle lader det blive en vigtig del af deres identitet. Andre skynder sig tilbage på arbejde uden at lægge særlig meget i, hvad der er sket.

Hvis det er svært for dig at acceptere, at du har været indlagt, eller du er meget i tvivl om, hvad indlæggelsen betyder for dig, kan det være en god ide at snakke med nogen, du har tillid til. Du kan også vende dine tanker med nogen af de rådgivere, der sidder ved telefonen netop for at støtte dig i situationen. Se mere i kapitel 11.

Det er helt almindeligt at være usikker på sig selv efter en indlæggelse. Det kan for eksempel være angst over, hvordan du kunne få det så dårligt. Frygt for, om du nu skræmmer andre

væk eller angst for at miste kontrollen. Det er langt mere almindelige følelser, end man skulle tro, og mange har brug for hjælp til igen at se sig selv på en positiv måde og acceptere sig selv som den, man er. Til det kan psykologer, psykoterapeuter og venner være gode.

DU ER STADIG DIG SELV - UANSET DIAGNOSEN

Du er ikke alene om at have fået en psykiatrisk diagnose. Du er heller ikke alene, hvis du har det svært med den. For hvad betyder sådan en? En diagnose siger ikke noget om, hvem du er som menneske. Diagnosen er kun din be-

»Det var vildt pinligt at have fået en diagnose. Og så var det også en stor befrielse. For nu havde jeg endelig noget konkret at forholde mig til. I stedet for bare at have været angst og svimmel hele tiden.«

- Katrine, diagnosticeret med borderline personlighedsforstyrrelse



handlers vurdering af, hvad du fejler her og nu - og ikke andet. Du er stadig den samme dig. Desuden sker det ofte, at en diagnose bliver ændret undervejs. Mange er senere i livet kommet helt af med deres diagnose.

HVAD SKAL JEG SIGE TIL MINE OMGIVELSER EFTER UDSKRIVELSE?

En psykiatrisk indlæggelse er altid en meget personlig begivenhed. Derfor er det fuldstændigt op til dig, om du vil fortælle andre, at du har været indlagt, eller at du tager medicin, og om andre skal kende din diagnose. Du bestemmer og kan frit vælge, hvem der skal vide hvad om dig.

Det er måske de færreste i dine omgivelser, der kan sætte sig ind i dine oplevelser. Du vil måske opleve, at folk er famlende overfor, hvad de skal gøre. Det er helt almindeligt.

Mennesker er forskellige. For nogle er det bedst kun at fortælle om sygdommen og indlæggelsen til de allernærmeste. Andre føler sig stærkere ved at være mere åbne omkring det. Husk, at hvad end du gør, er det helt din egen beslutning.

Det kan være en god ide, at du på forhånd gør dig klart, hvem du vil fortælle om din ind-

læggelse, og hvor meget du vil involvere dem. Du kan eventuelt skrive det ned, så du kan huske, hvad du har besluttet. Se også næste kapitel.

»Jeg er meget åben omkring sygdommen og har aldrig mødt en, der har mobbet mig eller gjort nar af mig på grund af, at jeg er psykisk syg. Jeg har lært at forklare, hvad jeg lider af. Det skal helst forklares lidt overordnet, så accepterer folk det. På arbejdet skal man nok ikke sige, at man generelt er ustabil. Men for mig har det virket at gøre det helt klart, hvor mange dage jeg for eksempel forventer at være væk pga. sygdommen. Og min åbenhed gør faktisk, at mine kolleger også begynder at fortælle mere om sig selv end ellers.«

- Elisabeth, tidligere indlagt, nu studerende

KAPITEL 3

FÅ OVERBLIK OVER DE MENNESKER DU KENDER
HVAD DU KAN GØRE, HVIS DU FØLER DIG ALENE.

STØTTE FRA ANDRE MENNESKER — OGSÅ HVIS DU FØLER DIG ENSOM

VENNER, FAMILIE OG ANDRE I DIN OMGANGSKREDS

De mennesker, du føler dig tryk ved, kan ofte være en stor støtte under og efter indlæggelsen. Det kan være familien, vennerne eller nogle kollegaer, som er med, helt fra du bliver indlagt, og til du er godt tilbage i dit liv.

For at andre mennesker kan være en støtte for dig, er det vigtigt, at du ikke føler, at der bliver forventet mere af dig, end rart er. At blive udskrevet betyder ikke, at man er på toppen. Det tager tid at komme ovenpå igen. Hvis du synes, det er svært at forklare, så bed personalet om at hjælpe dig med det.

De fleste mennesker er bange for at ligge andre til last. Men det er faktisk rart, når et

Pårørende er mennesker, du har det godt med at have omkring dig. Det kan være din kæreste, din familie, dine venner, kolleger eller naboen. Det vigtigste er, at du er tryk ved dem. Hvis du ikke føler, du har nogen pårørende, du kan betro dig til, så tal med de medarbejdere, du har det godt sammen med.

andet menneske beder om hjælp. Hvis du kan fortælle dit netværk, hvad de kan gøre for dig, hjælper du både dig selv og dem. Måske skal der købes ind, spises god mad sammen eller ses film. Måske skal der bare tales om ingenting. Prøv at lave nogle aftaler, der fylder din tid ud.

Det kan være, at den helt tætte kontakt til bestemte mennesker i dit liv skal stå på standby lige nu. Nogle har det let med deres familie. Andre har et akavet forhold. Begge dele er meget almindeligt.

HVEM ER TÆT PÅ DIG?

Det er meget forskelligt, hvor let man har det med at være sammen med andre. Nogle mennesker har masser af venner og en kæreste. Andre har svært ved at lade mennesker komme tæt på. Nogle har det bedst alene.

Det kan sagtens være, at der lige nu ikke er så mange mennesker i dit liv, som du kunne tænke dig. Mange har oplevet at miste gode venner op til en indlæggelse. Det kan du heldigvis gøre noget ved.

Det er en fordel at være åben. Fortæl andre, at du gerne vil møde nye mennesker. Sig til dine gamle venner, at du gerne vil genoptage kontakten.



HVIS DU FØLER, AT DU KUN HAR FÅ ELLER SLET INGEN I DIT NETVÆRK

Hvis du ikke har familie eller venner, du kan tale fortroligt med og være dig selv overfor, er der flere ting, du kan gøre. Har du bare brug for at snakke med nogen, kan du bruge en telefonrådgivning eller opsøge et værested eller en café. Her er der ofte også mulighed for at lave noget sammen med andre. Der findes også foreninger og daghøjskoler. Her vil du møde andre, der kender til de samme problemer, og hvor du ikke behøver forklare så meget om dig selv. Læs mere i kapitel 10 og 11.

Hvis du har brug for støtte til at komme videre i din hverdag, så prøv at kontakte din kommune om muligheden for bostøtte eller en støtte-og-kontaktperson. Har du meget svært ved at klare hverdagen alene, kan du undersøge, om du kan flytte ind i et botilbud sammen med andre i samme situation. Selvom du har et godt netværk, kan nogle af disse muligheder

også være gode for dig, hvis du føler, at du har brug for støtte til at få styr på dit hverdagsliv. Spørg sagsbehandleren i din kommune om dine muligheder. Læs mere i kapitel 9.

I TVIVL OM HVORDAN DU HAR DET? - TAL MED NOGEN

Hvis du er bekymret over, hvordan du har det, skal du kontakte dine venner, familie, støtte-kontaktperson eller din læge. Tag hen til dem, eller bed dem komme til dig. Der er også flere telefonrådgivninger, du kan ringe til - se kapitel 11. Ring hellere en gang for meget end en gang for lidt. Det er også godt at tage den med ro et stykke tid. Sov. Tal med din psykiater om din medicin. Og lad dagene være enkle.

FÅ ØJE PÅ DIT NETVÆRK — RELATIONSKORTET



SÅDAN UDFYLDER DU DIT RELATIONSKORT

De fleste mennesker har venner, familie eller kollegaer. Ofte sker der bare så meget under en indlæggelse, at det er svært at få øje på dem.

Brug relationskortet til at finde frem til de mennesker, du kender. Prøv at afgøre med dig selv, hvem du føler dig fortrolig med, og hvem du helst bare vil være sammen med, uden at det stikker for dybt.

Begynd med at overveje, hvem du kender, og hvad de betyder for dig. Skriv navnene ind i cirklerne, ud fra hvad du føler er rigtigt.

Tænk over, hvad I kan tale om og lave sammen. Skriv det ind i relationskortet og husk, at med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre mennesker.

Hvem kan du dele dine glæder med? Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt? Er der noget bestemt, du gerne vil have andre til at hjælpe dig med - eller som du kan gøre for andre? Skriv det ned.

Ønsker du at have en tættere kontakt til et andet menneske? Eller vil du gerne have større afstand til nogen? Har du brug for at frigøre dig eller sætte grænse for bestemte menneskers involvering? Skriv det ned.

dig selv

fortroligheds-cirklen

venskabs-cirklen

aktivitets-cirklen

den professionelle cirkel

HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET

Start i midten:

- **Dig selv.**
- **Fortrolighedscirklen.** Skriv navnene på dem, du holder af, og som er specielt tæt på dig, og som du kan dele dine inderste tanker med.
- **Venskabscirklen.** Skriv navnene på dem, du føler du kan regne med. Det kan være venner og familie, som du kan bede om en hjælpende hånd og være åben overfor.
- **Interessefællesskabs- og aktivitetscirklen.** Skriv navnene på dem, du deler interesse med eller møder i en bestemt sammenhæng, for eksempel på job, uddannelse eller i en forening. Det er mennesker, som du laver noget sammen med. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv.
- **Den professionelle cirkel.** Skriv navnene på dem, som bliver betalt for at være en del af dit liv og for at yde dig støtte, og som du har tillid til kan give dig konkret, professionel støtte.

KAPITEL 4

**FÅ OVERBLIK OVER DIN UDSKRIVELSE
– I STEDET FOR AT SKULLE HUSKE DET HELE.**

DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSEN

ARBEJDE OG UDDANNELSE

- Har du et job eller en uddannelse du vil tilbage til?
 - Aftaler med arbejdsgiver eller uddannelsessted:
- Skal der sættes noget i gang, for at du kan få et arbejde eller komme i gang med en uddannelse
 - Aftaler med Jobcentret:

Læs mere i kapitel 9

ØKONOMI

- Ved du, hvad du skal gøre for at bevare din indtægt?
 - løn, syge- eller arbejdsløshedsdagpenge eller kontanthjælp?
 - Aftaler med jobcentret:
 - Aftaler med arbejdsgiver:
 - Aftaler med a-kassen:
- Har du overblik over gamle regninger og penge nok til at klare hverdagen?
 - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Måske kan du tale med en socialrådgiver, imens du er indlagt. *Læs mere i kapitel 9.*

BOLIG

- Ved du, hvor du skal bo?
 - Aftaler med boligselskab, vicevært, boliganvisning og andre:
- Er der styr på huslejeindbetalingerne?
 - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Læs mere i kapitel 9

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

*Skriv telefonnumre, navne
og aftaler ned:*

DIN BEHANDLING EFTER INDLÆGGELSEN

- Ved du, hvad din behandling går ud på? Hvilken medicin og terapi, du skal have? Hvilken virkning, der forventes og evt. bivirkninger?
- Har du en kopi af din behandlingsplan?
- Har du dine recepter, og kan du overskue at tage din medicin? Har du brug for en medicinboks eller dosispakker fra apoteket?
- Har du evt. søgt medicintilskud?

Hvis nej, så tal med din læge, imens du er indlagt eller efter udskrivelsen. Navnet på din læge efter udskrivelsen kan stå på dit udskrivningskort, se side 2

Se også kapitel 7 og 8

DIN HVERDAG

Hvordan er det derhjemme? Er der noget du kan gå i gang med? Skal der gøres rent, vaskes tøj eller købes ind?

- Har du et sted at gå hen om dagen , hvor der sker noget?
 - Hvis nej, kontakt din kommune eller en forening:
- Aftaler med venner og familie:
- Aftaler med kommunen:
- Andre aftaler om det, du har lyst til:

Overvej, hvem du kan lave aftaler med, og hvordan du kan forkæle dig selv når du kommer hjem. Prøv at undersøge mulighederne i dit lokalområde. Måske skal du have fat i kommunens sagsbehandler, hvis dit netværk ikke kan støtte dig nok, når du bliver udskrevet. *Se også kapitel 3, 6 og 9*

ADVARSELSTEGN – HVIS DU ER BANGE FOR AT FÅ DET DÅRLIGT IGEN

- Har du tænkt over, hvordan du kan tage en krise i opløbet?
- Hvad oplever du typisk, når du er ved at få det dårligt?
 - Notér det ned:
- Personer og steder, du kan henvende dig:
- Er det muligt at lave en kriseplan, der hvor du er indlagt?
 - Dine aftaler med personalet hvis du får det dårligt:

Kapitel 5 hjælper dig med at lave en kriseplan.
Tal med din kontaktperson, en mentor eller andre, du
føler kan være en hjælp.

Skriv telefonnumre, navne
og aftaler ned:

KAPITEL 5

LÆR DINE ADVARSELSTEGN BEDRE AT KENDE.
KRISEPLANEN KAN HJÆLPE DIG MED AT TAGEN EN PSYKISK KRISE I OPLØBET.

HVIS DET BRÆNDER PÅ — PSYKISKE KRISE

Det er kun få, der kommer helt udenom psykiske kriser efter at være blevet udskrevet.

For de fleste er det en svær periode. Man skal fortsætte, hvor man slap, og så alligevel ikke. For man blev jo indlagt.

Du kan bruge en kriseplan til at skelne mellem de kriser, du kan klare selv, og de kriser, hvor du skal søge hjælp. Det kan tage lidt tid at lave en kriseplan. Du behøver ikke lave den på én gang. Planen hjælper dig med at bevare kontrollen over din tilværelse – selv i svære perioder. Del din plan med dem, du gerne vil have støtte fra.

ADVARSELSTEGN

Hos nogle viser en krise sig ved angst eller et voldsomt ubehag. Måske bliver du meget ked af det eller hurtigt vred. Andre føler, at alt er uoverkommeligt, eller at alt handler om dem. Måske begynder der også at være tanker om selvmord eller stoffer. Det er nemt at holde sig væk fra andre, når man er på vej ud i en situation, man ikke selv er herre over. Men det kan gøre det hele meget værre. Selvom du ikke har lyst til at tale med nogen, er det ofte det, der skal til.

HAR DU EN KRISEPLAN?

Lav din kriseplan alene eller sammen med andre. Måske kan du lave den, imens du er indlagt. En god kriseplan bygger på din viden om, hvornår du har brug for støtte fra andre, for at du føler dig tryk. Planen skal også beskrive, hvad der hjælper dig, hvis du føler du er ved at få det skidt. Brug planen til at bekymre dig mindre om de små kriser og holde dig fra de store.

DIN KRISEPLAN MÅ GERNE BESKRIVE:

- Hvad du sætter særlig pris på, og hvad der giver dig overskud.
- Tegn på, at en krise er på vej, som du og andre kan lægge mærke til.
- Hvis du fik en alvorlig krise. Hvordan ville du tænke og reagere?
- Hvad du kan gøre, som virker godt for dig? Er det fx søvn eller at gå en tur?
- Ting du skal lade være med, når du mærker, at en psykisk krise er på vej.
- Hvad andre kan gøre, som du føler, er en hjælp
- Hvad du har brug for, at andre tager sig af, hvis du får det rigtig skidt og evt. skal indlægges igen. Har du børn, husdyr, planter?



SE 6 KORTE FILM OM AT
UNDGÅ PSYKISKE KRISE:



Regninger, der skal betales eller andre forpligtigelser, der skal tages hånd om?

- Overvej – nu hvor du har det godt – om du har særlige ønsker til din behandling, hvis du skal indlægges igen. Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?
- Hvordan kan andre se på dig, at du har det dårligt?
- Hvem skal have besked, hvis du bliver indlagt? Og hvem skal ikke vide det? Brug dit relationskort i kapitel 3 til at beslutte, hvem du føler er en del af din kriseplan.
- Aftal hvem der hjælper med hvad, hvis det bliver nødvendigt – hvis du stadig er indlagt, så lav også aftaler med personalet.

Stikord til din kriseplan:

Hvis du har det meget dårligt lige nu, skal du søge akut hjælp – se side 3. Hvis det ikke er akut, men du alligevel har brug for at snakke med nogen, se kapitel 11.

APPS:



MIN VEJ – Lav din kriseplan og få øje på dine handlemuligheder og mønstre. Rummer features du kan bruge i din hverdag. Du skal oprette dig som bruger.



MIN PLAN – Udfyld din egen kriseplan, få øje på både dit netværk og handlemuligheder.



KAPITEL 6

HVAD DU KAN GØRE PÅ EGEN HÅND EFTER UDSKRIVELSEN

FORKÆL DIG SELV — OG LAD BATTERIERNE OP

Den største luksus, du finder efter udskrivelsen, er friheden til selv at bestemme, hvordan din dag skal se ud. Hvad du vil spise. Hvem du vil have på besøg og hvornår. Hvad du vil lave.

Brug den luksus til alt det, du overhovedet kan. Find ud af, hvad der er rart for dig, og hvilke muligheder du har for at gøre noget, du føler er rigtigt. Find din daglige rytme og sæt andres forventninger lidt på stand-by.

Find ud af, hvem der kan støtte dig i, at tage tingene i et tempo, hvor du føler du kan være med.

Sæt dig et godt mål for dagen. Til at begynde med er det måske bare at gå en tur. Det er fint. Husk at bemærke de ting, der lykkes. Med tiden bliver du klogere på, hvad der er vigtigt for, at du har det godt.

Hvis du har kæreste eller familie, kan I se på, om der er noget i din hverdag, du gerne vil genoptage skridt for skridt.

LAD DAGENE VÆRE ENKLE

Hvis du ikke fik styr på det under din indlæggelse, er det nu, du skal finde ud af, hvad du selv kan gøre, som du kan mærke hjælper dig. En ugeplan til køleskabsdøren er ofte rigtig god. I ugeplanen skal stå, hvad du skal i løbet af ugen, og hvad du har af mål.

Her er nogle helt enkle ting til ugeplanen, der bare virker;

Motion er en sikker vej til velvære. Motion er billigt, har ingen bivirkninger og kan gøres på et utal af måder. Husk at klappe dig selv på skulderen - uanset om du kun får pakket sportstasken, eller om du gennemfører et motionsløb.

God søvn er vigtigt for alle. Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du op efter få timer? Prøv at gå i seng og stå op til nogenlunde faste tider. Problemer med at sove? Lav en søvndagbog og få øje på, hvad der er vigtigt for din søvn. Tag evt. en snak med din læge - også, hvis du synes, du sover alt for meget. Ingen bliver friskere af at sove 12 timer i døgnet. I en periode er det en god måde at få lidt fred på. Men hvis du ikke laver andet end at sove, er det nok nu, du skal finde noget at stå op til.

Mad er en måde at tage dit liv alvorligt på. Det er ikke lige meget, om du ligger i sofaen og spiser pizza, eller om din kost er sund og varieret. Den rigtige mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. Spis tre gode måltider om dagen, med frugt, rigeligt af

grøntsager, godt med fuldkorn, fisk og magert kød. Den medicin, der bruges i psykiatrien, gør, at du risikerer nemt at tage på. Motion og mad med omtanke holder medicinen i skak.

Hold fri. Sæt tid af, der kun handler om dig, og det du kan lide. Bliv hjemme og lyt til musik. Eller få besøg af nogen. Brug din tid til at finde ud af, hvad der virker for dig.

Mennesker omkring dig. Tag kontakt med de mennesker, du kender og i et tempo, der passer dig. Brug dem hvis du har svært ved at komme ud af døren alene. Jo klarere du melder ud, hvad du har lyst til og brug for, jo mere kan andre hjælpe dig. De vil gerne. Se også kapitel 3.

Når du får kræfterne til det, kan du sætte dig et mål for noget, du godt kunne tænke dig at gøre. Hvis det er noget, der ikke kan lade sig gøre lige nu, så tænk over, hvordan du kan tage et skridt i retning af det, du vil. Start i det små. De delmål, som du når, er den bedste genvej til en god dag.

Hvis du gerne vil i gang med noget, men er i tvivl om, hvad der er muligt, så spørg de mennesker, du møder i din hverdag. Måske kender de til noget, der er interessant for dig. Der findes daghøjskoler, foreninger, idrætsklubber og meget andet. Du kan lave frivilligt arbejde, deltage i vandreture og dyrke yoga. Fælles for det



hele er, at tingene meget sjældent finder dig. Du skal finde dem. Så hold øjne og ører åbne.

Det kan være et stort spring at kaste sig ud i noget nyt. Men hvis det er noget, du har lyst til, kommer du sikkert også til at gøre det på et tidspunkt.

AT GØRE OP MED MISBRUG. HVORFOR?

Hvis du bruger hash, stoffer eller alkohol til at komme igennem dagen, sker der nok ikke så mange gode ting, indtil du tager hul på det problem.

Ingen siger, det er nemt at gøre noget ved et misbrug, men det er heller ikke nemt at leve med et. Søg hjælp. Du kan tale med din kommune om det, og der findes en række rådgivninger. Du kan finde deres adresser i kapitel 11.



SE TRE FILM OM
DAGLIGDAGEN EFTER
UDSKRIVELSEN

APP:



MIN HANDLEPLAN

-Eller brug papir & blyant og hæng din plan på køleskabet.



KAPITEL 7

DE MEST ALMINDELIGE TYPER PSYKIATRISK BEHANDLING
- MÅSKE VIL DU GERNE VÆLGE EN BEHANDLING TIL ELLER FRA.
LÆS KAPITLET BÅDE NU OG SENERE.

HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?

Psykiatrisk behandling består af flere forskellige behandlingsformer, der kan hjælpe dig på hver sin måde. Du kan sammen med din læge beslutte, hvilken behandling der er bedst for dig.

I din behandlingsplan, som du får en kopi af, skal der stå, hvorfor du er i behandling, hvad målet med behandlingen er, og hvad du ønsker behandlingen skal gøre for dig. Du kan læse mere om din behandlingsplan i kapitel 1.

PSYKOLOGHJÆLP OG TERAPI

Er samtaler, der tager udgangspunkt i, hvad du tænker, oplever, føler og gør. Terapien kan foregå individuelt eller i grupper. Der er mange forskellige typer af terapi, f.eks. kognitiv, psykodynamisk, musik- og kunstterapi. At du deltager aktivt er en forudsætning for et godt forløb. En anden form er miljøterapi, hvor du sammen med andre laver mad, køber ind eller har sociale aktiviteter. Terapien ledes af en psykolog, psykiater, sygeplejerske, ergoterapeut eller socialpædagog.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Er undervisning, der giver indblik i, hvordan du bedst kan leve med din psykiske lidelse og de medfølgende symptomer. Lær om behandlingsmuligheder samt at genkende symptomer, håndtere stress, ensomhed og få øje på psykiske

kriser under opsejling. Undervisningen foregår på dit psykiatriske center, i distriktspsykiatrien eller i OPUS.

Spørg din læge eller psykiater om, hvordan du bliver tilmeldt, hvis du ikke allerede har fået tilbuddet. Dine pårørende kan også få tilbud om at deltage.

MEDICIN

Du vil højst sandsynligt få medicin i forbindelse med din indlæggelse. Spørg din behandler, hvad medicinen skal gøre for dig. Tal om, hvilke virkninger og bivirkninger du kan forvente. Rådfør dig om, hvilke præparater, du skal bruge og hvor længe.

Når du tager medicin, er det dig, der ved, om medicinen gør noget godt for dig. Vær ikke bange for at fortælle, hvordan du har det med den. Behandleren ved godt, at du er eksperten i medicinens virkning og bivirkning på netop dig. Du skal sige til, hvis der kommer bivirkninger, du ikke bryder dig om.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du taler med din psykiater eller læge hvert halve år om at fortsætte, ændre eller nedtrappe din medicin – afhængig af hvilke virkninger og bivirkninger medicinen har for dig.



FOR MERE INFORMATION,
ORDBOG TIL PSYKIATRIEN M.M.



De færreste er glade for at spise for mange piller. Hvis du ønsker at trappe ned i medicin, stoppe med din medicin eller ændre på det, du får, så tag først en snak med din psykiater. Nedtrapning kan være en god ide, når du er ude af den værste krise. Hvis du bare dropper medicinen, går der typisk to-tre måneder, før du kan mærke om det lykkes. Du kan risikere at få det rigtig dårligt – også selvom nedtrapningen er planlagt.

Medicin kan være dyr, men du får tilskud til den. Læs mere på www.udskrevet.dk

BIVIRKNINGER

Al medicin har bivirkninger. Læs indlægssedlen på den medicin, du køber på apoteket – selvom den kan være lang. Spørg din læge.

Typiske bivirkninger i forbindelse med psykofarmaka er overvægt, øget appetit, kvalme, træthed, tendens til at svede mere og en forandret lyst til sex.

Det kan også være, at medicinen påvirker, hvordan du fornemmer dig selv og omverdenen. Bivirkninger kan være alvorlige både her og nu, men også på længere sigt. For eksempel er der risiko for diabetes og hjerte-kar sygdomme med nogle typer medicin. Nogle bivirkninger kan du undgå ved for eksempel at spise sundt og motionere.

Hvis bivirkningerne generer dig, skal du tale

med din læge om det, og om hvad I kan gøre. Din læge vil typisk afveje virkning i forhold til bivirkning, også i forhold til hvor meget medicin der er at vælge imellem.

Det er meget normalt at skulle skifte medicin et par gange, før man finder det, der virker bedst og har færrest bivirkninger på en.

”Jeg oplevede, at mange psykiatere og læger er meget rundhåndede med at udskrive medicin. Men ønsker man at i stedet at bruge psykoterapi som primær behandling, kan det være meget sværere at få økonomisk hjælp til den rigtige psykolog. Jeg var ung og havde ikke penge til en psykolog og heller ikke krav på at få psykoterapi som sådan. Men jeg havde brug for en psykolog, hvis jeg skulle få det bedre, og endte også med at få en. De fleste er måske ikke lige så stædige som jeg. Men det var det, der skulle til.”

Katrine, diagnosticeret med borderline personlighedsforstyrrelse

KAPITEL 8

BESKRIVELSER AF DE FORSKELLIGE STEDER,
DIN BEHANDLING KAN FOREGÅ EFTER UDSKRIVELSE.
DU KAN LÆSE KAPITLET BÅDE NU OG SENERE.

UD I LIVET — PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

Det er vigtigt, at du ved, hvor og hos hvem din behandling fortsætter efter udskrivelsen, så det, du har opnået med din indlæggelse, ikke bliver tabt på gulvet.

Mange psykiatriske klinikker og ambulatorier har specialiseret sig i bestemte problemer f.eks. angst, depression eller spiseforstyrrelse.

Andre tilbud er rettet mod unge. F.eks. er OPUS et tilbud til unge med debuterende psykoser eller skizofreni.

Det er vigtigt, at du kommer i behandling det sted, der passer til dine behov.

Sig det til din læge, hvis du mener, at der er et bestemt behandlingssted, der er bedst for dig.

HVEM FØLGER OP PÅ DIN BEHANDLING, EFTER DU ER UDSKREVET?

Hvor din behandling fortsætter, når du er udskrevet, afhænger af mange ting: Din diagnose, hvor du bor og hvilken hjælp og støtte, du har brug for.

Spørg din behandler, hvis du er i tvivl om, hvorfor du har fået et bestemt tilbud.

Navnet på den læge, der er ansvarlig for din behandling, når du er udskrevet, skal stå på dit udskrivningskort på side 2



BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

BEHANDLINGSSTEDERNE ER:

DISTRIKTSPSYKIATRISK CENTER

Du bor hjemme og får en tværfaglig behandling på centret. Du har en kontaktperson og kan tale med psykiatere, sygeplejersker, psykologer, ergoterapeuter og sagsbehandlere afhængigt af, hvad du har brug for. Bliver du henvist til et distriktspsykiatrisk center efter udskrivningen, er det her, din behandlingsansvarlige læge er, og her du får din medicin reguleret. Centeret kan ofte også tilbyde individuel eller gruppeterapi samt hjælpe dig i kontakten med kommunen i forhold til bolig, uddannelse, arbejde og økonomi.

AMBULATORIUM ELLER KLINIK PÅ ET PSYKIATRISK CENTER

En del af et psykiatrisk center, men du er ikke indlagt og der er kun behandling i dagtimerne. Du kan både få reguleret din medicin og deltage i individuel- og gruppeterapi. Ambulatorier tilbyder specialiseret behandling i for eksempel depression, angst, OCD, ADHD, skizofreni, flygtninges traumer, alvorlige personligheds- og spiseforstyrrelser eller ældres psykiske lidelser.

OPUS-TEAM

Er et særligt tilbud for unge mellem 18-35 år, der har en debuterende psykose eller skizofreni. I OPUS bliver din medicinske behandling fulgt op med individuel- eller gruppeterapi. OPUS tilbyder også familiebehandling og psykiatriundervisning til dig og dine nærmeste pårørende. Du får en fast kontaktperson, der kan hjælpe dig med uddannelse, arbejde, det daglige liv og med at håndtere din sygdom, så du kan få en stabil hverdag.

OPSØGENDE PSYKIATRISKE TEAM (OP-TEAM)

Hvis du har en debuterende psykose eller et langvarigt forløb med periodiske psykoser, kan det være, du bliver tilknyttet et OP-team, efter du er blevet udskrevet. OP-team'et hjælper dig med at forblive i behandling, tage medicin og undgå, at du får det dårligt igen. OP-team'et kan mødes med dig hjemme og andre steder, samt hjælpe dig med kontakt til kommunen.

AKUTTEAM – PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Er et alternativ til en akut indlæggelse og kan komme hjem til dig for at yde en hurtig psykiatrisk indsats. Personalet kan tilknytte dig til et akut-team, og du kan også selv kontakte akutteamet. Arbejder tæt sammen med akutmodtagelsen. Findes flere steder i regionen.

FØLGE HJEM ORDNING

Hjælper dig med at sikre, at du får den støtte du har brug for, når du kommer hjem. Besøger dig hjemme og støtter dig med at komme i gang igen. Kan også tage med dig til kommune, værested, misbrugscenter og lignende. Vejleder dig i at undgå, at du bliver indlagt igen. Er særligt relevant, hvis du har et misbrugsproblem. Under indlæggelsen kan følge-hjem sygeplejersken forberede dig på udskrivelse, ved at tage med dig på hjemmebesøg eller besøg på dit botilbud.

EGEN LÆGE

Hvis behandlingen fortsætter hos din egen læge, vil lægen have ansvaret for din fortsatte behandling og opfølgning. Det er forskelligt, hvor meget en praktiserende læge ved om psykiske sygdomme og psykiatrisk behandling. Din

læge kan derfor henvise dig til en privatpraktiserende psykiater eller til et andet behandlingstilbud, der passer til dig.

PRIVATPRAKTISERENDE PSYKIATER

Hvis du vil gå hos en privatpraktiserende psykiater, skal du have en henvisning fra din læge, og der kan være ventetid. Nogle synes, det er mere personligt at gå hos en privatpraktiserende psykiater end for eksempel et distriktspsykiatrisk center. Det er en god idé at spørge sig for, da nogle psykiatere har særlige specialer, for eksempel inden for psykoterapi.

PSYKOLOG ELLER TERAPEUT

Når du er udskrevet, kan din læge henvise dig til en privatpraktiserende uddannet terapeut, som enten er psykolog eller læge. Du skal selv betale for psykologhjælp, men du kan få delvist tilskud fra sygesikringen efter en henvisning fra din læge. I særlige tilfælde kan du få tilskud fra kommunen til psykologbehandling. Du skal altid selv betale, hvis du bruger en psykoterapeut, der ikke er læge eller psykolog. Vær opmærksom på, at der også er psykoterapi mange steder, hvor psykiatrisk behandling finder sted – og her er det gratis.

ALTERNATIV BEHANDLER

Du skal selv betale for alternativ behandling. Alle kan kalde sig terapeut. Derfor er det en god idé at være opmærksom på, om du føler dig tryk ved terapeuten og om der findes nogen viden om, hvorvidt den alternative behandling virker. Hvis din alternative behandler råder dig til at ændre på din medicinske behandling, er det en god ide, at du først taler med din psykiater eller læge om det.

KAPITEL 9.

HVIS DU HAR BRUG FOR HJÆLP MED BOLIG, ØKONOMI, UDDANNELSE ELLER ARBEJDE.

AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE

Ved en udskrivelse, er der ofte mange praktiske spørgsmål, som er svære at tackle alene, f. eks. at få styr på penge og bolig. Måske er du i tvivl om, hvordan du kan fortsætte din uddannelse eller begynde på job igen. Måske har du brug for støtte i dagligdagen, et helt nyt sted at bo eller at være sammen med andre, hvor du kan lave noget, som du synes er spændende.

Din kommune har pligt til at hjælpe dig. Men

selvom du er syg, har du også forpligtigelser overfor kommunen – især hvis du får kontanthjælp eller dagpenge.

SYGEMELDT FRA JOB ELLER UDDANNELSE

Efter udskrivelsen melder spørgsmålet sig: Hvornår har jeg det så godt, at jeg kan vende tilbage til mit arbejde eller uddannelse? Tal med din læge eller psykiater om det. Tal også gerne med din sagsbehandler, studievejleder eller jobcentret.

Hvis du er sygemeldt fra dit arbejde, er det vigtigt, at du taler med din arbejdsgiver og din kommune, så du ikke mister din indtægt. Hold kontakten med både arbejdsgiver og jobcentret og læs de breve, der kommer.

Typisk vil din arbejdsgiver indenfor 4 uger fra din første sygedag holde en "fraværssamtale," hvor I kan tale om, hvornår du forventer at vende tilbage til arbejdet. Måske har du behov for specielle skånehensyn f.eks. ændrede arbejdsopgaver, hvilemuligheder, hjemmearbejde mv. i en periode eller starte langsomt op – måske med en delvis sygemelding.

Sammen skriver I jeres forslag i en "Mulighedserklæring", som du tager med til din læge eller psykiater for at få en vurdering af, hvad du kan klare, uden at dit helbred forværres.

Mærk efter og sig fra, hvis du føler, at tingene går for hurtigt. Hvis du er under uddannelse, undersøg om du kan starte langsomt. Måske kan du i det kommende semester få ændret på din uddannelsesplan, så du ikke har så mange timer og fag.

Kontakt jobcenteret eller socialforvaltningen

Det er kommunens pligt at finde ud af, om du har et problem, den skal hjælpe dig med - og henvise dig til rette instans. Det er vigtigt, at du er tydelig omkring, hvad du ønsker kommunens hjælp til. Brug tjeklisten i kapitel 4.

Når du skal til møde med kommunen, er det en god idé at skrive lidt ned forinden: Hvad er situationen lige nu? Hvad har jeg brug for hjælp til?

Du kan også have en ven, et familie-medlem eller en neutral bisidder med til møder med kommunen.

Det vil ofte være dig selv, der må tage initiativ til at kontakte kommunen for at gøre opmærksom på din situation. Kommunen kan sjældent tage stilling til din henvendelse samme dag. Hav derfor tålmodighed og kontakt din kommune, hvis du er i tvivl om noget. Læs mere på borger.dk.

APP:



FIND BEHANDLER

-find den nærmeste læge, privatpraktiserende psykiater eller...



Hvis det føles OK, er det en god idé at besøge dit arbejde og kollegerne eller uddannelsen og studiekammeraterne, så din hverdag ikke føles for langt væk. Hvis du er i tvivl – se kapitel 2.

ARBEJDSLØSHEDS- OG SYGEDAGPENGE

Hvis du mistede dit job før eller i forbindelse med indlæggelsen og er sygemeldt, får du sygedagpenge.

Efter du har været sygemeldt i fem måneder, vil dit Jobcenter vurdere, om du har det godt nok til at begynde i et jobafklarings- og rehabiliteringsforløb med en ydelse svarende til kontanthjælp - uden formue- og ægtefællefåhængighed.

Du får en koordinerende sagsbehandler, der skal hjælpe dig med at din sag bliver koordineret på tværs af forvaltningerne. Det er en god ide, at du tidligt får lagt en plan for, hvad der skal ske. Måske skal du tænke i helt nye baner omkring job eller uddannelse.

Kommunen kan forlænge dine sygedagpenge, hvis det er nødvendigt for at vurdere din arbejdsevne og mulighed for at komme tilbage til arbejdsmarkedet. Kommunen skal have taget stilling til, om du er berettiget til revalidering, virksomhedspraktik, fleksjob eller førtidspension. Din kommune kan forlænge dine sygedagpenge, hvis den vurderer, at revalidering eller virksomhedspraktik kan hjælpe dig tilbage til arbejdsmarkedet. Dine sygedagpengene kan også forlænges, hvis du er i - eller venter på - lægebehandling, som gør, at du måske efterfølgende vil kunne arbejde igen.

KONTANTHJÆLP OG SOCIAL PENSION

Hvis du er på kontanthjælp afhænger dine rettigheder af din alder.

Hvis du er under 30 år og har en uddannelse, og kommunen vurderer, at du jobparat, har du ret til kontanthjælp på den lave ugesats. Hvis du er under 30 og ikke i stand til at arbejde, er du aktivitetsparat og får mere i kontanthjælp. Som aktivitetsparat har du ret til en koordinerende sagsbehandler, der skal

hjælpe dig med at sikre at din sag bliver koordineret på tværs af forvaltningerne. Du kan bl.a. få en mentor som følger dig. Hvis du er over 30 år, får du den samme ydelse uanset om kommunen vurderer, at du er jobparat eller aktivitetsparat.

Er du indlagt og på kontanthjælp og under 30 år, får du tilknyttet en udskrivningskoordinator, der skal støtte dig i, at få din hverdag til at fungere. Du har ret til en koordinator 3 måneder før udskrivelse og i op til 6 måneder efter.

Som tommelfingerregel kan du kun få førtidspension, hvis du er over 40 og din arbejdsevne er varigt nedsat. Er du yngre, skal din arbejdsevne være væsentligt nedsat. Du skal have gennemført mindst 1 ressourceforløb af mindst 1 års og max 5 års varighed, som har gjort det klart, at du uanset støtte og evt. flexjob ikke vil være i stand til at blive selvforsørgende og at du har modtaget længerevarende offentlig ydelse, deltaget i aktivering eller revalidering uden at dette har forbedret din arbejdsevne.

KOKS I ØKONOMIEN?

Er huslejen betalt? Har du mistet overblikket over regningerne – er der penge nok til at klare hverdagen? Der kan gå koks i økonomien, når man er indlagt, og det er bedst hurtigt at skabe sig overblikket igen.

Tal evt. med sagsbehandleren om du har ret til medicintilskud, boligstøtte eller andre relevante tilskud. Har du i lang tid ikke betalt husleje, og er der risiko for, at du bliver sat ud af din bolig, har kommunen særlig pligt til at undersøge, hvordan du kan hjælpes.

HVAD BETYDER DIN PSYKISKE LIDELSE

Det er selvfølgelig vigtigt for dig selv, at du er klar over, hvad din psykiske lidelse betyder for dig, din hverdag og din behandling. Din psykiske lidelse kan imidlertid også have betydning for, hvad kommunen vurderer, at du kan



SE ANDRE DER HAR VÆRET
INDLAGT, FORTÆLLE OM
DERES UDSKRIVELSE OG
HVERDAGEN BAGEFTER

få hjælp til. Kan du f.eks. få en støtte- og kontaktperson, bo i et bofællesskab eller benytte et særligt tilbud om dagen? Din kommune vil vurdere, hvor meget du er i stand til at klare dig selv, og hvad du kan få at støtte til.

MANGLER DU EN BOLIG?

Hvis du har mistet din bolig før eller under indlæggelsen, er flyttet fra kæresten, har sagt din lejlighed op eller er blevet sat ud – så kontakt din kommunes boliganvisning for råd og vejledning. Mangler du et sted at sove her og nu, bliver det måske et herberg eller et pensionat. Ingen af delene er en varig løsning. Derfor skal du tale med boliganvisningen, der i visse tilfælde kan anvise dig en bolig i et alment boligselskab eller hjælpe dig med at blive skrevet op. Du må forberede dig på, at der kan være lang ventetid.

Hvis du har et ønske om særlig støtte i dagligdagen, og kommunen skønner, at du har brug for det, kan du få plads i et bofællesskab

eller botilbud. Her kan du bo midlertidigt eller i en længere periode.

I et bofællesskab eller opgangsfællesskab får du dit eget værelse eller lejlighed, men er ikke alene. Dine naboer har prøvet lidt af det samme. Der er medarbejdere, der kan støtte dig i dagligdagen. I et botilbud har du også din egen bolig, men her er der meget mere støtte om dagen, og der er personale af-ten og nat.

MAD, RENGØRING OG INDKØB

Er din lejlighed groet til i rod? Er tanken om at gå i Netto helt uoverskuelig? Er det bare længe siden støvsugeren og gulvkluden blev brugt? Kommunen hjælper som regel ikke i første omgang med oprydning og rengøring. Få fat i vennerne eller familien, hvis du har brug for en hjælpende hånd. Du kan i særlige tilfælde få hjemmehjælp til rengøring, indkøb og tøjvask.

ET GODT HVERDAGSLIV I DIN KOMMUNE

Hvis du efter udskrivelsen oplever, at du har meget svært ved at få hverdagen til at fungere og overvinde de begrænsninger, din psykiske lidelse sætter for dig, findes der cafeer, aktivitets- og væresteder, der tager hensyn til, hvordan du har det - brug dem.

Fylder tankerne om, hvad du skal stille op med din hverdag meget hos dig, har du måske brug for bostøtte eller en støtte- og kontaktperson, som kan hjælpe dig med at udvide dit netværk, blive mere aktiv, leve sundere og måske også at finde en vej videre for dig. Engang imellem er det netop den hjælp, der er nødvendig for at komme sig. De kan også støtte dig i at undgå problemer med naboerne eller hjælpe, hvis du står over for at blive sat ud af din lejlighed.

Snak med sagsbehandleren i din kommune om, hvilke muligheder du har. Du kan også finde en lang række frivillige tilbud i kapitel 10.

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

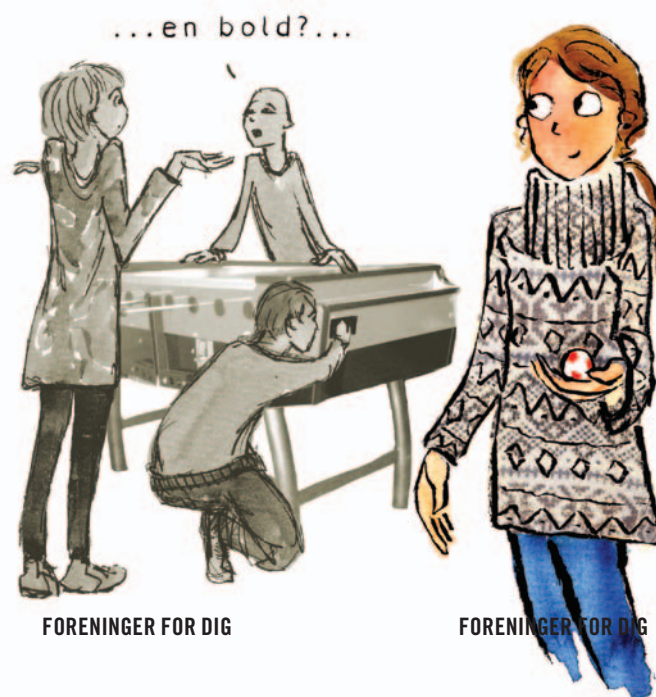
For mennesker med depression eller bipolar lidelse og deres pårørende. Foreningen ønsker at øge kendskabet til - og viden om - depression og bipolar lidelse.

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: depressionforeningen.dk



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

KAPITEL 11

HAR DU BRUG FOR NOGEN AT TALE
MED ELLER SAVNER DU HJÆLP TIL
AT KOMME VIDERE MED DIT LIV?

RÅDGIVNINGER

VIGTIGE ADRESSER OG TELEFON- NUMRE

Alle disse rådgivninger er gratis at benytte. Du kan ringe, chatte eller sende en mail til de mennesker, der sidder klar til at lytte eller give råd.

Nogle steder kan du også komme forbi og tale med rådgiverne. På vores hjemmeside www.udskrevet.dk er telefonnumre og åbningstider ajourført. Se:



A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED:

ADHD FORENINGENS SAMTALELINIE

Telefonisk samtale med frivillige, som selv har ADHD tæt inde på livet. For unge, voksne og forældre.

Bestil tid på: www.paaliniemedadhd.dk

ANGSTFORENINGENS TELEFONRÅDGIVNING

Information, rådgivning og støtte for angst og pårørende.

Mandag - torsdag 10-16, Fredage 10-12

Ring: 70 271 320

E-mail: info@angstforeningen.dk

ANGSTTELEFONEN

Anonym og uforpligtende telefonisk samtale med en, der selv kender angsten indefra.

Mandag og torsdag 19-22, Søndage 16-19

Ring: 70 279 294

BEDRE PSYKIATRI

Netrådgivning for pårørende til sindslidende.

Netrådgivning: www.bedrepsykiatri.dk

BORDERLINENETVÆRKET

For alle, som er berørt af Borderline. Rådgivning pr. telefon, mail samt på hjemmeside og Facebook. Telefonrådgivning via kontaktform på hjemmesiden

Mailrådgivning:

admin@borderlinenetvaerket.dk.

Hjemmeside: www.borderlinenetvaerket.dk

DEPRESSIONSLINIEN

Anonym telefonsamtale om at have en depression, bipolar lidelse eller være pårørende.

Mandag - torsdag, kl. 19-21

Ring: 33 124 774

SOCIALRÅDGIVERLINIEN

Telefonrådgivning om rettigheder og muligheder ved depression eller bipolar lidelse.

Onsdag i ulige uger 17.30 - 19

Ring: 33 124 774

HEADSPACE - ÅBENT OG ANONYMT RÅDGIVNINGSTILBUD FOR UNGE

Rådgivning og støtte for alle mellem 12 og 25 år. Ring, skriv eller besøg Headspace.

Tirsdag, onsdag, torsdag 12 - 20,

søndage 14 - 18

Ring: 31 101 330 eller besøg

Ravnsborggade 2-4, 2200 København N

Email: info@headspace.dk

Hjemmeside: www.headspace.dk

LINIEN

Anonym og nærværende telefonsamtale om dét, der optager dig her og nu.

Alle dage 16-23

Ring: 35 36 26 00

LIVSLINIEN

Anonym telefon- og netrådgivning, hvis du er i krise eller har tanker om selvmord. Også for de, der er berørt af selvmord som pårørende eller efterladt.

Telefonrådgivning: Alle dage 11-03

Ring: 70 201 201

Netrådgivning: skrivdet.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Anonym telefonisk, personlig og chatrådgivning for mennesker med spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd og til pårørende.

Telefonisk samtale og råd:

Mandag-torsdag 16 - 20

Ring: 70 10 18 18

Personlige samtaler:

Mandag-torsdag 16-19

besøg Dronningens Tværgade 46, st.,
1302 København K

Mailrådgivning:

raadgivning@spiseforstyrrelser.dk

Chatrådgivning: Mandag-torsdag

fra kl. 16 - 20 via hjemmesiden

Se mere på: www.LMSnyt.dk

PSYKIATRIFONDEN

Telefonisk og anonym information, rådgivning og samtale.

Mandag-torsdag kl. 11-23,

fredag-søndag kl. 11-19

Ring: 39 25 25 25

Hjemmeside: www.psykiatrifonden.dk

PSYK-INFO

Personlig og telefonisk information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri.

Tirsdag-fredag 11 - 18 (onsdage også telefonisk henvendelse 18-20)

Lørdage 10 - 15

Ring: 38 641 300 eller besøg:

Rosengården 14, 1174 København K

Email: psykinfo@regionh.dk

Hjemmeside: www.psykinfo-regionh.dk

A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED:

PS – PÅRØRENDE TIL PERSONER MED SPISEFORSTYRRELSE

Telefon og mail for mennesker med spiseforstyrrelser og deres pårørende.

Alle dage døgnet rundt.

Ring: 86 181 182

E-Mail: raadgivning@ps-spiseforstyrrelse.dk

Hjemmeside: www.ps-spiseforstyrrelse.dk

SCT. NICOLAI TJENESTEN

Personlig eller telefonisk anonym samtale.

Besøg: Nikolaj Plads 15, 1067 København K

Hverdag 9-03, søndag 13-03

Ring: 70 120 110 eller 33 12 14 00

Email:

sctnicolai-tjenesten@kirkenskorshaer.dk

Web: sctnicolaitjenesten.dk

SINDS PSYKOLOG RÅDGIVNING – PÅ FREDERIKSBERG

Individuel psykologisk rådgivning og pårørendegrupper. Gratis og anonymt.

Telefonisk aftale onsdag 17-18

Ring: 35 34 00 80

– I KØBENHAVN

Åben personlig og telefonisk rådgivning. Individuelt, samtalegruppe for psykisk sårbare og pårørendegrupper. Gratis og anonymt.

Tirsdag og torsdag 17-19

Ring: 35 36 09 04 eller besøg:

Slotsgade 2, 2. 2200 København N

Hjemmeside: www.sind-kbh.dk

– I HILLERØD

Åben personlig og telefonisk rådgivning. Individuel og grupper. Gratis og anonymt.

Tirsdag 16-18. Torsdag 14-16

Ring: 48 26 78 88 eller besøg: SIND-huset,

Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød

SINDS TELEFONRÅDGIVNING

Åben telefonisk rådgivning med psykolog, socialrådgiver eller frivillige. Gratis og anonym.

Mandag – Fredag 11 – 22, Søndage 17 – 22

Ring: 70 232 750

SIND UNGDOMSGRUPPER

Gruppe- og individuel støtte med ung psykolog. For unge psykisk sårbare og pårørende (18-35 år)

Ring: 30 241 522

Email: gruppekbb@sindungdom.dk

STØTTE- OG KONTAKTCENTERET I KØBENHAVN

Almen personlig og telefonisk rådgivning for borgere i Københavns Kommune.

Alle dage undtagen onsdag 16-22

Ring: 33 14 98 41 eller besøg:

Linnésgade 24, 2., 1361 København K.

Tidsbestilling ikke nødvendig

Hjemmeside: skc.dk

MARHABA

Anonym rådgivning på urdu, spansk, engelsk, dansk og arabisk.

Har du brug for at tale med en, der ikke kender dig eller din familie? Her kan du drøfte din situation og få gode råd på dit eget sprog - også ved akut krise. Du kan også ringe, hvis du er tæt på en, der har det svært.

Mandag og onsdag 10 - 13

Tirsdag og torsdag 19 - 22

Hjemmeside: www.marhaba.linien.dk

اردو، عربی،
español, english, dansk

SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

AFHÆNGIGHED - ALKOHOL, STOFFER & PILLER

AA HOTLINE

Hvis du har brug for hjælp vedrørende alkoholproblemer

Alle dage 8 - 24

Ring: 70 101 224

E-mail:

kontakt@anonyme-alkoholikere.dk

Svar indenfor 24 timer

BENZORÅDGIVNINGEN

Anonym telefonisk rådgivning og hjælp til nedtrapning af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Tilmelding til støttegrupper.

Mandag-torsdag 18-20, onsdage 9-11

Ring: 70 262 510

E-mail: benzo@sind.dk

DANSK CENTER FOR ALKOHOLISME OG ANDRE AFHÆNGIGHEDSSYGDOMME

Anonym rådgivning om afhængighed.

Mandag til torsdag 10-16, fredage 9-15

Ring: 33 233 303 eller besøg

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Hjemmeside: www.dcaa.dk

LÆNKE-AMBULATORIERNE I DANMARK

Anonym og ambulant alkohol-behandling - også for pårørende. Ingen tidsbestilling.

Ring: 39 455 455 og hør, hvor det

nærmeste ambulatorium ligger

Se også: www.laenken.dk

HVIS DU HAR BØRN

En indlæggelse er en udfordring for hele familien. Man er ikke selv på toppen og det er svært at forklare, hvad der foregår. Derfor kan dine børn få hjælp der hvor du er indlagt, samt i din kommune og evt. hos din læge. Sig det til personalet, hvis du føler, at dine børn har et særligt behov for støtte i forbindelse med din indlæggelse.

Imens du er indlagt, vil du blive tilbudt en familiesamtale, hvor dine børn deltager. Samtalerne handler om, hvad der fylder hos barnet/børnene, og hvem barnet kan læne sig op ad, imens du er indlagt. Der er også flere gode bøger henvendt til dine børn. Sinds rådgivninger, der er nævnt på modsatte side tilbyder pårørenderådgivning. Også Psykiatrifonden og en del kommuner har tilbud om samtalegrupper, hvor børn og unge kan dele deres oplevelser.

Psykiatrifonden kan kontaktes på tlf. 4012 2354.

BØRNS VILKÅR

ForældreTelefonen

Mandag-torsdag 11-15.

Tirsdag, fredag og søndag 19-23

Ring: 35 555 557

Se mere på: www.bornsvilkar.dk

SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

REGLER OG RETTIGHEDER

DEN SOCIALE RETSHJÆLP

Juridisk rådgivning om overførselsindkomster og ydelser. Rådgivning ved boligsager. Alle kan benytte rådgivningen. Har du ret til fri proces, kan du få gratis hjælp til sagsbehandling.

Mandag, onsdag og fredag 9-17,
tirsdag og torsdag 9-19

Ring: 70 229 330

Hjemmeside: www.socialeretshjaelp.dk

DEN UVILDIGE KONSULENTORDNING - DUKH

Telefonrådgivning om sagsbehandling, lovgivning og støttemuligheder. Hvis din sag går i hårdknude, eller du føler dig uretfærdigt behandlet.

Mandag, tirsdag og fredag 9 -15,
torsdag 9-17

Ring: 76 301 930

Mailrådgivning: mail@dukh.dk

Hjemmeside: www.dukh.dk

DØGNVAGTEN I KØBENHAVN

Åben for telefonisk eller personlig akut anonym rådgivning om personlige, sociale og familiemæssige forhold, om muligheder i Københavns Kommune eller andre offentlige og frivillige tilbud. Ikke økonomisk hjælp.

Åbent alle dage døgnet rundt for borgere i Københavns Kommune

Ring: 33 17 33 33 eller besøg:

Åboulevard 38, 2200 København N.

Email: borgerservice@kk.dk

BISIDDERE

En bisidder går med dig, når du mødes med kommune, jobcenter, læge eller andet.

LAP'S BISIDDERE

Oplys navn, tlf. nummer og beskrivelse af, hvad du har brug for. LAP vil forsøge hurtigt at finde en ledig bisidder.

Ring: 66 194 511

E-mail: lap@lap.dk

SINDS BISIDDERE

SIND har en række bisiddere, som du kan trække på, hvis du har brug for det. Se også Sinds andre rådgivninger.

Ring: 35 240 750

E-mail: bisiddere@sind.dk

BRUG GUIDEN DOWNLOAD MATERIALER

På udskrevet.dk kan du gratis downloade materialer, der kan hjælpe dig med at bruge Udskrivningsguiden bedst muligt – uanset om du er indlagt, medarbejder eller pårørende. Her kan du også downloade hele Udskrivningsguiden.

Du får mest ud af guiden, hvis der er nogen, der gennemgår guiden sammen med dig og vælger det ud, der fylder mest lige nu. Du kan selvfølgelig også bruge guiden på egen hånd.

Hjælp os med at gøre guiden bedre, ved at udfylde spørgeskemaet på:

WWW.UDSKREVET.DK

FORTÆL OS
OM DIN
UDSKRIVNING

OM UDSKRIVNINGSGUIDEN

Denne guide er skrevet af frivillige, og udgivet af Projekt Din Gode Udskrivning i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri.

Projekt Din Gode Udskrivning arbejder for gode udskrivninger i psykiatrien gennem et tæt samarbejde mellem medarbejdere, brugere og pårørende. Projektet støttes af Trygfonden og drives af bruger- og pårørendeforeninger i Region Hovedstaden.

Hvis du har spørgsmål, forslag til forbedringer eller har fundet en fejl i Udskrivningsguiden, er du velkommen til at kontakte Projekt Din Gode Udskrivning.

Forfattere og ansvarshavende for Udskrivningsguiden:
Klavs Serup Rasmussen
og Kirsten Elise Hove

En særlig tak til:
Journalist Lisbet Larsen
og Morten Bohr
Illustrator: Lais Christensen
Foto: Karolina Zapolska
Model: Katrine Fokdal
Korrektur: Susanne Hunø
Grafik: Leo Scherfig

2. Oplag: 15.000 (2014)
Tryk PE Offset
ISBN: 978-87-993739-6-3
© 2014 Projekt Din Gode
Udskrivning

Indholdet må gerne citeres, med tydelig kildehenvisning. Yderligere materialer og information om Projekt Din Gode Udskrivning kan findes på www.udskrevet.dk

KONTAKT

Projekt Din Gode Udskrivning
Bragesgade 10, 1. sal,
2200 Kbh N
Tlf: 23 964 953
E-mail: klavs@udskrevet.dk
Se også www.udskrevet.dk

UDSKRIVNINGSGUIDEN ER LAVET
AF TIDLIGERE PATIENTER, I
SAMARBEJDE MED ALLE ANDRE DER
KENDER PSYKIATRIEN TÆT PÅ



BESTILLING

For medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri:

Det er gratis at bruge Udskrivningsguiden.

Du kan frit bestille så mange eksemplarer som du har brug for. Bestilling og genbestilling af Udskrivningsguiden sker på TrykPortalen på Psykintra.

Har du problemer med bestilling af guiden på TrykPortalen, kan du kontakte Jesper Kvorning på e-mail: jesper.kvorning@regionh.dk

For alle andre:

Bestil op til ti eksemplarer af Udskrivningsguiden på Tidsskriftet Outsiderens hjemmeside: www.outsideren.dk/udskrivningsguiden

Ved udsendelse opkræves porto + kr. 40,- i ekspeditions-gebyr.

Haster det, er du velkommen til at kontakte Projekt Din Gode Udskrivning

VIL DU VIDE MERE?

Projekt Din Gode Udskrivning samarbejder med personalet på de psykiatriske afdelinger i Region Hovedstaden. Du kan booke et foredrag om de problemstillinger Udskrivningsguiden skal bidrage til at løse, samt erfaringerne fra det tætte samarbejde mellem tidligere patienter og medarbejdere i psykiatrien.

Kontakt projektet for at høre mere. Se også hjemmesiden.

GUIDEN KAN DOWNLOADES GRATIS PÅ WWW.UDSKREVET.DK

Tak til  Psykiatri **TrygFonden**
for økonomisk støtte

Denne guide er til dig,
der er indlagt på en psykiatrisk afdeling.

Den er skrevet af mennesker, der selv har
prøvet at være indlagt – i samarbejde med
andre, der kender psykiatrien tæt på.

Brug guiden til at få mest muligt ud
af indlæggelsen – og kom godt videre,
når du er udskrevet



OUTSIDEREN

**ASKOV
FONDEN**



Psykiatri

**PSYKIATRIFORENINGERNES FÆLLESRÅD
I REGION HOVEDSTADEN**