PsykInfo

Arrangementer
Efterår 2023

PsykInfo
Psykiatrisk Informationscenter

Region Syddanmark

OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

ADHD OG ADD
ADHD hos voksne (Aabenraa) 26.9. Side 18
Har mit barn ADHD? (Kolding) 7.11. Side 30

ANGST
Unge og angst (Søndersø) 23.8. Side 12

AUTISME
Autisme hos voksne (Aabenraa) 24.10. Side 26

BØRN & UNGE
Unge, psykiatri og rusmidler (Odense) 5.9. Side 14
Børn som pårørende (Online) 19.9. Side 16
Når et barn eller et ungt menneske selvskader (Munkebo) 27.9. Side 19
Konference:
Børn og unge: Kønsidentitet og trivsel (Kolding) 2.11. Side 28
Psykisk sundhed og trivsel blandt børn og unge (Nyborg) 29.11. Side 34

DEPRESSION
Ældre og depression (Rudkøbing) 31.10. Side 27
Fødselsdepression: Når det ikke er lykken at blive forælder (Online) 27.11. Side 33

FILM & PSYKE
The father (Brørup) 9.10. Side 23

NATUR & PSYKE
Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods 20.9. Side 17
Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen 27.9. Side 19
Svampetur i Marbæk Plantage 4.10. Side 22
Svampetur i Frøslev Plantage 11.10. Side 24

OCD
OCD (Svendborg) 12.9. Side 15

PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER
Personlighedsforstyrrelser (Tønder) 2.10. Side 21
Personlighedsforstyrrelser (Fredericia) 28.11. Side 34

PSYKIATRIEN
Min diagnose og mig (Vejle) 15.11. Side 32
Psykiatriens forskningsdag (Fredericia) 11.1.24. Side 37

PÅRØRENDE
Børn som pårørende (Online) 19.9. Side 16

SELVSKADE
Når et barn eller et ungt menneske selvskader (Munkebo) 27.9. Side 19
Selvskade og selvskadens funktion (Middelfart) 14.11. Side 32

SKIZOFRENI
Skizofreni – muligheder og begrænsninger (Vejen) 21.9. Side 17

SPISEFORSTYRRELSE
Spiseforstyrrelse (Sønderborg) 4.9. Side 14
Spiseforstyrrelser (Korinth) 2.10. Side 21
BED – en overset spiseforstyrrelse (Tommerup) 3.10. Side 22
SINDETS DAG: I morgen stopper jeg (Vejle) 12.10. Side 25
Når vægten trumfer fornuften – et indblik i spiseforstyrrelser (Grindsted) 25.10. Side 26

ANDET
Sindssyg god søndag (Middelfart) 27.8. Side 12
Eksistentiel og åndelig omsorg i livet med psykisk sygdom (Vejle) 14.9. Side 16
Senfølger efter seksuelt misbrug (Odense) 10.10. Side 23
Individuelt tilpasset forløb – IPS (Varde) 26.10. Side 27
Når vi bliver ramt på livet... (Haderslev) 13.11. Side 30
At finde ro via sine sanser (Fredericia) 14.11. Side 31
Drømmen om at blive mor trods psykisk sygdom (Esbjerg) 16.11. Side 33
Dobbeltdiagnoser (Odense) 6.12. Side 36
Foreningernes egne arrangementer Side 40

Billedet på omslaget:
Medarbejderne i PsykInfo og CEPI samlet på trappen i Bygning N på Lille Grundet Hulvej 7 i Vejle. (Januar 2023)

FORORD

Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for efterår 2023

Så er vi klar til en ny sæson og kan præsentere en kalender fyldt med arrangementer, der har til formål at formidle viden om psykisk sygdom og ad denne vej mindske stigmatisering omkring selv at være syg eller være pårørende til en person, der er ramt.

PsykInfo har ca. 150 frivillige EN AF OS-ambassadører tilknyttet. De er levende beviser på at arbejdet med afstigmatisering af psykisk sygdom er muligt. At man kan komme sig og få en god livskvalitet, sygdom til trods. Sidste år havde ambassadørerne godt 350 formidlingsopgaver. Ambassadørerne bruger bl.a. deres personlige erfaringer, når de holder oplæg omkring ulighed i sundhed (s. 38), medvirker i podcasts (s. 13) og skriver klummer (s. 55).

Som noget nyt har vi dette efterår planlagt to online arrangementer om hhv. børn som pårørende og fødselsdepression - se mere på side 16 og 33. I alt kan vi præsentere 34 offentlige arrangementer, og som altid er disse arrangementer planlagt i de lokale PsykInfo-styregrupper i et samarbejde mellem bruger- og pårørendeforeninger, kommunale repræsentanter og medarbejdere i behandlingspsykiatrien. Foreningernes egne arrangementer kan ses på side 40 - 44.

Efter nogle år hvor corona spændte ben for os, så genintroducerer vi vores årlige konference på Koldinghus under overskriften "Børn og unge: Kønsidentitet og trivsel" (s. 28). Vi fortsætter også med at lave podcasten "Lad os tale om psykisk sygdom", hvor vi her i juni netop har udgivet afsnit 50. Se mere på side 13.

Den vigtige indsats for børn og unge omkring mental mistrivsel fortsætter. Se de forskellige tilbud på side 8 og 9. Børn som pårørende er et vigtigt fokusområde, og her kan Center for Pårørendeinddragelse – CEPI supplere med viden. Du kan læse mere om CEPI på side 10 og 11.

PsykInfo tilbyder professionel og anonym rådgivning, når man har brug for viden og hjælp til at håndtere de udfordringer som psykisk sårbarhed og sygdom ofte medfører. Alle er velkomne til at henvende sig på telefon 99 44 45 46 eller booke en tid til videosamtale eller en personlig samtale. Samtaler tilbydes også i alle lokalpsykiatrier. Få mere information på side 6 og 7.

Velkommen til et efterår med mange gode tilbud.

OBS!

Praktiske oplysninger vedr. arrangementer:

Oplysninger om tilmelding fremgår ved hvert arrangement og foregår efter "først-til-mølle"-princippet. Ved PsykInfo's arrangementer kan du enten tilmelde dig på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk eller ved at ringe til os på telefon 99 44 45 46.

Med mindre andet fremgår, er arrangementerne gratis og alle er velkomne. Hvis du bliver forhindret i at deltage, er det meget vigtigt, at du melder afbud, da vi ofte har folk på venteliste til de forskellige arrangementer.

Der kan forekomme ændringer i programmet, og du kan holde dig opdateret på vores hjemmeside eller på vores facebookside: **www.facebook.com/PsykInfoRegionSyddanmark.**

Du kan også tilmelde dig vores nyhedsmail, så du er helt sikker på at få de seneste nyheder fra PsykInfo.

Med venlig hilsen
Ulla Lindgren
Centerleder, PsykInfo

HVAD TILBYDER PSYKINFO?

PsykInfo er Region Syddanmarks psykiatriske informationscenter. Vi arbejder med at formidle viden og forståelse om psykisk sygdom til alle borgere i regionen.
Ofte er det brugere, pårørende og professionelle, der henvender sig til os, men alle med interesse for psykiatri er velkomne. Den centrale PsykInfo ligger i Vejle, og derudover findes der mindre PsykInfo-stande rundt om i regionen i lokalpsykiatrien og på de psykiatriske afdelinger. I Odense, Tommerup og Haderslev er der også en kommunal PsykInfo.

Professionel rådgivning

Vores rådgivning har åbent på 99 44 45 46 hverdage mellem kl. 9.30 og 14.30, torsdag kl. 13.30 - 17.30.
Rådgivningen er gratis og varetages af medarbejdere, som er uddannet inden for psykiatri- og socialområdet.
Alle henvendelser er anonyme, og vi har tavshedspligt.
Du har også mulighed for at bestille en tid eller blot møde op i åbningstiden hos PsykInfo i Vejle.
En gang om måneden er der åben rådgivning 13 forskellige steder i regionen, hvor man kan møde op og få en personlig samtale med en rådgiver.
Tid og sted kan ses her i kalenderen på side 6 og 7 samt på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Arrangementer

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

Informationscenter

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

Andre tilbud

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

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

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

Landsindsatsen EN AF OS

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

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

Det er gratis at benytte sig af ambassadørernes tilbud.

PsykInfo's samarbejdspartnere:

ADHD-foreningen

psykiatrifonden
SAMMEN BEKÆMPER VI PSYKISK SYGDOM

DepressionsForeningen

SIND

EN AF OS
Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ANGST FORENINGEN

foreningen spiseforstyrrelser &selvskade

LAP

BEDRE PSYKIATRI
LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE

OCD-foreningen
Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende

Alzheimer foreningen
Livet med demens

LANDSFORENINGEN AUTISME

Derudover samarbejder PsykInfo med regionens 22 kommuner

PROFESSIONEL RÅDGIVNING

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

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

> TREKANTOMRÅDET

Vejle	**Sted**:	PsykInfo (central PsykInfo), Lille Grundet Hulvej 7, bygning N, 7100 Vejle
	Tid:	Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 09.30 - 14.30 – torsdag kl. 13.30 - 17.30
Vejle	**Sted**:	Lokalpsykiatri Vejle, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51, indgang B, 5. sal, 7100 Vejle
	Tid:	Sidste torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i september og december er 3. torsdag
Fredericia	**Sted:**	Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset, Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia
	Tid:	1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i august og november er 3. torsdag
Kolding	**Sted**:	Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj, Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 – 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i august er 4. torsdag

> FYN

Middelfart	**Sted**:	Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101, 5500 Middelfart
	Tid:	1. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Svendborg	**Sted:**	Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E, 5700 Svendborg
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Odense	**Sted:**	Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4, 5000 Odense C
	Tid:	1. fredag hver måned kl. 10.00 – 13.00

Ændringer i tider kan forekomme. Se på **www.psykinfo.regionsyddanmark.dk**

> VEST

Esbjerg	**Sted**:	Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
	Tid: **NYT**	1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Esbjerg	**Sted**: **NYT**	Center For Misbrug & Udsatte, Bakkevej 6, 1. sal, 6700 Esbjerg
	Tid: **NYT**	3. torsdag hver måned kl. 12.00 – 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i december måned er aflyst
Varde	**Sted**:	Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal, 6800 Varde
	Tid: **NYT**	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Brørup	**Sted**:	Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup
	Tid: NYT	Sidste torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i december måned er 3. torsdag

> SYD

Haderslev	**Sted:**	Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, 1. sal, 6100 Haderslev
	Tid:	Sidste torsdag hver måned kl. 13.30 – 16.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i december måned er 3. torsdag
Aabenraa	**Sted:**	Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal, 6200 Aabenraa
	Tid:	3. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i oktober måned er 4. torsdag
Tønder	**Sted:**	Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i december måned er 1. torsdag
Sønderborg	**Sted**:	Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3B, 6400 Sønderborg
	Tid:	Sidste tirsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i december er 3. tirsdag

Børn, unge og mental trivsel på folkeskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser

PsykInfo har fortsat et stort fokus på at styrke samarbejdet med skoler og uddannelsessteder, så vi i fællesskab kan være med til at sætte psykisk sundhed og trivsel på dagsordenen. Heldigvis trives mange børn og unge godt, men undersøgelser viser desværre også, at stadig flere børn og unge giver udtryk for at være i mistrivsel, hvilket har stor indflydelse på mange områder i barnets eller den unges liv – både fagligt, socialt og ikke mindst i forhold til selvværd og selvtillid.

Mange faktorer gør sig gældende, når et barn eller ung ikke trives, og ofte kan det være ganske komplekst.

PsykInfo sætter fokus på, hvad barnet, den unge og de voksne omkring kan gøre for at skabe en trivselskultur, der understøtter den gode mentale trivsel.

Vi har en række tilbud – både til de professionelle og til de unge selv:

- Særligt tilrettelagt tilbud til folkeskoler – målrettet lærere og andre fagpersoner.
- Særligt tilrettelagt tilbud til efterskoler – både til elever og undervisere.
- Oplæg til undervisere, mentorer, studievejledere m.fl. på uddannelsessteder.
- Sparringstilbud til undervisere, mentorer, studievejledere m.fl. på uddannelsessteder.
- To årlige online temamøder til undervisere, mentorer, studievejledere m.fl. på uddannelsessteder og jobcentre.
- Besøg af EN AF OS-ambassadører: fokus på mental sundhed, vendepunkter, mestringsstrategier og håb.
- Samarbejde med elevråd: fokus på, hvordan netop din efterskole, folkeskole eller dit uddannelsessted kan arbejde med trivsel.
- Anonym rådgivning til elever, forældre, professionelle m.fl.

Alle vores tilbud er gratis – kontakt os gerne for yderligere oplysninger.

Kontaktoplysninger:
PsykInfo-konsulent Liselene Pedersen på Liselene.Pedersen@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46

Online temamøde: Når sansesystemet driller

Fælles for møderne vil være, at temaerne tager afsæt i børn, unge og mental trivsel og de udfordringer, som såvel børnene, de unge samt de professionelle kan opleve, når trivsel bliver til mistrivsel.

Der vil ved møderne også være fokus på, hvad de professionelle kan gøre i en lærings-/skole-/uddannelsesmæssig kontekst, og der vil være mulighed for at stille spørgsmål og vidensdeling via chat.

Som underviser, lærer, studievejleder, mentor, jobkonsulent og lignende kan det være svært at vide, hvordan barnet/den unge støttes bedst i forhold til den aktuelle situation, og viden om udfordringerne kan ofte være meget hjælpsomt i hverdagen.

Desuden vil der på møderne blive orienteret om, hvor der tilbydes yderligere støtte og hjælp.

Sted:
Online – der sendes link ud til de tilmeldte før mødet

Dato/tidspunkt:
Mandag den 20. november kl. 14.30 – 15.30

Tema:
Når sansesystemet driller

Målgruppe:
Professionelle, der i hverdagen arbejder med børn og unge

Program:
På skolebænken er der et selvfølgeligt krav om vågenhed og parathed til at modtage læring. Men hvis sansesystemet driller, er hjernen ikke altid klar til at modtage en besked eller anden form for information, og det kan være svært for det unge menneske at følge med i det faglige og det sociale, og mistrivsel kan opstå.

Sansesystemet driller, hvis det er i ubalance (enten "sultent/mættet" og/eller overloaded).

Ergoterapeut Camilla Malund Elmkær-Koch, der har erfaring fra psykiatrien, vil bidrage med viden om sansesystemet og give konkrete bud på, hvordan man hjælper det unge menneske til at "vække" eller "dæmpe" sit sansesystem/nervesystem mhp. at skabe de bedste vilkår for hjernen til at modtage information, og dermed hjælpe det unge menneske til mere parathed til læring og til trivsel.

Tilmelding:
PsykInfo Region Syddanmark – tlf. 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Center for PårørendeInddragelse CEPi

Center for Pårørendeinddragelse (CEPI) er et videns- og kompetencecenter, hvor medarbejdere fra sygehuse og kommuner kan få inspiration og vejledning til at blive endnu bedre til at inddrage og støtte pårørende til familie og venner, som er ramt af psykisk sygdom eller alvorlig somatisk sygdom.

CEPI blev etableret i 2021 og har i den første tid primært haft fokus på psykiatri og særligt børn og unge, som er pårørende til en forælder eller søskende med psykisk lidelse. Der er særlig opmærksomhed på, hvordan børn og unge kan få psykoedukation og mestringsstrategier til at håndtere de udfordringer, der kan følge med, når psykisk sygdom flytter ind i familien.

Regionsrådet har imidlertid bevilliget midler til fremadrettet at understøtte et mere systematisk fokus på alle børn og unge, som er pårørende - uanset om det er en fysisk eller en psykisk sygdom, der rammer familien. I CEPI får vi en central rolle i forhold til den proces.
De erfaringer og den viden, vi allerede har i forhold til psykiatrien, kan i høj grad overføres til det somatiske område, idet de belastninger der kan følge med for børnene og familien som helhed, som oftest er de samme, uanset hvilken diagnose der er udslagsgivende.

CEPI som videnscenter
Som videnscenter er en af CEPIs opgaver at indsamle og udvikle viden om best practice i forhold til at inddrage de pårørendes viden og ressourcer i behandlingsarbejdet. Det vil sige, at vi indsamler den viden, der allerede findes om pårørendeinddragelse, supplerer det kendte med ny viden, for derigennem at sætte spørgsmålstegn ved noget af det, vi tror, vi ved. I den forbindelse ansatte CEPI en forsker i oktober 2022.

I et af CEPIs forskningsprojekter undersøger vi, hvordan sundhedsprofessionelle i voksenpsykiatrien oplever arbejdet med børn som pårørende. De indledende resultater fra denne undersøgelse blev præsenteret på den internationale konference "European Society for Child and Adolescent Psychiatry" i København den 29. juni 2023.

Gennem en donation fra Helsefonden suppleres denne viden med ny viden om børneinddragelse i voksenpsykiatrien – set fra børnenes perspektiv. Det er vigtigt for CEPI, at dette projekt ikke er et klassisk projekt, der slutter, men et projekt der kan være med til at forme den måde, vi arbejder med pårørendeinddragelse på, og den måde vi tænker det forebyggende arbejde ind i patientbehandlingen.

CEPI som kompetencecenter
Noget af det vi allerede ved er, at pårørende kan være centrale støttepersoner for patienterne, men samtidig kan det også være meget hårdt at være tæt på en person, der lider af sygdom, uanset hvilken diagnose der er tale om. Derfor er pårørende også selv i risiko for at opleve belastninger som angst, depression eller stress af svære sygdomsforløb. Særligt børn, der er pårørende til forældre eller søskende med alvorlig sygdom, lider ofte i det skjulte. CEPI afholder nøglepersonskurset "Når børn er pårørende", som skal være med til at sikre, at børn som pårørende får den rette hjælp.

På kurset får medarbejderne faglig viden og perspektiver på de udfordringer, som børn kan opleve, når de har en forælder eller søskende, der har en psykisk sygdom eller alvorlig somatisk sygdom. Desuden får klinikerne også redskaber til at afholde og gennemføre familie- og børnesamtaler.

CEPI har indtil videre uddannet tre hold af nøglepersoner i psykiatrien.

Tilbud til ansatte i sygehuse (psykiatri og somatik)

- Nøglepersonskursus med fokus på børn som pårørende. Undervisningen er målrettet personale, der skal varetage børne- og familiesamtaler. Kurset opslås i Plan2Learn.
- Oplæg på personalemøder, fagdage, temadage eller andet for hele personalegrupper, hvor temaet børn som pårørende ønskes belyst

Tilbud til ansatte i kommuner

- Oplæg for personale, som har berøring med børn, der er pårørende
- Faglig sparring og drøftelse om emner, der omhandler børn som pårørende

Ud over dette arbejde ønsker vi i CEPI at oplyse mere bredt om, hvad det betyder at være pårørende, og hvordan man kan få støtte - f.eks. via podcasts omkring det at være pårørende. Scan QR-koden på ovenstående billede og få en oversigt over podcastafsnit, der henvender sig til pårørende.

Læs mere om vores tilbud og forskning på psykiatrieni-syddanmark.dk/center-for-parorendeinddragelse og kontakt os gerne på tlf. 99 44 45 46 eller cepi@rsyd.dk

Unge og angst

SØNDERSØ
Onsdag den 23. august

Angst er en af de mest udbredte psykiske sygdomme, og angstlidelser dækker over en række diagnoser. Angst er en naturlig følelse, der hjælper én med at passe på sig selv. Desværre kan flere faktorer medføre, at angstfølelsen får overtaget.

Årsagerne kan bl.a. være tidligere belastninger, manglende mestringsstrategier eller medfødt sårbarhed. Hos unge er deres neurologi og identitet under udvikling, og samtidig kan de opleve et stort indre og ydre pres. Angsten ses derfor ofte i form af socialfobi, agorafobi eller generaliseret angst. Undersøgelser tyder på, at 5-10 % af børn og unge under 18 år rammes af angst, og at dette tal er stigende.

Psykolog **Lisa Lønkjær** fra Børne- og Ungdomspsykiatri Odense vil i oplægget have fokus på symptomerne ved angst hos unge, prognose og behandling. Oplægget vil derfor indeholde viden om generel psykoedukation, kognitiv omstrukturering og eksponering, som er en del af behandlingen i forhold til unge og angst.

Sted	Søndersø Rådhus, Tingstedet Vesterled 8 5471 Søndersø
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

SINDSSYG GOD SØNDAG

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

MIDDELFART
Søndag den 27. august

For 7. gang inviteres der til "en sindssyg god søndag" i Teglgårdsparken – det tidligere sindssygehospital i Middelfart. Dagen afholdes i forbindelse med Trekantområdets Festuge.

I Teglgårdsparken vil der være telte med underholdning af forskellig karakter for både børn og voksne – et mix af foredrag, debatter, koncerter, forestillinger og en cirkusworkshop. Kom f.eks. til foredrag med forfatterne **Ane Riel** og **Olav Hergel** eller hør forsker **Rikke Amalie Agergaard Jensen** fra Center for Pårørendeinddragelse fortælle om den narrative identitet, og hvordan vi spejler os i andres historier.

I løbet af eftermiddagen vil der også være fællessang, fortællevandringer og mulighed for at møde forskellige foreninger. Mød desuden EN AF OS-ambassadørerne, "lån en levende bog" og hør om livet med en diagnose.

Arrangementet er gratis. Se program på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk og www.trekantfest.dk.

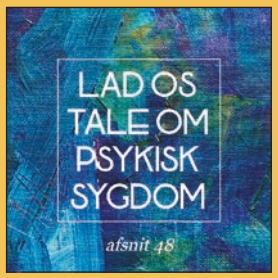
Sted	Telte i Teglgårdsparken, 5500 Middelfart
Tid	11.00 – 16.00
Tilmelding	Ikke nødvendig
Arrangør	Middelfart Museum, Kultur og Bibliotek - Middelfart Kommune, Psykiatrien i Region Syddanmark og PsykInfo Middelfart

Har du hørt PsykInfo's podcast?

Vi har nu over 50 afsnit klar til dig – bl.a. nedenstående:

Afsnit 46: Da Camilla fik borderline (2) – søsterens fortælling

"Det er et voldsomt ansvar at have som teenager. Jeg plejer at sige, at jeg er blevet voksen hurtigt," fortæller Christina, som skulle sidde klar ved telefonen i tilfælde af, at storesøsteren Camilla fik det dårligt og måske havde gjort selvskade.
I dette afsnit fortæller både Christina og Camilla om, hvordan de husker de værste perioder. De taler også om, hvordan det har knyttet dem sammen på en helt særlig måde, og hvordan de altid vil gøre alt for hinanden.



Afsnit 48: Et kig bag masken

Rasmus er 43 år gammel. Det var først i en alder af 35 år, at han fik stillet diagnosen Aspergers syndrom, som er en autismespektrumforstyrrelse. Han har gennem livet vænnet sig til at gemme visse ting væk bag en maske – rigtig godt endda. Men hvad gemmer der sig, hvis man tager et kig bag masken?

Afsnit 51: Det perfekte barn

Mikkel fik som barn fortalt, at han var det perfekte barn. Han var glad, klarede sig fremragende i skolen og var god til sport. På overfladen så alt normalt ud, men i virkeligheden kæmpede Mikkel med store psykiske udfordringer, som ingen omkring ham opdagede. I dette afsnit fortæller Mikkel om hans børne- og ungdomsliv – om op- og nedture, og hvordan selvskade har fulgt ham hele vejen igennem. Hør om Mikkels vej til at få hjælp, hvordan han i dag er clean fra selvskade, og hvordan han nu håndterer livet, når det gør ondt.

LAD OS
TALE OM
PSYKISK
SYGDOM
PsykInfo
Region Syddanmark & Region Sjælland

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

Du kan lytte til podcasten ved at scanne QR-koden. Du kan også finde den i din foretrukne podcastapp eller på ladostale.podbean.com. ***God lyttelyst***

Spiseforstyrrelse

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

SØNDERBORG
Mandag den 4. september

En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, der er kendetegnet ved et usundt forhold til mad, krop og vægt. Omkring 1 - 2 % af den danske befolkning lider af en spiseforstyrrelse.

Distriktsleder **Teresa Schürmann**, socialpsykiatrien, og afdelingsleder **Allan Schanz**, Team for spiseforstyrrelse Sønderborg Kommune, holder oplæg om Team for spiseforstyrrelse i Sønderborg Kommune, som er et specialiseret tilbud til borgere med spiseforstyrrelse, der ønsker forandring. Tilbuddet tager udgangspunkt i borgernes ønsker og drømme, og målet er at sikre borgerens livskvalitet og hjælpe med at få en hverdag, der giver mening. Oplægget henvender sig til borgere med spiseforstyrrelse, pårørende, andre fagprofessionelle, samarbejdspartnere m.fl.

EN AF OS-ambassadør **Lene Ladegaard Thornvig** vil fortælle om livet med spiseforstyrrelse gennem 29 år. Hør om hendes forløb, erfaringer og mestringsstrategier ift. at få hverdagen og arbejdslivet til at fungere bedst muligt.

Sted	Multikulturhuset Sønderborg Nørre Havnegade 15 6400 Sønderborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Unge, psykiatri og rusmidler

ODENSE
Tirsdag den 5. september

Psykiske vanskeligheder og samtidig brug af rusmidler er en kendt kombination også hos unge. Kombinationen er en udfordring for behandlersystemerne, da den dobbelte problematik gensidigt influerer på muligheden for, at behandling og støtte har den tilsigtede effekt.

Derfor er der aktuelt et fremskudt samarbejde mellem Børne- og Ungdomspsykiatri Odense og Unge og Rusmidler Odense med tilbud til både den unge og til pårørende. Dette er støttet af Helsefonden og Ungealliancen, som har fokus på unge med dobbeltdiagnoseproblematik.

Rusmiddelrådgivere **Gitte Fredriksen** og **Lonni Helstrup Hansen** fra Unge og Rusmidler Odense vil sammen med forløbskoordinator **Eva Foght-Nielsen** fra Børne- og Ungdomspsykiatri Odense sætte fokus på samspil mellem psykisk lidelse og rusmiddelbrug. Der fokuseres på, hvordan man kan tale med den unge, og der lægges op til dialog om de udfordringer og dilemmaer, man kan stå i som pårørende.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløws Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

OCD

SVENDBORG
Tirsdag den 12. september

OCD er en psykisk lidelse, der rammer omkring 2 % af befolkningen. OCD kan se ud på mange måder, og ofte går der lang tid, hvor den OCD-ramte går alene med sine tvangstanker og -handlinger.

Autoriseret psykolog **Ida Hoffmann Bager**, Psykiatrisk Afdeling Odense, fortæller generelt om OCD samt om diagnosticering og behandling. Der er fokus på at øge forståelsen for lidelsen for både OCD-ramte, pårørende og fagpersoner samt oplyse om, hvor man kan søge hjælp.

Peermedarbejder **Karen Høgh** vil dele sin personlige fortælling om livet med OCD. Om hvordan det opleves at vikle sig ind i en tilstand, der først kan vikles ud, da hun begynder at forstå, hvorfor de mange forskelligartede symptomer opstår, og hvilket formål de har. Men hvem er hun uden OCD? Hvad skal der til for at turde give slip? Hvor bange kan man tåle at blive? Kan hun tillade sig at grine tvangstankerne og -handlingerne væk? Hvem bestemmer egentlig, og hvor lang tid skal det tage?

Sted	Impuls Kursuscenter Skovbrynet 1C 5700 Svendborg
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Børn og unge som pårørende

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

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

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

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

Eksistentiel og åndelig omsorg i livet med psykisk sygdom

VEJLE
Torsdag den 14. september

Mennesket lever ikke af brød alene, hedder det metaforisk. Omfattende forskning viser, at noget af det vigtigste for et godt liv er, at vi oplever livet som meningsfuldt.

Det bliver særlig væsentligt, når vi er udfordrede i livet. Når vi mennesker mister et familiemedlem, når vi bliver skilt eller rammes af sygdom eller psykisk krise, så søger vi efter noget at finde mening i, noget at håbe og tro på. Noget, der kan nære vores indre liv og den længsel, der ikke alene kan mættes ved medicinsk opmærksomhed. **Niels Christian Hvidt**, dr.theol., professor i eksistentiel og åndelig omsorg ved Syddansk Universitet, er i færd med at udforske, hvordan det forholder sig i Danmark, og befinder sig således midt i krydsfeltet mellem tro, mening og videnskab.

Denne aften vil Niels Christian Hvidt redegøre for resultater, der viser, at mennesker med et stærkt håb, f.eks. mennesker med en religiøs overbevisning, har en lavere sygdomsrisiko og lever længere.

Sted	Vejle Bibliotek, Store sal Willy Sørensens Plads 1 7100 Vejle
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Børn som pårørende

ONLINE
Tirsdag den 19. september

Undersøgelser viser, at ca. 330.000 børn i Danmark mellem 0-18 år vokser op i familier med psykisk sygdom. Det svarer til hvert fjerde barn.

Det er ikke let at være forælder og have en psykisk lidelse, og det kan være svært både for børn og voksne at tale om. Er man i berøring med det psykiatriske behandlingssystem, tilbydes der pårørendesamtaler med fokus på at give familierne viden om psykisk sygdom og mestring. PsykInfo tilbyder også kurser til børn, der har det til fælles, at enten mor eller far har en psykisk sygdom.

Konsulent **Hanne Elisabeth Bro** fra Center for Pårørendeinddragelse og PsykInfo har mange års erfaring i arbejdet med børn som pårørende. Hun vil sætte fokus, hvilke dilemmaer børnene udfordres af, samt hvad der kan hjælpe barnet og hele familien. **Karin Mikkelsen** vil efter egen erfaring sætte perspektiv på, hvor meget opvæksten med en psykisk syg forælder påvirker og dermed synliggøre, hvorfor det er så vigtigt, at omgivelserne ikke har berøringsangst.

Sted	Online – der udsendes link en uge før arrangementet
Tid	19.00 – 20.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2023

NATUR & PSYKE: Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods

HESSELAGER
Onsdag den 20. september

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

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen**, svampekyndige **Inger Kaxe** og Støttecentret Søjlen tager deltagerne med på svampetur i skovene ved godset.
Vi skal på jagt efter de spiselige svampe som trompeter, foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning vil der blive mulighed for at nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	P-pladsen ved Hesselagergaard Gods Hesselagergårdsvej 22 5874 Hesselager
Tid	13.00 – ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Skizofreni – muligheder og begrænsninger

EN AF OS
Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

VEJEN
Torsdag den 21. september

Skizofreni er en sygdom, der medfører vrangforestillinger, hallucinationer og afvigende adfærd. Mange har den opfattelse, at personer med skizofreni er spaltet mellem to personligheder, men det er ikke korrekt. Derimod kan det opleves som om, at følelser og tanker er adskilt hos den syge.

Mennesker med skizofreni kan f.eks. høre stemmer, uden der er nogen mennesker i nærheden eller føle sig forfulgt eller overvåget. Tilstanden synes hos mange at udvikle sig over tid, og i begyndelsen kan symptomerne være uklare. Derfor er det vanskeligt at stille en sikker diagnose i denne fase.

Sygeplejerske **Lisbeth Ø. Klastrup** og EN AF OS-ambassadør **Benjamin Seemann** fortæller om muligheder og begrænsninger ved at have skizofreni.

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

Sted	Vejen Bibliotek Vestergade 2 6600 Vejen
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Følg PsykInfo på Facebook, Instagram og LinkedIn

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

Kom og vær med

ADHD hos voksne

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

AABENRAA
Tirsdag den 26. september

Diagnosen ADHD dækker over en række psykiske symptomer og vanskeligheder med at fungere i dagligdagen. Udfordringer i forhold til opmærksomhed, impulsivitet og hyperaktivitet kan gøre det vanskeligt at få studie-, arbejds- og familieliv til at hænge sammen.

Men hvad er ADHD egentlig, og hvordan diagnosticerer og behandler man dem, som er ramt heraf?

Sygeplejerske **Bibbi Fromm** fra Lokalpsykiatri Aabenraa vil komme ind på udredning og behandling og fortælle om, hvordan man som pårørende kan støtte.

Efterfølgende vil der være en personlig beretning ved EN AF OS-ambassadør **Sanda Meyenburg**, der vil fortælle om, hvordan hun har håndteret ADHD i forhold til hverdagen, familieliv, arbejde m.m.

Sted	Sygehus Sønderjylland, Psykiatrisk Afdeling, Auditoriet, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE: Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen

MIDDELFART
Onsdag den 27. september

For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. Humøret, stemningen og følelserne bliver påvirket, og det giver øget livskvalitet.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur i Dyrehavens skove på Hindsgavl-halvøen. Vi skal igen i år på jagt efter de spiselige svampe som foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, så finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning vil der blive mulighed for at nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	Galsklint Camping Galsklintvej 11 5500 Middelfart
Tid	13.00 – ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Når et barn eller et ungt menneske selvskader

MUNKEBO
Onsdag den 27. september

Mange børn og unge kender til selvskade. Undersøgelser viser, at op til hver femte elev i 9. klasse har skadet sig selv. Når unge selvskader, skyldes det ofte en stor forpinthedsgrad, og at de ikke ser andre udveje.

Selvskaden bliver en måde at mestre livet på. Der kan være mange årsager til, at man begynder at selvskade. Det kan være generel mistrivsel, ensomhed, skilsmisse, problemer i skolen og meget mere. Selvskade er forbundet med stor skam og skyld, og det kan være meget svært for den unge at kæmpe sig ud af den selvskadende adfærd på egen hånd.

Psykolog **Sidsel Skovbjerg** fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade vil gøre os klogere på, hvad selvskade er, hvorfor det opstår, og hvordan man kan hjælpe barnet eller den unge.

Et medlem af foreningen deler også sin egen personlige historie og fortæller om vejen ud af selvskaden.

Sted	Paletten Toften 600, bygning C 5330 Munkebo
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Personlighedsforstyrrelser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

TØNDER
Mandag den 2. oktober

Der findes flere forskellige typer af personlighedsforstyrrelser, og der er ofte et vist overlap mellem dem. Fælles for dem alle er, at man kan arbejde med de forskellige udfordringer og blive bedre til at håndtere dem i det daglige.

Socialrådgiver **Bente Foged** og psykolog **Jacob Bredtoft** fra Gruppeterapeutisk Team ved Lokalpsykiatri Sønderborg vil fortælle om, hvad personlighedsforstyrrelser dækker over, hvilke udfordringer man kan opleve, og hvordan de behandles i psykiatrien.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Susan Ansbjerg** fortælle sin personlige beretning om at leve med personlighedsforstyrrelsen borderline. Hun kommer bl.a. ind på de forskellige udfordringer, og hvordan hun har arbejdet på at håndtere disse i sin hverdag.

Sted	Lokalpsykiatri Tønder Carstensgade 6-10 6270 Tønder
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Spiseforstyrrelser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

KORINTH
Mandag den 2. oktober

En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, der er kendetegnet ved et usundt forhold til mad, krop og vægt. Omkring 1 - 2 % af den danske befolkning lider af en spiseforstyrrelse.

Ambulantsygeplejerske **Kristina Astrupgaard**, Børne- og Ungdomspsykiatri Odense, fortæller om spiseforstyrrelserne anoreksi og bulimi. I oplægget vil hun komme ind på årsager til spiseforstyrrelser, hvordan de viser sig, og hvordan man behandler dem. Der vil også være fokus på, hvordan man som pårørende bedst muligt kan støtte personen med spiseforstyrrelse.

EN AF OS-ambassadør **Lene Ladegård** kommer med sin personlige beretning om at leve et liv med spiseforstyrrelse, og hvordan hun håndterer den i hverdagen.

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

Sted	Botilbud Korinth Lykkevalg 17 5600 Faaborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

BED – en overset spiseforstyrrelse

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

TOMMERUP
Tirsdag den 3. oktober

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

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

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Kristina Storm** fortælle om sine personlige erfaringer med at leve med BED.

Sted	Psykiatricenter Vestervangen Vestervangen 100 5690 Tommerup
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE: Svampetur i Marbæk Plantage

ESBJERG
Onsdag den 4. oktober

For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. Humøret, stemningen og følelserne bliver påvirket og det giver øget livskvalitet.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur til Marbæk Plantage. I Marbæk satser vi på, at der er mange kantareller og forskellige rørhatte. Måske er vi heldige at finde den store rørhat Karl Johan - sidste år fandt vi rigtig mange. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning vil der blive mulighed for at nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	Marbækgård, Marbækgårdsvej 1 6710 Esbjerg V
Tid	13.00 – ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2023

FILM & PSYKE: The father

BRØRUP
Mandag den 9. oktober

Alzheimers sygdom er en uhelbredelig hjernesygdom, og er den mest udbredte form for demenssygdom. I Danmark lever ca. 90.000 mennesker med en demenssygdom, og heraf har ca. 50.000 Alzheimers sygdom.

I filmen "The father" møder vi Anthony, der er en kultiveret mand. Han lytter til opera, spiller klassisk musik og læser stor litteratur. Men Anthony har Alzheimers, og det skaber store udfordringer for hans omsorgsfulde datter, Anne. Hun forsøger at gøre tilværelsen så god som mulig for sin far ved at lade ham blive i sine vante omgivelser.

Anthony Hopkins vandt en Oscar for rollen, og sammen med Olivia Colman leverer han skuespil i verdensklasse i denne stærke fortælling om den ubetingede kærlighed til dem, man elsker allerhøjest.

Hanne Knudsen, der er formand fra Alzheimerforening Sydvest, og demenskonsulent **Tina Schultz** fra Vejen Kommune introducerer filmen.

Sted	Brørup Bio Nørregade 19 6650 Brørup
Tid	19.00 – 21.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Senfølger efter seksuelt misbrug

ODENSE
Tirsdag den 10. oktober

Voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen kæmper med psykiske/fysiske følgereaktioner. De hyppigst forekommende senfølger er posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD), angst og depression.

Andre senfølger kan være lavt selvværd, tvangsforestillinger, problemer med krop og seksualitet, selvskadende, suicidal eller seksualiseret adfærd, spiseforstyrrelser og stofmisbrug.

Aftenens oplægsholder er **Susanne Sølvbjerg**, leder af CSM-syd, frivilligsektionen. Oplægget vil handle om senfølger efter seksuelt misbrug i barndommen. Hun vil komme ind på, hvordan man som fagperson kan tage samtalen med den senfølgeramte, og hvilket tilbud frivilligsektionen stiller til rådighed. Derudover beskrives de forskellige behandlingsmuligheder.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløws Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE:
Svampetur i Frøslev Plantage

FRØSLEV
Onsdag den 11. oktober

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

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur i skovene omkring Frøslevlejren. Med stor succes i et nyt plantageområde, går vi igen i år på jagt efter de spiselige svampe og de store Karl Johan, som på tidligere ture har fyldt vores kurve til bristepunktet. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning vil der blive mulighed for at nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	P-pladsen ved Frøslevlejren Lejrvejen 6330 Padborg
Tid	13.00 – ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

SINDETS DAG: I morgen stopper jeg

VEJLE
Torsdag den 12. oktober

Oplev en meget personlig beretning om livet med og kampen mod en spiseforstyrrelse, formidlet med stor åbenhed og nærvær.

Anja Fonseca deler sin personlige fortælling om, hvordan hun i 17 år levede et dobbeltliv. Hun led af spiseforstyrrelsen bulimi, en sygdom som kom helt ud af kontrol og dominerede alt i hendes liv. Hverken kollegerne, vennerne, familien eller kæresterne måtte vide, at hun flere gange dagligt var nødt til at spise meget store mængder mad for at undslippe et indre kaos af tanker og følelser.

Anja tager os med tilbage til barndommens tanker og mønstre for at afsøge, hvorfor lige præcis hun udviklede bulimi. Hun fortæller ærligt om livet som bulimiker, og hvordan hun i sidste ende lykkedes med at komme ud af spiseforstyrrelsens jerngreb.

Anja Fonseca er oprindeligt uddannet geolog og arbejdede gennem mange år som vejrvært på DR. I dag er Anja pressechef på DMI.

Sted Sundhedshuset Vejle, Auditoriet, Vestre Engvej 51, Indgang B, 7100 Vejle
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Dørene åbnes kl. 18, hvor publikum kan besøge foreningernes stande.

Autisme hos voksne

AABENRAA
Tirsdag den 24. oktober

Autisme er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, som griber ind i alt, hvad man som menneske tænker, føler, oplever og gør.

Autisme er genetisk betinget, så man fødes med en autistisk hjerne, som skaber udfordringer af forskellig karakter. Udfordringer som kræver lidt anderledes mestringsstrategier og forståelse fra omverdenen. I oplægget afdækkes de forskellige udfordringer og der ses på muligheder for støtte.

Aftenens oplægsholder er pædagog **Tina Sørensen**, som de seneste 26 år har været ansat på Autismecenter Syd. Tina har stor erfaring med mennesker med autisme, ligesom hun har stor undervisningserfaring fra ind- og udland. Tina kender til pædagogisk udredning og har stort fokus på pårørendesamarbejde. Hun vil tage afsæt i sit praksiskendskab og lægger op til dialog om erfaringer m.m.

Sted	Sygehus Sønderjylland, Psykiatrisk Afdeling, Auditoriet, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Når vægten trumfer fornuften – et indblik i spiseforstyrrelser

EN AF OS
Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

GRINDSTED
Onsdag den 25. oktober

En spiseforstyrrelse er en kompleks og alvorlig lidelse, der ofte medfører store konsekvenser for både individet og de pårørende.

Specialpsykolog **Dorte Juul Svendsen** og specialsygeplejerske **Katrine Lindgaard Svendsen** fra Lokalpsykiatri Kolding vil denne aften fortælle om de biologiske, sociokulturelle og individuelle faktorer, der spiller ind i udviklingen og vedligeholdelsen af en spiseforstyrrelse.

Med eksempler fra klinisk praksis vil de give et indblik i, hvordan sygdommen forvrænger forholdet til mad, motion og krop – og ikke mindst, hvordan man som pårørende kan støtte op om behandlingen.

EN AF OS-ambassadør **Lene Ladegaard Nielsen** vil efterfølgende fortælle sin historie om livet med en spiseforstyrrelse.

Sted	Rådhuset Jorden Rundt 1 7200 Grindsted
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Individuelt tilpasset forløb - IPS

VARDE
Torsdag den 26. oktober

IPS-indsatsen er for personer, der er i behandling i lokalpsykiatrien, og som drømmer om at komme i job eller uddannelse. Målet er, at man kommer ud på det almindelige arbejdsmarked eller i gang med en uddannelse - eventuelt på nedsat tid.

I IPS tror man på, at alle der ønsker det kan komme i arbejde eller uddannelse uden forudgående træning. Det handler om, at man sammen skal finde det job eller den uddannelse, der passer til lige netop den enkelte, og at man får den støtte fra sin IPS-konsulent, som man har behov for.

Helle Maegaard og **Maibritt Søkilde** fra Varde Kommune samt **Thomas Kristensen** og **Anne Mette Sørensen** fra Lokalpsykiatri Varde redegør for vejene i IPS.

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

Sted	Dalgashus Dalgasvej 35 6800 Varde
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Ældre og depression

RUDKØBING
Tirsdag den 31. oktober

Forekomsten af depression hos ældre over 70 år er dobbelt så høj som hos resten af befolkningen. Depression hos ældre er meget ofte underdiagnosticeret og underbehandlet.

Overlæge **Pål Kristensen** og specialsygeplejerske **Helle Akselbo**, Psykiatrisk Afdeling Odense, vil fokusere på årsager til depression, symptomer på depression hos ældre, og behandling til ældre med depression.

Hør hvad man som pårørende og plejepersonale skal være opmærksom på hos ældre, og hvilken støtte der er hjælpsom til ældre med depression.

Få også viden om, hvad man skal holde øje med i forhold til sig selv, når man er pårørende til eller arbejder med et menneske med depression.

Der vil også være fokus på samfund og depression hos ældre.

Sted	Frivilligcenter Langeland Fredensvej 1 5900 Rudkøbing
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS

Børn og unge: Kønsidentitet og trivsel

KOLDING
Torsdag den 2. november

PsykInfo har gennem en årrække haft et fokus på den øgede psykologisering, præstation og acceleration i samfundet, som er defineret af bl.a. Center for ungdomsforskning – CEFU, som værende årsag til, at flere unge end tidligere mistrives. Men hele kønsdebatten er også blevet højaktuel ind i forståelsen af børn og unges trivselsproblematikker.
På dette års konference sætter vi fokus på kønsidentitet. Nye undersøgelser fra Børns Vilkår viser bl.a., at børns psykiske trivsel falder signifikant, jo ældre de bliver, og køn har en særlig betydning.

PROGRAM

09.00 Morgenmad

09.30
Velkomst v. regionsrådsmedlem **Mette Bossen Linnet**, formand i Psykiatrisk Dialogforum

09.40
Børn og unge kæmper for at passe ind v. senioranalytiker **Anne Marie Bach Svendsen**, Børns Vilkår

Næsten hver tredje pige og hver ottende dreng i 8. klasse har lav livstilfredshed. Men hvad ligger bag tallene? Hvad fortæller børn og unge selv, når de bliver spurgt om, hvad der kan påvirke deres trivsel? På baggrund af interviews med over 100 børn og unge i 5. og 8. klasse bliver vi klogere på, hvordan de kæmper for at passe ind i snævre fællesskaber med kønnede forventninger – og hvordan de skyder skylden på sig selv, hvis de falder udenfor.
Anne Marie Bach Svendsen har mange års erfaring med at gennemføre kvalitative og kvantitative undersøgelser blandt børn og unge. Hun har været med til at lave undersøgelsen og lader os komme helt tæt på børnenes og de unges egne stemmer.

10.20
Vidnesbyrd fra de unge

10.40 Lille kaffepause

10.45
Der er mening med galskaben: Om kønstendenser i ungdomskulturen v. **Christian Groes**, antropolog og kønsforsker samt tilknyttet som lektor og forsker ved Center for Køn, Magt og Mangfoldighed på Roskilde Universitet.

Woke, non-binær, panseksuel, kropspositiv, fuckboy, sugarbabe. Det er nogle af de ord, de unge bruger om sig selv og hinanden, når de skal beskrive deres køn, seksualitet og identitet. Vi lever i en tid med splittelse, hastig forandring, flydende identiteter og nye mande- og kvindeidealer. Den

KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS

øgede kønsligestilling og fokus på LGBT-rettigheder, samtykke og kropsaktivisme har efterladt de unge med en række dilemmaer, tvivl og til- og fravalg. Skal vi være bekymrede eller er der mening med galskaben? Det vil Christian Groes gøre os klogere på. Han argumenterer bl.a. for at forstå de unges eksperimenteren og afsøgning af forbilleder som en naturlig overgangsfase i en tid med en stadig mere fleksibel, mangfoldig og ligestillet kønsidentitet.

11.45 Frokost

12.30
Et alment psykologisk perspektiv på børn og unges udvikling, kønsidentitet og trivsel v. cand.psych., ph.d. **Rikke Amalie Agergaard Jensen**, der er ansat som adjunkt ved Center for Pårørendeinddragelse i Vejle og Institut for Regional Sundhedsforskning, Syddansk Universitet.

Når vi skal forstørre perspektiverne på børn, unge, køn, identitet og trivsel er det relevant at beskæftige sig med begreberne i en almenpsykologisk ramme. I dette oplæg fortæller Rikke Amalie Agergaard Jensen om børn og unges evne til at danne sammenhængende livshistorier og livshistoriens betydning for vores oplevelse af, hvem vi er, og hvordan vi har det.

13.25 Lille kaffepause

13.30
Køn, trivsel og kønsbevidst pædagogik (1. del) v. lektor og ph.d. **Tekla Canger**, der til dagligt underviser på Københavns Professionshøjskole og forsker i køn og pædagogik.

At være 'klemt' i en stereotyp forestilling om, hvad det vil sige at være hhv. dreng og pige, er et kendt fænomen for mange børn og unge. Men hvad betyder det at være klemt? Hvordan kommer det til udtryk, og hvordan møder man det som lærer i sin didaktiske og pædagogiske praksis?
Oplægget indkredser, hvilke forståelser af køn, som ligger til grund for en kønsbevidst pædagogik, og hvordan en sådan pædagogik kan være et muligt svar på at imødegå denne klemthed. Tekla Canger peger på, hvordan vi kan få øje på 'de klemte køn', og hvilken betydning lærere og pædagoger spiller – både i forhold til at fastholde særlige forståelser af hhv. dreng og pige, men særligt i forhold til at forandre og udfordre disse (til tider) stereotype forståelser og dermed skabe bedre og bredere deltagelsesmuligheder for flere børn.
Oplæggets første del vil have fokus på forståelser og eksempler, mens anden halvdel i højere grad vil fokusere på handlemuligheder og evt. afprøvning af øvelser udviklet til at styrke læreres kønsbevidste tilgang til elever.

14.15 Kaffe og kage

14.35
Køn, trivsel og kønsbevidst pædagogik (2. del) v. lektor og ph.d. **Tekla Canger**, der til dagligt underviser på Københavns Professionshøjskole og forsker i køn og pædagogik.

15.15
Afrunding og tak for i dag v. **Ulla Lindgren**

Sted	Koldinghus, Koldinghus 1, 6000 Kolding
Tid	9.00 – 15.20
Pris	650 kr. inkl. moms
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Har mit barn ADHD?

KOLDING
Tirsdag den 7. november

ADHD er den hyppigste børnepsykiatriske forstyrrelse, og ca. 3-4 % af alle børn og unge i Danmark under 18 år er i behandling for ADHD.

Denne aften vil **Stine Kyed Holm**, specialpsykolog i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Ambulatorium i Vejle, give et indblik i, hvad ADHD er for en diagnose, og hvordan ADHD viser sig hos børn. Hun vil også fortælle om, hvilke symptomer der skal til, før man kalder det ADHD samt hvornår børn/unge kan blive henvist til Børne- og Ungdomspsykiatrien.

Derudover vil der være mulighed for at få gode råd med hjem ift., hvad omgivelserne kan gøre, hvis et barn har ADHD-symptomer.

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

Sted	Kolding Bibliotek, Store sal Slotssøvejen 4 6000 Kolding
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Når vi bliver ramt på livet...

HADERSLEV
Mandag den 13. november

Vi kender alle til dét at blive ramt på livet og mærke vores egen sårbarhed. Når vi rystes i vores eksistens, har vi brug for omsorg for alt det, vi er som mennesker - vi har brug for åndelig og eksistentiel omsorg.

Der vil være oplæg og dialog omkring, hvordan vi bliver bedre til at favne andres og vores egen sårbarhed og have modet til at møde hinanden, når det er allermest svært. Hvordan hjælper vi, og hvad er egentlig åndelig omsorg i hverdagen?

Aftenens oplægsholder er **Annette Langdahl**, som er sygeplejerske, underviser, supervisor og master i etik og værdier i organisationer. Hun har arbejdet med åndelig omsorg i det meste af sit professionelle liv og har udviklet kurset "Åndelig omsorg i praksis" i forbindelse med sin ansættelse som udviklingskonsulent i Dansk Kristelig Sygeplejeforening.

Sted	Sundhedscenter Haderslev Clausensvej 25 6100 Haderslev
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

At finde ro via sine sanser

FREDERICIA
Tirsdag den 14. november

Ved at få kendskab til sit eget sansesystem kan man lære at mestre og skabe ro i sit nervesystem via sanserne og dermed afhjælpe det kognitive besvær, der kan følge med sindslidelser.

Overbelastning, traume eller psykisk lidelse kan gøre hverdagen svær at overskue og mestre. Vi kan få belastninger i nervesystemet. Det påvirker vores adfærd og reaktioner, evnen til at huske eller lære nyt, så vi f.eks. risikerer hurtigt at blive vrede, komme i konflikt, blive bange eller måske vælge betydningsfulde ting fra i vores liv. Men uro og angst kan mindskes, og der kan skabes øget kropsbevidsthed og bedre vilkår for hjernens funktioner, så der f.eks. bliver overskud til at koncentrere sig.

Ergoterapeut **Camilla Malund Elmkær-Koch**, Psykiatrisk Afdeling Esbjerg, fortæller om, hvordan sansesystemet fungerer, og hvor meget det ledsager os alle i hverdagen. Foredraget giver konkrete eksempler på, hvordan man hver dag mestrer med sine sanser.

Sted	Stoppestedet Fredericia Sjællandsgade 46, st.th. 7000 Fredericia
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Søskende som pårørende

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

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

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

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

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

Selvskade og selvskadens funktion

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

MIDDELFART
Tirsdag den 14. november

Når livet og følelserne bliver for svære at håndtere, kan selvskadende adfærd for nogle blive løsningen. Årsagerne til selvskadende adfærd er forskelligartede, men ofte anvendes den selvskadende adfærd som en mestringsstrategi til at regulere følelser og dermed opnå en midlertidig lindring.

Ledende psykolog **Mette Braad**, Psykiatrisk Afdeling Middelfart, vil fortælle omkring selvskade og selvskadens funktion med udgangspunkt i, hvordan man inden for dialektisk adfærdsterapi forstår selvskade. Hvad er selvskade, og hvorfor "vælger" man at selvskade?

Oversygeplejerske **Louise Brix Sønderup**, Psykiatrisk Afdeling Middelfart, vil hfortælle omkring, hvordan personalet håndterer og arbejder med selvskaden under indlæggelse. Er det legalt at selvskade under indlæggelse?

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadø**r Rikke** fortælle om sine personlige erfaringer med selvskade.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Caféen Østre Hougvej 70 5500 Middelfart
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Min diagnose og mig

VEJLE
Onsdag den 15. november

Diagnoser er et omdrejningspunkt for både de professionelle og brugerne i psykiatrien. De er omgærdet af mystik og i centrum for fortolkninger og kampe. Vi taler om dem hele tiden, og alligevel er de svære at blive kloge på.

Hvordan får jeg en diagnose? Skal jeg bruge flere? Hvem skal jeg fortælle om dem? Hvordan kan det være, at "Doktor Google" siger et, men psykiatrien noget andet? Er nogle diagnoser bedre end andre? Bliver de forældede, og kan jeg slippe af med dem igen?

Thorsten Schumann, ledende overlæge i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Ambulatorium i Aabenraa, har stillet tusindvis af diagnoser og undrer sig fortsat. Han vil denne aften give baggrundsviden om diagnoser og invitere til en fælles drøftelse om, hvad vi kan og skal bruge dem til.

Sted	Vejle Bibliotek, Store sal Willy Sørensens Plads 1 7100 Vejle
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Drømmen om at blive mor trods psykisk sygdom

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ESBJERG
Torsdag den 16. november

Hør en mor fortælle tre mødres historier om at bære på psykisk sygdom og om deres vej mod drømmen om at blive mor.

EN AF OS-ambassadør **Karin Brink Thimm** fortæller denne aften om tre kvinders vej til moderskabet og til fire sunde børn i trivsel. Hør om kvindernes overvejelser og erfaringer før og under graviditet og efter fødslen, når de samtidig lever med en psykisk lidelse.
Hvilke bekymringer kan man selv og andre have? Hvordan tackles medicinjusteringer eller medicinomlægning? Hvor finder man hjælp og støtte, hvis man får brug for det? Hvordan bliver man mødt af kommunen og sundhedsvæsenet – og hvordan agerer man i et felt, hvor man både kan møde fordomme, løftede pegefingre, men også omsorg, støtte og forståelse?

Der vil også være repræsentanter til stede fra Esbjerg Kommune samt Team for sårbare gravide i Region Syddanmarks Psykiatri, som kan svare på spørgsmål fra salen.

Sted	Esbjerg Bibliotek Nørregade 19 6700 Esbjerg
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Fødselsdepression: Når det ikke er lykken at blive forælder

ONLINE
Mandag den 27. november

Vidste du, at mere end hver 10., der venter et barn eller lige har født, oplever fødselsdepression? For indvandrere er det hver fjerde, og når det gælder flygtninge, oplever hver tredje kvinde fødselsdepression.

Også mænd og partnere til den fødende har en øget risiko for at udvikle depression i forbindelse med at blive forældre.

I dette webinar vil **Johanne Smith-Nielsen**, psykolog og lektor ved Center for tidlig indsats og familieforskning, Københavns Universitet, fortælle om, hvad fødselsdepression er, hvorfor det er så vigtigt at række ud, når man mistrives i forbindelse med overgangen til forældreskabet, og hvad vi fra forskningen ved om, hvorfor man får det.

Sted:	Online – der udsendes link en uge før arrangementet
Tid	19.00 – 20.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Personlighedsforstyrrelser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

FREDERICIA
Tirsdag den 28. november

De to mest udbredte personlighedsforstyrrelser i Danmark er emotionel ustabil personlighedsstruktur af borderline type og ængstelig-evasiv personlighedsstruktur. Det er diagnoser, som kan få store konsekvenser for den enkeltes nære relationer, funktionsniveau og arbejdsliv.

Denne aften kommer til at handle om, hvordan man udreder og behandler personlighedsforstyrrelser.

Kirsten Skriver er specialpsykolog i voksenpsykiatrien i Vejle og specialist og supervisor i psykoterapi. Udover at dele ud af sin faglige viden og erfaringer vil hun også give gode råd til pårørende, som har personlighedsforstyrrelser tæt inde på livet.

Efterfølgende vil der være en personlig beretning ved EN AF OS-ambassadør **Helle Vinding Larsen**.

Sted	Stoppestedet Fredericia Sjællandsgade 46, st.th. 7000 Fredericia
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Psykisk sundhed og trivsel blandt børn og unge

NYBORG
Onsdag den 29. november

Undersøgelser viser, at mange børn og unge mistrives. Ord som angst, depression, selvskade, autisme, skolefravær, belastningsreaktioner m.fl. er ord og begreber, som ofte høres i forbindelse med mistrivsel.

Det er vigtigt i disse år at have et særligt fokus på børn, unge og psykisk sundhed for at kunne skabe viden, forståelse, forandring og forbedring i forhold til særligt sårbare børn og unge. Dette er en forudsætning for at kunne sikre, at vi på den ene side får øje på og forstår de unge, der har brug for hjælp og på den anden side undgår at sygeliggøre de børn og unge, som blot gennemgår en forbigående belastning.

PsykInfo-konsulent **Dorthe Borup Laugesen** har igennem mange år arbejdet med mental trivsel og skolefravær blandt børn og unge, og hun vil denne aften tage os igennem ovennævnte temaer og begreber. Aftenen er målrettet både forældre, lærere, pædagoger og andre fagpersoner, som arbejder med børn og unge i hverdagen.

Sted	SAJL Alsvej 10 5800 Nyborg
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

“Se mig som et almindeligt menneske med problemer, der skal løses”

Sofie, 19 år

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Dobbeltdiagnoser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

ODENSE
Onsdag den 6. december

Mere end 40.000 danskere har en dobbeltdiagnose – det vil sige både psykisk sygdom og alvorligt misbrug. Behandlingen og støtte til disse mennesker kan foregå i såvel behandlingspsykiatrien som i kommunens misbrugscentre og andre sociale foranstaltninger.

I Region Syddanmark har man på Psykiatrisk Afdeling Odense afsnittet P60 med særlige pladser bl.a. til patienter med dobbeltdiagnoser.

Oversygeplejerske **Mette Marensgaard Pedersen** og stedfortræder for oversygeplejerske **Rasmus Hedelund Mørch** fra afsnit P60, vil give en definition af dobbeltdiagnosebegrebet, beskrive hvilke udfordringer der er i behandlingen af mennesker med dobbeltdiagnoser samt fortælle om behandlingstilbuddet på P60.

En EN AF OS-ambassadør vil fortælle om at håndtere et liv med såvel psykiatriske som misbrugsproblematikker.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløws Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 – 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

PROFESSIONEL RÅDGIVNING

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

Så kan du ringe til PsykInfo's anonyme rådgivning!

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

Ring på telefon **99 44 45 46**

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

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

Region Syddanmark

PsykInfo
Psykiatrisk Informationscenter

Psykiatriens forskningsdag

FREDERICIA
Torsdag den 11. januar

Psykiatriens Forskningsdag er en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor en række forskere fra Psykiatrien i Region Syddanmark fremlægger deres projekter og resultater.

Som patient eller pårørende har du også mulighed for at være med, møde forskerne og høre om, hvad de arbejder med, og hvordan de arbejder.

Nærmere information om program og tilmelding vil blive opdateret på PsykInfo's hjemmeside, Facebookside og nyhedsbrev.

Sted	Trinity Hotel & Konference Center Gl. Færgevej 30, Snoghøj, 7000 Fredericia
Tid	12.00 - 17.00
Tilmelding	Se info på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør	Psykiatrien i Region Syddanmark

Ulighed i sundhed

Undersøgelser viser, at mange mennesker med psykisk sygdom oplever store udfordringer i mødet med personalet i det somatiske sundhedsvæsen - og omvendt. For personalet kan der være tvivl om, hvordan man kommunikerer om sygdommen, og hvornår det er relevant.

PsykInfo tilbyder at komme på besøg sammen med en EN AF OS-ambassadør, der selv har erfaring med både somatik og psykiatri. Ambassadøren tager afsæt i egne personlige oplevelser.

Vi kan f.eks. komme på et morgenmøde, personalemøde, temadag eller lignende. Målgruppen er f.eks. personale på somatiske skadestuer og afdelinger, ambulancereddere og politi.

Vores tilbud er gratis. Har du spørgsmål eller vil du gerne booke et besøg, så kan du kontakte PsykInfo-konsulent Liselene Pedersen på Liselene.Pedersen@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46.

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Besøg på ambulancetjenesten i Vejle

Operativ leder Andreas Toft fortæller:

"En voksende del af de patienter, som ambulancepersonalet møder på deres vagt, har også rødder i psykiatrien. Sammen med skadestuen i Vejle havde vi i Falck derfor indbudt ambulancepersonalet til et par lærerige foredrag med EN AF OS.

Tilbagemeldingen fra personalet har været meget positiv. Især mødet med ambassadørerne har sat et stort aftryk hos mange af os. Når vi møder patienterne, er de tit meget dårlige. Vi har dem kort tid, og vi oplever dem derfor sjældent i deres gode perioder. Så for os var det en unik mulighed for at møde personen og historien bag. Det gav refleksioner omkring den måde, vi møder de her patienter og deres problemstillinger på".

AMK-vagtcentral i Odense

Kvalitets- og Udviklingsmedarbejder Heidi Lyngvald fortæller:

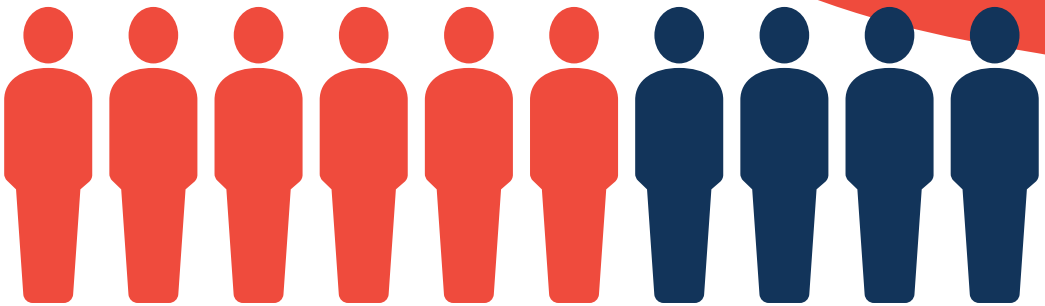
"Vi inviterede PsykInfo for at blive klogere på den gode samtale, når en psykisk sårbar person ringer 112.

Det var en meget stærk oplægsholder, der mindede os alle om det vi ved, at psykisk sårbare mennesker blot er mennesker med en lidelse. Hun gjorde det med et eftertryk, der gjorde indtryk.

Vi vil klart anbefale PsykInfo til alle, der måtte have interesse i området. PsykInfo formidler et budskab, så det huskes og kan i øvrigt henvise til øvrige tilbud og samarbejdsparter".

"Noget af det vigtigste for mig er, at personalet er meget rolige og tålmodige i deres tilgang til mig. For hvis de er hektiske i deres tilgang og gerne lige vil have målt værdier nu og her, så smitter det ufatteligt meget af på mig, og jeg har i forvejen meget uro og angst"

Ulla, 39 år, mor, pædagog og EN AF OS-ambassadør



6 ud af 10 danskere, der har kontakt til psykiatrien, har også kontakt til det øvrige sundhedsvæsen

Mennesker med svær psykisk sygdom lever i gennemsnit 15-20 år kortere end mennesker uden psykisk sygdom. En af årsagerne er underdiagnosticering og mangelfuld behandling af somatiske sygdomme.

Kilde: Sundhedsstyrelsen 2018

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER EFTERÅR 2023

Ved spørgsmål til arrangementerne skal der rettes henvendelse til den enkelte forening.
Se foreningernes kontaktoplysninger på side 46-49

AUGUST

Åben pårørendecafé – alle er velkomne

Dato Tirsdag den 1/8, 5/9, 3/10, 7/11 og 5/12
Sted Psykiatrisk Afdeling, Nordbanen 5, 1.sal, 7100 Vejle (Mødelokale 10.055/10.056)
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding Ikke nødvendigt
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Åben pårørendecafé – alle er velkomne

Dato Tirsdag den 29/8, 26/9, 31/10 og 28/11
Sted Reberbanen 3, 6200 Aabenraa
Tid 18.30 - 20.30
Tilmelding Tlf. 29 80 18 57 senest dagen før
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

Pårørendecafé

Dato Månedligt - se datoer her: bedrepsykiatriodense.nemtilmeld.dk
Sted Kochsgade 27, baghuset, 5000 Odense C
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding bedrepsykiatriodense.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Odense

SEPTEMBER

Åben pårørendecafé - alle er velkomne

Dato Mandag den 4/9, 2/10, 6/11 og 4/12
Sted "Huset", Færgevej 2, 5600 Faaborg
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding Tlf. 25 11 37 56
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

Åben pårørendecafé - alle er velkomne

Dato Tirsdag den 5/9, 3/10, 7/11 og 5/12
Sted Kulturhuset Industrien, Bredgade 73-75, 5560 Årup
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding Tlf. 20 65 42 44
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

Unge pårørende: Nye samtalegrupper for unge mellem 16-19 år, ledes af erfarne psykoterapeuter

Dato Fra tirsdag den 5. september og herefter hver anden tirsdag
Sted Faaborg-Midtfyn Kommune – adresse oplyses ved tilmelding
Tid 18.30 – 20.30
Tilmelding Birgit tlf. 20 46 12 90/ lavvanghus@proton.me eller Bedre Psykiatri tlf. 50 66 13 15/ afm@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/ Faaborg-Midtfyn

SEPTEMBER

Unge pårørende: Nye samtalegrupper for unge mellem 16-19 år, ledes af erfarne psykoterapeuter

Dato Fra onsdag den 6/9 og herefter hver anden onsdag frem til den 8/11
Sted Assens Kommune – adresse oplyses ved tilmelding
Tid 18.30 – 20.30
Tilmelding Gitte tlf. 20 44 71 66/gitte64@hotmail.com eller Bedre Psykiatri tlf. 50 66 13 15/ afm@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

Pas på dig selv som pårørende: At være pårørende til en psykisk syg. V. neurobiolog og ph.d. i sundhedsvidenskab Karen Johanne Pallesen

Dato Torsdag den 7. september
Sted Nygadehuset, Nygade 23, 6200 Aabenraa
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk senest den 4. september
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

Pårørendecafé: "Rigtige mænd – er ikke alene!" v. Erik Lydiksen

Dato Torsdag den 14. september
Sted Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrisoenderborg.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Sønderborg

SEPTEMBER

Pårørendecafé: "Pårørende til mennesker med autisme" med autismekoordinator Hanne Krabsen og 3 personer i panel

Dato Tirsdag den 19. september
Sted Sundhedscenter, parterre, Clausensvej 25, 6100 Haderslev
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør Arbejdsgruppen for Pårørendecafe fra Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri, Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien og PsykInfo Haderslev

Selvbedrag – Er spiseforstyrrelser for mænd? Med udgangspunkt i sin bog vil Asger Tobias Brodtkorb fortælle om sin tid med ortoreksi og erfaringer med spiseforstyrrelser

Dato Mandag den 25. september
Sted Borgernes Hus, 2. sal, Østre Stationsvej 15, 5000 Odense C
Tid 18.45 – 20.45
Tilmelding bedrepsykiatriodense.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Odense

Åben pårørendecafé med oplægsholder, coach og pårørende Malene Valgreen "Livsværdier og livskvalitet"

Dato Tirsdag den 26. september
Sted Reberbanen 3, 6200 Aabenraa
Tid 18.30 – 20.30
Tilmelding Tlf. 29 80 18 57 senest dagen før
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

SEPTEMBER

Pårørendecafé med oplæg og sparring med Nordfyns Kommunes borgerrådgiver Ann-Berit

Dato Onsdag den 27. september
Sted Frivilligcenteret "Sløjfen", Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

"Er det mors skyld?" V. forfatter, foredragsholder og pårørendementor Dorte Stieper

Dato Onsdag den 27. september
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlæget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding vejle@bedrepsykiatri.dk eller tlf. 21 26 82 28
Arrangør SIND Vejle og Bedre Psykiatri Vejle

OKTOBER

Kampen mod skizofreni: Min personlige rejse til trivsel. Frederik, en 26-årig datamatikerstuderende, fortæller om en udfordrende rejse med en skizofreni-diagnose

Dato Onsdag den 4. oktober
Sted Frivilligcenteret "Sløjfen", Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

Pårørendecafé: "Mit liv med paranoid skizofreni" v. Mike

Dato Torsdag den 12. oktober
Sted Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrisoenderborg.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Sønderborg

Temaaften: "Fokus på overgange". En aften med fokus på samarbejdet mellem region og kommune og især de pårørendes rolle

Dato Torsdag den 12. oktober
Sted Vestervangen 100, 5690 Tommerup
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding afm@bedrepsykiatri.dk eller sms til tlf. 50 66 13 15
Arrangør Bedre Psykiatri Assens/Faaborg-Midtfyn

OKTOBER

Pårørendecafé med oplæg fra Ungeposten

Dato Onsdag den 25. oktober
Sted Frivilligcenter "Sløjfen", Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

"Med angsten som kærlig livsledsager" v. forfatter og psykoterapeutstuderende Anja Friis

Dato Onsdag den 25. oktober
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlæget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding vejle@bedrepsykiatri.dk eller tlf. 21 26 82 28
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Oplæg om angst v. Katja Stock Pekruhn

Dato Torsdag den 26. oktober
Sted Tønder Gymnasium, Astronom Hansensgade 9, 6270 Tønder
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk senest den 20. oktober
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

NOVEMBER

Pårørendecafé: "Med angsten som kærlig livsledsager" v. Anja Friis Christensen

Dato Torsdag den 9. november
Sted Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrisoenderborg.nemtilmeld.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Sønderborg

Virtuel Reality (VR) kan anvendes til behandling af angst og stemmehøring v. psykolog Mathias Torp fra Center for Digital Psykiatri og EN AF OS-ambassadør Vibeke Andersen

Dato Torsdag den 15. november
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus, Ved Anlæget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding vejle@bedrepsykiatri.dk eller tlf. 21 26 82 28
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Skab mere ro, overskud og glæde i dit liv gennem compassion (En kærlig grundholdning til dig selv og andre). V. psykiater Helle Lisle

Dato Onsdag den 15. november
Sted Kulturhuset Månen, Bispebroen 3, 6100 Haderslev
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding Merete Lysgaard Hansen: mebehansen@outlook.dk/tlf. 22 83 80 35 Senest d. 13. november
Arrangør Depressionsforeningen Haderslev (Solcellen)

NOVEMBER

Pårørendecafé: "Fra ironman til angst" med cand. scient. i idræt og sundhed Daniel Fabricius-Sommerkorn

Dato Torsdag den 16. november
Sted Sundhedscenter, parterre, Clausensvej 25, 6100 Haderslev
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør Arbejdsgruppen for Pårørendecafe fra Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri, Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien og PsykInfo Haderslev

Når vores barn eller ung ikke trives mentalt v. PsykInfo-konsulent Dorthe Borup Laugesen

Dato Torsdag den 16. november
Sted Nygadehuset, Nygade 23, 6200 Aabenraa
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk senest den 13. november
Arrangør Bedre Psykiatri Aabenraa/Tønder

Pårørendecafé med oplæg og sparring med en advokat

Dato Onsdag den 29. november
Sted Frivilligcenter "Sløjfen", Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

NOVEMBER

Fortællekoncert med Lalau alias Steffie Kristensen, sanger, komponist, sygeplejerske og tidligere bruger af psykiatrien. Hun fandt et sprog for alt det usagte ved at skrive musik

Dato Torsdag den 30. november
Sted Frivilligcenteret "Sløjfen", Poppelvej 4, 5400 Bogense
Tid 19.00 – 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

Fotograf: EN AF OS-ambassadør Jørgen Lambert Jensen.

BRUGER- OG PÅRØRENDEFORENINGER

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

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

ADHD-foreningen – Sydjylland
Formand Ole Futtrup Kjær
Tlf. 31 32 51 09 eller sydjylland@adhd.dk
www.adhd.dk/lokalafdelinger/sydjylland

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

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

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

Angstforeningen - Region Syddanmark
Daglig leder Marie Särs Andersen
Tlf. 42 92 02 96 eller marie@angstforeningen.dk
www.angstforeningen.dk

Autismeforeningen - Kreds Sønderjylland
Kredsformand Malene Jørgensen
malenej@autismeforening.dk
www.autismeforening.dk/soenderjylland

Autismeforeningen - Kreds Trekanten
Kredsformand Dorte S. Jensen.
Tlf. 29 67 00 67 eller dortesjens@mail.dk
www.autismeforening.dk/trekanten

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

Autismeforeningen – Kreds Sydvest
Kredsformand Marije Jacobsen
Tlf. 51 51 37 33 eller marije@autismeforening.dk

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

Bedre Psykiatri – Aabenraa/Tønder
Formand Anne Marie Pedersen
Tlf. 60 89 51 38 eller aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/aabenraa

Bedre Psykiatri – Assens/Faaborg-Midtfyn
Formand Lene Møller Nielsen
Tlf. 50 66 13 15 eller afm@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/assens

Bedre Psykiatri – Haderslev
Formand Tina Møller
imma@mail.tele.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/haderslev

Bedre Psykiatri - Kolding
Formand Sanne Witte eller
næstformand Helle N. Andersen
kolding@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding

Bedre Psykiatri - Middelfart
Formand Henrik Flach
Tlf. 91 94 64 64
eller middelfart@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/middelfart

Bedre Psykiatri - Midt-sydvest
Formand Gitte Langmach
Tlf. 23 31 84 82 eller efv@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/esbjerg

Bedre Psykiatri – Nyborg/Kerteminde
nk@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nyborg

Bedre Psykiatri – Nordfyn
Formand Heidi Andersen
Tlf. 40 28 72 92 eller nordfyn@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nordfyn

Bedre Psykiatri - Odense
Formand Ann-Marit Ulvund
odense@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/odense

Bedre Psykiatri – Sydfyn
Formand Sara Koch
Tlf. 40 74 14 02 eller sydfyn@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/sydfyn

Bedre Psykiatri - Sønderborg
Formand Peer Mikkelsen
Tlf. 21 86 21 19 eller soenderborg@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/soenderborg

Bedre Psykiatri – Vejle
Formand/koordinator Karin Birch Lange
Tlf. 21 26 82 28 eller vejle@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vejle

Borderlinenetværket
Formand Tenna Støjier Pedersen
Tlf. 53 65 75 15 eller
tennaborderlinenetvaerket@gmail.com
www.borderlinenetvaerket.dk

Depressionsforeningen - Region Syddanmark
Hanne Müller
Tlf. 33 12 47 27 eller hanne@depressionsforeningen.dk
www.depressionsforeningen.dk/

Depressionsforeningen - Esbjerg
Jette Andersen
Tlf. 27 29 00 51 eller jand2010@live.dk
www.depressionsforeningen-esbjerg.dk

Depressionsforeningen – Haderslev - Solcellen
Merete Lysgaard Hansen
Tlf. 22 83 80 35 eller mebehansen@outlook.dk

Depressionsforeningen - Odense
Kontaktperson Svend Olsen
Tlf. 40 28 31 27 eller svendolsen@mail.dk

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

Depressionsforeningen - Vejle
Maria Andersen
Tlf. 60 48 00 22 eller gajo0022@gmail.com

Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade
Therese Hansen
Tlf. 51 17 75 94 eller th@spiseforstyrrelse.dk
www.spiseforstyrrelse.dk

Galebevægelsen i Region Syddanmark
Lars Jensen
Tlf. 28 81 64 32 eller larsjensen@existential-institute.dk

Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende
Formand Per Laudrup Jørgensen
formand@landsforeningenforptsd.dk
https://landsforeningenforptsd.dk

LAP - Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere - Region Syddanmark
Formand Lars Kristensen
Tlf. 29 84 04 07 eller lars@lap.dk
www.lap.dk/

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

OCD-foreningen - Vejle
Jacob Ravnskjær Hansen
Tlf. 60 37 84 82 eller jacob@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

OCD-foreningen - Fyn
Dorthe Schmidt
dorthe@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

OCD-foreningen - Sønderborg
Edith Givskov Christensen
Tlf. 52 40 61 21 eller Edith@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

SIND - Aabenraa
Lokalformand Majbritt Nissen
Tlf. 60 74 21 05 eller Aabenraa@sind.dk
www.sind.dk/aabenraa

SIND - Billund
Lokalformand Tove Thisgaard Sørensen
tovethisgaard@hotmail.com
www.sind.dk/billund

SIND - Fredericia
Lokalformand Bjørn Medom Nielsen
Tlf. 26 84 47 03 eller fredericia@sind.dk
www.sind.dk/fredericia

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

SIND - Haderslev
Haderslev@sind.dk
www.sind.dk/haderslev

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

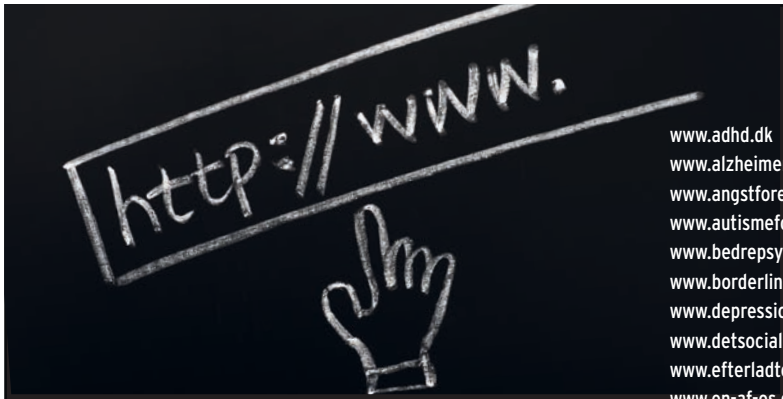
SIND Syd-vest - Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen
Lokalformand Niels Christian Petersen
Tlf. 31 24 54 01 eller nch.petersen@gmail.com
www.sind.dk/syd-vest

SIND - Sønderborg
Lokalformand Jens Chr. Kristensen
Tlf. 22 21 24 49 eller Sind_Sonderborg@outlook.dk
www.sind.dk/soenderborg

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

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

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



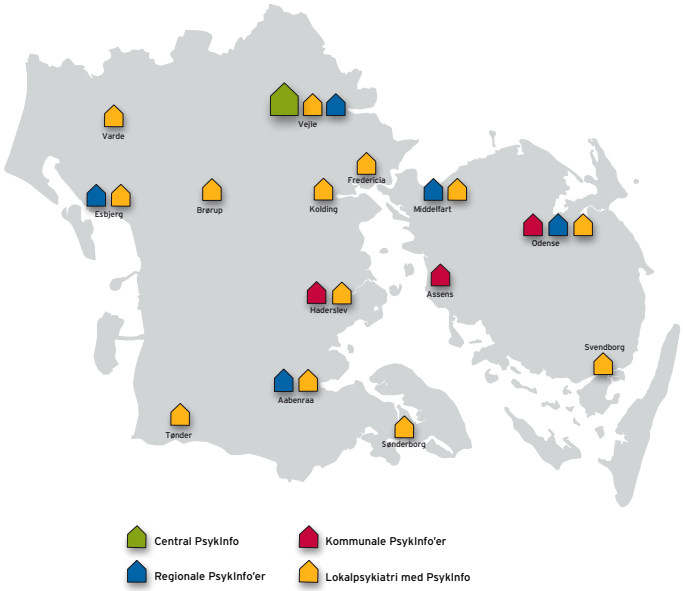
www.adhd.dk
www.alzheimer.dk
www.angstforeningen.dk
www.autismeforeningen.dk
www.bedrepsykiatri.dk
www.borderlinenetvaerket.dk
www.depressionsforeningen.dk
www.detsocialenetvaerk.dk
www.efterladte.dk
www.en-af-os.dk
www.headmatters.dk
www.hsp-foreningen.dk
www.landsforeningenforptsd.dk
www.lap.dk
www.lpd-info.dk
www.mindhelper.dk
www.nefos.dk
www.ocd-foreningen.dk
www.psykiatrifonden.dk
www.sind.dk
www.spiseforstyrrelse.dk

Fotograf: EN AF OS-ambassadør Jørgen Lambert Jensen.

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK

Psykiatrisk Informationscenter
Region Syddanmark
Lille Grundet Hulvej 7, bygning N, 7100 Vejle

Daglig åbningstid for personlig og telefonisk henvendelse:
9.30 - 14.30 (torsdag 13.30 - 17.30)
samt efter aftale.
Telefon: 99 44 45 46
Mail: psykinfo@rsyd.dk
Hjemmeside: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



REGIONALE PSYKINFO'ER:

> SYD

PsykInfo-konsulent Lene Paulsen, tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Sønderborg
Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3b,
6400 Sønderborg
PsykInfo-koordinator:
Social- og sundhedsassistent Hanne Hansen Nissen

PsykInfo Tønder
Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder

PsykInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Hanne Bruun Jensen

PsykInfo Aabenraa
Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal,
6200 Aabenraa

PsykInfo-koordinator:
Sygeplejerske Bibbi From

PsykInfo Haderslev
Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev,
Clausensvej 25, 6100 Haderslev

PsykInfo-koordinator og PsykInfo-medarbejder:
Susanne Hundevadt

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK

> VEST

PsykInfo-konsulent Lars Kjær Nielsen tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Esbjerg
Psykiatrisk Afdeling,
Gl. Vardevej 101, 6715 Esbjerg N
PsykInfo-koordinator:
Udviklingskoordinator Jane Leth Larsen

Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
PsykInfo-koordinator og PsykInfo-medarbejder:
Eva Skodborg-Jørgensen

PsykInfo Varde
Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal,
6800 Varde
Peermedarbejder: Malene Brydsø Nielsen

PsykInfo Brørup
Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup
PsykInfo-koordinator og PsykInfo-medarbejder:
Mona Holkmann Jacobsen

> TREKANTEN

PsykInfo-konsulent Lea Klarup tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Fredericia
Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset,
Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia

PsykInfo Kolding
Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj,
Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding
PsykInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Tone Høydalsvik

PsykInfo Vejle
Lokalpsykiatri Vejle, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51,
indgang B, 5. sal, 7100 Vejle
PsykInfo-koordinator:
Funktionsleder Henrik Bræmer
PsykInfo-medarbejder: Linette Vittrup

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK

> FYN

PsykInfo-konsulent Lene Gilsaa tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Middelfart
Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Østre Hougvej 70,
5500 Middelfart

Lokalpsykiatri Middelfart, Teglgårdsparken 101,
5500 Middelfart

PsykInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

PsykInfo-konsulent Jesper Lai Knudsen tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Odense
Psykiatrisk Afdeling Odense, J.B. Winsløws Vej 18,
5000 Odense C
PsykInfo-koordinator:
Specialsygeplejerske Louise Strandholm Bach

Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4,
5000 Odense C
Peermedarbejder: Charlotte Vestergaard Jensen

Børne- og Ungdomspsykiatrien, J. B. Winsløws Vej 16,
Indgang 230, 5000 Odense C
Kontaktperson: Socialrådgiver Dina Voldby Svendsen

> FYN

PsykInfo Svendborg
Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,
5700 Svendborg
PsykInfo-koordinator:
Sygeplejerske Hanne Kjær Hansen
Peermedarbejder: Thomas Capion
Peermedarbejder: Linda Kalnæs Clausen

KOMMUNALE PSYKINFO'ER I REGION SYDDANMARK:

Assens
PsykInfo, Assens Psykiatricenter, Vestervangen 100,
5690 Tommerup

PsykInfo-koordinator:
Julianne Dåsvand, julid@assens.dk

Haderslev
PsykInfo, Haderslev Bibliotek, Bispebroen 3,
6100 Haderslev

Odense
Center for Mental Sundhed
Jernbanegade 15, 5000 Odense
tlf. 63 75 08 75 eller www.odense.dk/mentalsundhed

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

Landsindsatsen EN AF OS har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom. Indsatsen ønsker at øge danskernes viden om psykisk sygdom og mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse.

Siden efteråret 2012 har EN AF OS-indsatsen haft særligt fokus på unge. Helt konkret betyder dette, at alle skoler og uddannelsesinstitutioner i Region Syddanmark har mulighed for at få besøg af en professionel og en ungeambassadør fra indsatsen, der kan tale om det at være ung og leve med psykiske problemer.

Oplægsholderne kan f.eks. komme ud til temadage, morgenmøder eller almindelige undervisningstimer - besøget er omkostningsfrit.

Et andet af indsatsens fokusområder er arbejdsmarkedet. Derfor tilbyder PsykInfo Region Syddanmark alle virksomheder, jobcentre, fagforeninger eller andre interesserede at arrangere informationsmøder, hvor der vil være mulighed for at få besøg af en professionel fra PsykInfo og en EN AF OS-ambassadør med arbejdsmarkedserfaring.

Se også det nye webinar om arbejdsmarkedet på **www.en-af-os.dk**

I maj 2015 lancerede EN AF OS et interaktivt materiale til unge under navnet "Bryd tavsheden - Ta' fat i hinanden". Materialet er målrettet unge mellem 14 og 20 år og deres undervisere og består af små spots og interaktive film, der kan give indsigt i, hvordan livet kan være for psykisk sårbare unge.

Der bruges virkemidler, som kan fremme afstigmatisering: Identifikation, indlevelse og fremme af de unges refleksion i forhold til kendskab og holdninger - og via rollemodeller at få inspiration til egne handlemåder.

Hensigten er det bærende signal bag EN AF OS:
Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!
Oplev sitet her: **www.en-af-os.dk/brydtavsheden**

Hvis du er interesseret i at høre mere om vores tilbud i forbindelse med indsatsen, er du velkommen til at ringe på 99 44 45 46.

Du kan læse om indsatsen på **www.en-af-os.dk**

Ambassadørens klumme af pårørende-ambassadør Frits

Livet er fuldt af valg

Jeg er den lykkelige far til to dejlige døtre. De er begge i dag voksne og har deres eget liv med huse, samlever, mand og børn. Men deres vej til dette har ikke været ens. Den ene har været igennem en psykisk sygdom og den anden har været pårørende. Uanset, så har begge veje været fulde af ujævnheder og fulde af valg.

I 8. klasse stiftede vi første gang bekendtskab med borderlines grimme ansigt. Vores ældste datter havde over for sin klasselærer givet udtryk for, at hun ikke ønskede at leve længere. Han kontaktede os, og vi slog det hen som teenagenykker - et valg som viste sig at være absolut forkert.

De efterfølgende år blev sygdommen tydeligere, og vi stiftede også bekendtskab med selvskade. Senere blev selvskaden til et selvmordsforsøg – en grim oplevelse, som satte sine spor i hele familien.

Igennem en lang periode bølgede sygdommen. Min datter flyttede med kæresten til Svendborg og kom der i kontakt med den psykiatriske skadestue. Her fik hun endelig stillet diagnosen og fik hjælp. Et langt forløb med dialektisk adfærdsterapi og senere mentaliseringsbaseret terapi hjalp hende til, at hun i dag er ansat i fleksjob, er blevet gift og har fået en bonusdatter. Rask bliver hun aldrig – sygdommen følger med, men hun kan nu håndtere den.

Som forældre vil vi jo altid gøre alt for vores børn. Jeg valgte at være min ældste datters "first point of contact" og blev derfor meget involveret. Dette indebar, at der skulle træffes valg. Valg, som også omfattede lillesøster og resten af familien. Nogle af disse valg var ikke helt hensigtsmæssige, og konsekvenserne af valgene viste sig altid senere. Vi valgte først ikke at involvere vores familier og venner. Det var en fejl - de fandt ud af, hvad der var galt, og så måtte vi fortælle.

*Først når vi **KAN, TØR OG GØR** - kommer vi i mål.*
Det virker som en trebenet taburet
mangler der et ben – så vælter taburetten

Jeg valgte at være den praktiske hjælper over for lillesøster. Jeg glemte blot at spørge, om hun ikke også havde brug for omsorg og involvering. Hun havde valgt ikke at involvere os i hendes problemer, for så stjal hun jo fokus fra storesøster. Hun valgte senere om igen, og er i dag fuldt ud en del af familien igen.

Vores datter med borderline traf gudskelov det valg, at hun ville hjælpes. Vi kunne som pårørende presse på, men det var først, da hun selv ville, at hjælpen virkede. Jeg kalder i dag det valg, hun traf for ***kan, tør og gør***. Hvis en af delene ikke er til stede, så kommer vi ikke nogen vegne. Det virker som en trebenet taburet – mangler der et ben – så vælter taburetten.

Husk som pårørende til børn, uanset om de er psykisk syge eller "raske", altid at være til stede, nærværende og opmærksom – så kommer vi samlet i mål.

Far Frits – den lykkelige far til to dejlige døtre.

...følg os på

Facebook, Instagram og LinkedIn

Udgivet af:
PsykInfo
Psykiatrisk Informationscenter
Lille Grundet Hulvej 7, bygning N
7100 Vejle
Telefon: 9944 4546
www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
psykinfo@rsyd.dk