

**NÅR DU SKAL
UDSKRIVES
TIL DIG, DER HAR
VÆRET INDLAGT
PÅ EN PSYKIATRISK
AFDELING**



**GUIDE
TIL DIN
UDSKRIVELSE**

**Gem den. Du får
brug for den.**



**HUSK LIGE
DIT KORT!**

**DER ER ET LIV
EFTER
UDSKRIVELSEN.**



NAVN

Psykiatri

REGION

AFTALEKORT
Region Hovedstadens Psykiatri

Sæt dit aftalekort i denne plastlomme.

Hvis ikke du har fået det, skal du have det senest ved din udskrivelse.

AKUT HJÆLP – NOGEN AT TALE MED:

LINJEN - NÅR SINDET GØR ONDT

Alle dage kl. 16-23. **Ring:** 35 36 26 00

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

PSYKIATRIFONDEN

Hverdage kl. 11-23, Lør-søn kl. 11-19.

Ring: 39 25 25 25

Åben for personlig og anonym information og hjælp.

LIVSLINJEN

Alle dage kl. 11-23. **Ring:** 70 20 12 01

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, sig det til nogen. Det hjælper.

SCT. NIKOLAI TJENESTEN

Hverdage kl. 9-03, søndag kl. 13-03.

Ring: 33 12 14 00

Både personlig henvendelse og telefonisk anonym samtale

Nikolai Plads 15, 1067 København K.

STØTTE- OG KONTAKTCENTRET

Søndag-torsdag, kl. 16-22.

Ring: 33 14 98 11

Almen rådgivning. Personlig henvendelse direkte fra gaden.

Linnésgade 24, 2. 1341 København K.

PSYKIATRISK UDRYKNINGSTJENESTE VIA LÆGEVAGTEN ELLER POLITI

Hverdage kl. 16-08, lør-søn hele døgnet

Via lægevagten **Ring:** 70 13 00 41

Via politi **Ring:** 114

Ved akut psykiatrisk behandlingsbehov. Det er vigtigt, at du gør det helt klart for lægevagten, at det er alvorligt og at det er yderst vigtigt, at udrykningstjenesten kommer. Fortæl hvis du har en akut eller akut forværret psykotisk angst, er meget oprørt eller har akutte selvmordstanker. Også dine pårørende, naboer, medarbejdere eller politi kan henvende sig. **Hav dit cpr-nummer klar, når du ringer.**

AKUTTEAM PÅ ORION – NORDSJÆLLAND

Alle dage kl. 16-07

Ring: 70 26 87 00.

PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER	RING	ÅBNINGSTIDER
Amager:	32 34 50 50	8-22
Ballerup:	38 64 50 00	døgnåbent
Frederiksberg:	38 16 45 15	8-22
Gentofte:	38 64 61 00	8-22
Glostrup:	38 64 06 71	døgnåbent
Hvidovre:	36 32 38 38	døgnåbent
Nordsjælland:	48 29 32 88	døgnåbent
København:	35 31 23 00	døgnåbent
Bornholm (almindelig skadestue)	56 90 93 50	døgnåbent

Er din situation *ikke* akut – kan du finde flere rådgivninger og muligheder for støtte i **kapitel 11**

»NÅR FOLK KAN FÅ LOV AT STILLE SPØRGSMÅL TIL MIG, SÅ BLIVER ALT MINDRE FARLIGT OG FORSTÅELEN DERFOR BEDRE.

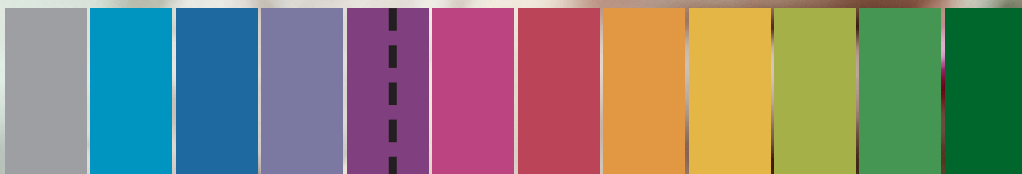
JEG ER JO IKKE SÅ MEGET ANDERLEDES END DE FLESTE. JEG ER EN 27-ÅRIG KVINDE MED DEN SÆRLIGE UDFORDRING I LIVET, AT JEG HAR EN PSYKOTISK LIDELSE.«

KATRINE FOKDAL,
TIDLIGERE INDLAGT

SÅDAN FUNGERER GUIDEN

BRUG FARVERNE TIL AT FINDE DET, DU LEDER EFTER

KAPITLERNE KOMMER I DEN RÆKKEFØLGE, SOM ER TYPISK FOR EN UDSKRIVELSE.



IMENS DU ER INDLAGT | NÅR DU ER UDSKREVET

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

INDHOLD AF GUIDEN

INDLEDNING FORHÅBENTLIG GLÆDER DU DIG

Om hvad guiden kan bruges til
og hvem der har lavet den

FØR UDSKRIVELSE

KAPITEL 1 JEG SKAL UDSKRIVES – HVAD NU?

Om hvordan du kan forberede dig på
udskrivelse, sammen med personalet

KAPITEL 2 TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED UDSKRIVELSE

Her er nogle af de mest almindelige
tanker ved en udskrivelse

KAPITEL 3 STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ TIL DIG, DER FØLER DIG ENSOM

Få overblik over de mennesker du kender
– også hvis du er usikker på andre

KAPITEL 4 TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSEN

Hvad skal du have på plads
før din udskrivelse

EFTER UDSKRIVELSE

KAPITEL 5 HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Hvis du er bange for at blive syg igen,
kan du lave en kriseplan.
Brug den til at bekymre dig mindre om
de små kriser og tage hånd om de store

KAPITEL 6 FORKÆL DIG SELV

Alle de gode ting du kan gøre på egen
hånd, som helt sikkert virker

KAPITEL 7 UD I LIVET – PSYKIATRISK BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

Introduktion til dit behandlingssted
efter udskrivelsen

KAPITEL 8 HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?

De mest almindelige former
for psykiatrisk behandling

KAPITEL 9 AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – PRAKTISK OG SOCIALT

Hvis du har brug for hjælp omkring bolig,
økonomi, uddannelse, arbejde eller støtte
i dagligdagen, er det socialrådgiveren eller
jobcenteret i din kommune, du skal kontakte

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

En oversigt over foreninger, der henvender
sig til dig og dine pårørende med mulighed
for aktiviteter og frivilligt arbejde

KAPITEL 11 RÅDGIVNINGER – EN HÅNDFULD VIGTIGE ADRESSER OG TELEFONNUMRE

Rådgivninger og steder du kan ringe
eller tage hen til, hvis du har brug for det

DU SKAL UDSKRIVES - FORHÅBENTLIG GLÆDER DU DIG

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

I guiden finder du information om, hvad der skal ske før og efter udskrivelse.

Guiden gennemgår, hvordan du kan forlade afdelingen med en klar viden om, hvad du er i behandling for og formålet med behandlingen.

Den kan også gøre dig klogere på dig selv, og du kan læse om helt almindelige reaktioner på en indlæggelse.

Brug guiden til at danne dig et billede af, hvilken hjælp du med rimelighed kan forvente af din kommune og dit netværk i hverdagen efter udskrivelsen.

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

DU KAN KOMME DIG!

At komme sig efter alvorlige, psykiske problemer og videre i sit liv er en god ting. Og det er langt fra noget nyt. Mennesker er kommet sig til alle tider og i alle samfund. Selvom det kan være meget forskelligt, hvordan mennesker kommer sig - og hvor meget.

Psykiske problemer er ofte knyttet sammen med de problemer, du er løbet ind i dit liv. Og meget af det kan du med tiden lægge bag dig. Men det kræver ofte hjælp.

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

At komme sig efter alvorlige, psykiske problemer og genskabe sin hverdag kaldes inden for psykiatrien for "recovery". Det har vist sig, at hvis du selv deltager i det, der skal ske nu - her omkring din udskrivelse - om det så bare er at sætte ord på, hvad du føler, du har brug for - så er der allerede sket noget godt.

Du får brug for både den rigtige behandling og den rigtige støtte. Støtten skal bygge på god og rigelig information til dig om de rettigheder og valgmuligheder, du har. Jo før det sker, jo desto bedre. Det skal give mening for dig, og kan handle om alt fra at komme tilbage på arbejdet, til at du igen føler dig tæt på dine venner. Det hele er små skridt på din vej videre i livet.

Denne guide er lavet af mennesker, der selv lever gode liv nu. Og vi ved, at der er én ting, der er rart at høre efter en indlæggelse, og det er: Det er helt OK at du er, som du er.

Indlæggelser kan efterlade en følelse af, at der er noget galt med en. Det hele kommer til at handle om sygdom og ting, der ikke er, som de skal være. Men sådan er det ikke. Du er OK.

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



UDSKREVET.DK

Du kan finde meget mere om udskrivelser på www.udskrevet.dk. Der er videoklip med de mennesker, der har med udskrivelser at gøre, og små film med andre, der har prøvet at blive udskrevet.

KAPITEL 1

HER I KAPITLET KAN DU LÆSE OM, HVORDAN DU FØR UDSKRIVELSEN KAN VÆRE MED TIL AT SIKRE, AT DE MEST FUNDAMENTALE TING ER I ORDEN.

JEG SKAL UDSKRIVES – HVAD NU?

Alle, der har været indlagt, ved, at det kan være overvældende at skulle udskrives. Især kan det være svært at styre bekymringerne - nogle gange om bitte små ting.

Det kan være alt fra at skulle sove i din egen seng til, hvordan din husleje skal betales.

En smule forberedelse før udskrivelsen gør mange ting nemmere. Så er du selv klar over, hvad der nu skal ske, og med på, hvad personalet mener, er vigtigt for dig fremover. Brug tjeklisten i **kapitel 4** til at få overblik over de ting, der er vigtige at have på plads før udskrivelse.

Du er indlagt nu og kan tale med personalet om det, du føler er vigtigt for dig. Spørg dem - hellere en gang for meget end selv at gå og gruble. Tag dine tanker alvorligt nok til at fortælle om dem, og bed om hjælp, hvis du har brug for det.

Personalet på den psykiatriske afdeling kan kun hjælpe dig, så længe du er indlagt. Når du er udskrevet, er det nogle andre medarbejdere, du kommer til at tale med.

Vores erfaring er, at det er de følgende 3 punkter, som de fleste der har været indlagt, synes det er vigtigt at vide noget om:

- Hvem følger op på din behandling efter udskrivelsen, og hvor du kan henvende dig. Se **kapitel 7**
- Hvilke muligheder der er for psykiatrisk behandling efter udskrivelsen, og hvor du kan henvende dig. Se **kapitel 8**

- Hvordan du får styr på din bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller din dagligdag - og hvor i kommunen eller jobcentret, du kan henvende dig. Se **kapitel 9**

Du har mulighed for at lave aftaler om de tre punkter, ved at de indgår i din:

- behandlingsplan og
- din udskrivningssamtale.

Hvem har ansvaret:

Så længe du er indlagt, har du krav på en kontaktlæge - ofte en psykiater - som du kan spørge til råds om din behandling. Du har også krav på en kontaktperson.

Du kan spørge ham eller hende til råds om alt det, der er vigtigt for dig. Navnet på din kontaktlæge og din kontaktperson står på velkomst-materialet fra dit afsnit. Kender du endnu ikke deres navne, skal du bede om dem med det samme.

DIN BEHANDLINGSPLAN – EN DEL AF UDSKRIVELSEN

Mens du er indlagt *skal* din kontaktlæge i samarbejde med dig udarbejde en behandlingsplan for dig. Det skal ske senest en uge efter, du er blevet indlagt.

Tag dine egne tanker alvorligt
- det er dig der skal udskrives

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

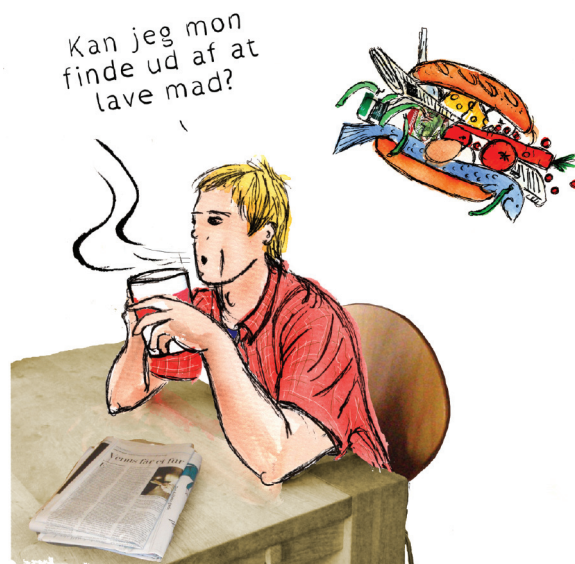
BEHANDLINGSPLANEN BØR MINIMUM INDEHOLDE:

1. din foreløbige diagnose, herunder både psykiske og fysiske symptomer
2. eventuelle undersøgelser, du stadig skal til
3. hvad din fortsatte behandling går ud på, herunder eventuel medicin og psykoterapi
4. eventuelle problemer vedrørende bolig, økonomi, uddannelse, arbejde eller dit hverdagsliv, der skal løses, for at du kan genskabe din hverdag
5. målet for behandlingen - for eksempel at blive mindre angst eller komme ud af psykosen
6. dato for opfølgning på behandlingsplanen, og hvem der har ansvaret for det
7. din mening om behandlingsplanen.

Husk at få din kopi af behandlingsplanen før din udskrivelse. Så kan du i ro og mag finde ud af, om du har spørgsmål til den.

BRUG UDSKRIVNINGSSAMTALEN – DEN ER DER FOR DIG

I forbindelse med, at du bliver udskrevet, bliver der afholdt en udskrivningssamtale. Din kontaktperson kan også deltage i denne samtale. Det er en god idé, at du selv inviterer nogen med til udskrivningssamtalen - det kan være en ven, et familiemedlem eller hvilken som helst person, som du er tryk ved.



Det kan også være en neutral bisidder. Derudover er det en god ide, at en socialrådgiver fra din kommune eller dit jobcenter er med til udskrivningssamtalen. Hvem der skal med, kan du drøfte med din kontaktperson.

Brug samtalen til at få klarhed over, hvad behandlingsforløbet efter udskrivelsen skal være og hvad formålet med behandlingen er. Husk at få talt om, hvad du har af muligheder for behandling, og om der er særlige risici eller bivirkninger, hvis du fortsat skal have medicin.

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

Til samtalen kan du spørge om hvad som helst, du er i tvivl om. Vær opmærksom på, om de ting, der er vigtige for dig, bliver drøftet, så du er godt forberedt på udskrivelsen. Måske har personalet overset noget af det, der er vigtigst for dig. Og husk, at du skal sige til, hvis du er uenig i beslutningen om udskrivelse.

Brug tjeklisten i **kapitel 4**

Inden du forlader afdelingen, får du udleveret et aftalekort med dato for næste behandlingsaftale og oplysninger om akuthjælp. Du kan lægge dit aftalekort i lommen på **side 2**.

KAPITEL 2

KAPITLET HANDLER OM
DE MEST ALMINDELIGE TANKER
OG OM HVAD MAN SKAL SIGE TIL ANDRE,
EFTER EN INDLÆGGELSE.

TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED UDSKRIVELSE

Uanset årsagen til din indlæggelse, er det for alle en skelsættende begivenhed at skulle forbi en psykiatrisk afdeling. Der kommer man ikke, uden at der er sket noget særligt, og det har været alvorligt.

For de fleste efterlader en indlæggelse spørgsmålet, om man nu er blevet en anderledes person. Om man er skør, farlig eller noget helt tredje?

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

Hvis det er svært for dig at acceptere, at du har været indlagt, kan det være en god ide at snakke med nogen, du har tillid til. Du kan også vende dine tanker med nogen af de rådgivere, der sidder ved telefonen netop for at støtte dig i den her situation. Se mere i [kapitel 11](#)

Det er helt almindeligt at være usikker på sig selv efter en indlæggelse. Det kan for eksempel være angst over, hvordan du kunne blive så syg. Frygt for, om du nu skræmmer andre væk eller angst for at miste kontrollen. Det er langt mere almindelige følelser, end man skulle tro, og mange har brug for hjælp til igen at se sig selv på en positiv måde og acceptere sig

selv som den, man er. Til det kan psykologer og psykoterapeuter være gode.

DU ER STADIG DIG SELV - UANSET DIAGNOSEN

Du er ikke alene om at have fået en psykiatrisk diagnose. Du er heller ikke alene, hvis du har det svært med den. For hvad betyder sådan en? En diagnose siger ikke noget om, hvem du er som menneske. Diagnosen er kun din behandles vurdering af, hvad du fejler - og ikke andet. Du er stadig den samme dig. Desuden sker det ofte, at en diagnose bliver ændret undervejs. Og mange er senere i livet kommet helt af med deres diagnose.

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

- Katrine, diagnosticeret med borderline personlighedsforstyrrelse



HVAD SKAL JEG SIGE TIL MINE OMGIVELSER EFTER UDSKRIVELSEN?

Psykiatriske indlæggelser skyldes næsten altid meget personlige begivenheder i ens liv. Derfor er det fuldstændigt op til dig, om du vil fortælle andre, at du har været indlagt eller at du tager medicin og om andre skal kende din diagnose. Du bestemmer, og kan frit vælge, hvem der skal vide hvad om dig.

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

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

Det kan være en god ide, at du på forhånd gør dig klart, hvem du vil fortælle om din sygdom og hvor meget du vil involvere dem. Du kan eventuelt skrive det ned, så du kan huske, hvad du har aftalt med dig selv.

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

- Elisabeth, tidligere indlagt, nu studerende

KAPITEL 3

HER FINDER DU ET VÆRKTØJ
SOM KAN HJÆLPE DIG MED AT FÅ
OVERBLIK OVER DE MENNESKER DU KENDER,
OG OPLYSNINGER OM, HVAD DU KAN GØRE,
HVIS DU FØLER DIG ALENE.

STØTTE FRA ANDRE MENNESKER — OGSÅ TIL DIG, DER FØLER DIG ENSOM

VENNER, FAMILIE OG ANDRE I DIN OMGANGSKREDS

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

Måske skal der købes ind, spises god mad sammen eller lejes videoer. Måske skal der bare lyttes til dig. Prøv at lave nogle aftaler, der fylder din tid ud. Mange mennesker vil gerne hjælpe, men er usikre på, hvad du har behov for.

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

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

HVEM ER TÆT PÅ DIG?

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

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

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

FÅ ØJE PÅ DIT NETVÆRK — RELATIONSKORTET



SÅDAN UDFYLDER DU DIT RELATIONSKORT

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

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

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

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

Hvem kan du gå til for at dele dine glæder? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt?

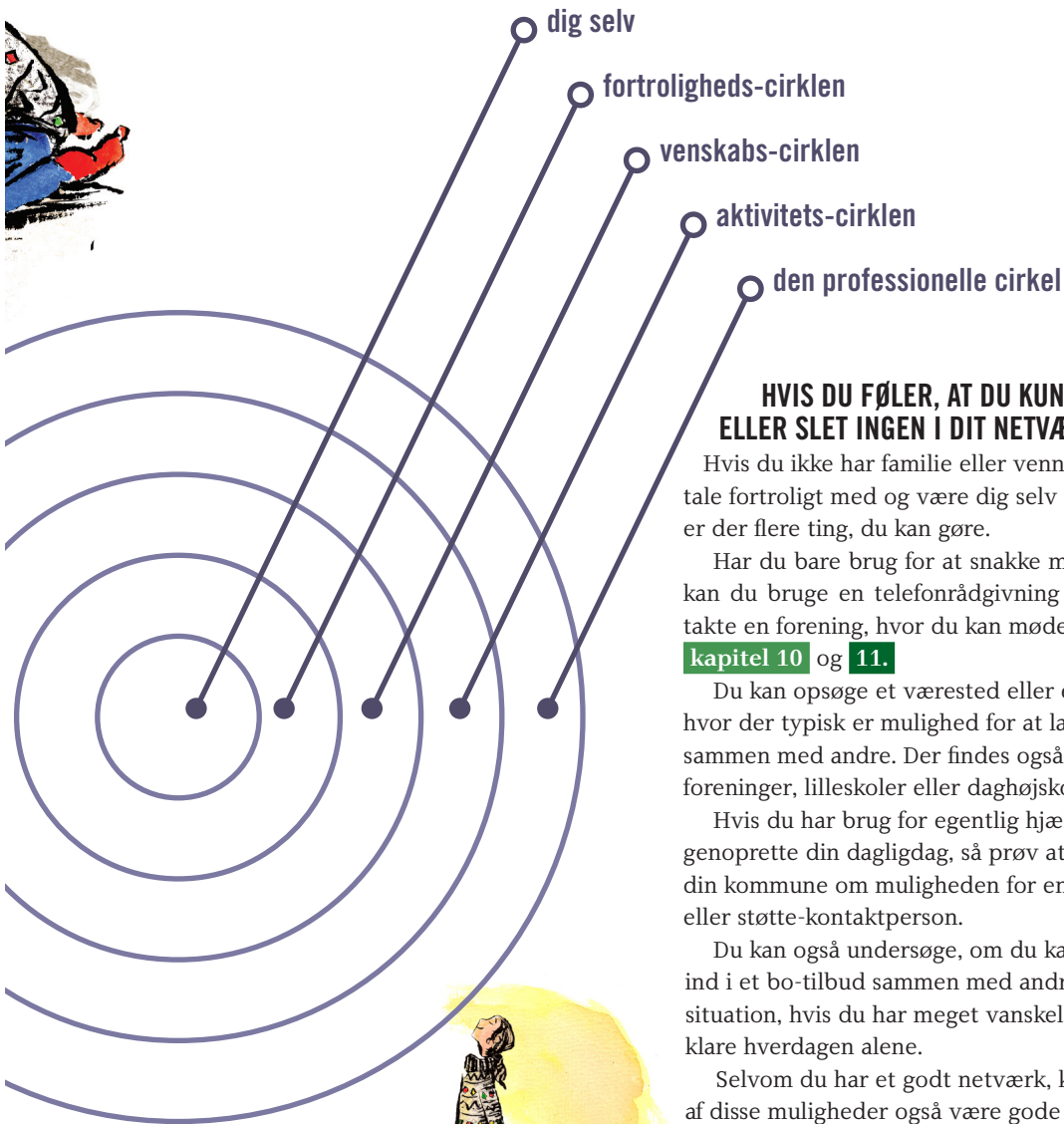
Er der noget bestemt, du gerne vil have andre til at hjælpe dig med - eller som du kan gøre for andre? Skriv det ned.

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

HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET

Start i midten:

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



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

Hvis du ikke har familie eller venner, du kan tale fortroligt med og være dig selv overfor, er der flere ting, du kan gøre.

Har du bare brug for at snakke med nogen, kan du bruge en telefonrådgivning eller kontakte en forening, hvor du kan møde andre. Se **kapitel 10** og **11**.

Du kan opsøge et værested eller en café, hvor der typisk er mulighed for at lave noget sammen med andre. Der findes også idrætsforeninger, lilleskoler eller daghøjskoler.

Hvis du har brug for egentlig hjælp til at genoprette din dagligdag, så prøv at kontakte din kommune om muligheden for en bo-støtte eller støtte-kontaktperson.

Du kan også undersøge, om du kan flytte ind i et bo-tilbud sammen med andre i samme situation, hvis du har meget vanskeligt ved at klare hverdagen alene.

Selvom du har et godt netværk, kan nogle af disse muligheder også være gode for dig, hvis du føler, at du har brug for støtte til at få styr på dit hverdagsliv.

Spørg din socialrådgiver i din kommune om dine muligheder. Se **kapitel 9**

Fortæl om din udskrivning på **udskrevet.dk**.



UDSKREVET.DK

MEDICIN, TERAPI OG ANDEN PSYKIATRISK BEHANDLING.

Se **kapitel 7** og **8**

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

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

DIN HVERDAG

Se **kapitel 3**, **6** og **9**

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

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

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

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

Se **kapitel 3**, **5** og **11**

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

KAPITEL 5

KAPITLET HANDLER OM, HVORDAN DU KAN LÆRE DINE EGNE TEGN PÅ KRISER AT KENDE, OG GIVER GODE RÅD OM, HVAD DU KAN GØRE FOR AT TAGE EN PSYKISK KRISE I OPLØBET.

HVIS DET BRÆNDER PÅ – PSYKISKE KRISER

Det er kun få, der kommer helt udenom psykiske kriser efter at være blevet udskrevet. For de fleste er det en svær periode. Man skal fortsætte, hvor man slap, og så alligevel ikke. For man blev jo indlagt.

Det kan være svært at skelne mellem de psykiske kriser, der gør dig stærkere, og de kriser, hvor du skal søge hjælp. Men det er helt sikkert langt farligere at stikke hovedet i busken, hvis du føler noget er galt, end lige at tænke en gang over, hvad der foregår.

Det kan være svært at vide, hvornår en krise er så alvorlig, at du skal søge hjælp. En kriseplan er et værktøj, du kan bruge til at tage kriser i opløbet, og som kan gøre dig klogere på dig selv.

TEGN PÅ KRISER

Hos nogle viser kriser sig ved angst eller et voldsomt ubehag. Måske bliver du meget ked af det eller hurtigt vred. Andre føler, at alt er uoverkommeligt og at alle kræfter er forsvundet. Måske begynder der også at være tanker om selvmord eller stoffer.

Nogle mennesker isolerer sig, når de er på vej ud i en situation, de ikke selv er herre over. Det kan gøre det hele meget værre. For så er det jo svært at få hjælp. Selvom du ikke har lyst til at tale med nogen, kan det ofte være det, der skal til.

TAL MED NOGEN

Det er OK ikke at være på toppen hele tiden. Andre vil gerne tale med dig alligevel.

Ring - bed dine venner, familie, støttekontaktperson eller din læge give dig lidt tid. Tag hen til dem eller bed dem komme til dig. Hvis du ikke kender nogen, du lige kan snakke med, er der flere telefonrådgivninger, du kan ringe til. Se **kapitel 11**. Det er bedre at gøre noget en gang for meget end en gang for lidt. Det er også godt at tage den med ro et stykke tid.

Sov. Tal med din psykiater om din medicin. Og lad dagene være enkle.

Arj!
Ikke i dag. Der
kommer en god
film i tv.



LAV DIN EGEN KRISEPLAN

Lav din kriseplan alene eller sammen med andre. En kriseplan rummer overvejelser om og forslag til, hvad du kan gøre for at tage en psykisk krise i opløbet. Brug den til at bekymre dig mindre om de små psykiske kriser og få øje på de store.

En psykiske kriseplan skal indeholde:

- En beskrivelse af, hvordan du har det, når det går godt. Tænk over det og skriv ned, hvad der gør dig glad
- Dine typiske tegn på, at en psykisk krise er på vej. Tænk over hvad der skete lige før, du sidst fik det rigtig dårligt. Skriv det ned.
- Ting du kan gøre, der gør dig glad og som som dæmper uro, angst og ubehag. Skriv det ned.
- Ting du skal lade være med, når du mærker at en psykisk krise er på vej. Skriv det ned.
- Ting andre kan gøre, som vil være en hjælp for at undgå en psykisk krise. Skriv det ned.

- Skriv ned hvad du har brug for, at andre tager sig af, hvis du får det rigtig skidt - og hvis du skal indlægges igen. Har du børn, husdyr, planter, regninger, der skal betales eller andre forpligtigelser, som nogen gerne skal tage hånd om? Hvem skal have besked, hvis du bliver indlagt?
- Overvej og skriv ned - nu hvor du har det godt - om du har særlige ønsker til, hvad der skal ske, hvis du skal indlægges igen. Har du ønsker til din behandling?
- Brug dit relationskort til at finde de mennesker, du er tryk ved at henvende dig til. Af-tal med dem, hvem der hjælper med hvad, hvis det bliver nødvendigt.

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

KAPITEL 6

KAPITLET HANDLER OM DE TING, DU KAN GØRE PÅ EGEN HÅND EFTER UDSKRIVELSE.

FORKÆL DIG SELV

Den største luksus du finder efter udskrivelser, er retten til at bestemme selv. Hvad du vil spise. Hvem du vil have på besøg. Hvad du vil lave i løbet af dagen.

Brug den luksus til alt det, du overhovedet kan.

Når du har kræfterne til det, kan du prøve at sætte dig et mål for noget, du godt kunne tænke dig at gøre.

Hvis det er noget, der ikke kan lade sig gøre lige nu, kan du tænke over, hvad du har af muligheder for, at tage et skridt i retning af din drøm.

At sætte nogle delmål som du kan se pointen i, er en fed genvej til at give dagene et meningsfuldt indhold.

Til at begynde med er det måske bare at gå en tur hver dag eller at købe frisk mælk. At gøre noget på egen hånd. Det er fint.

Når du føler dig klar, er der nogle helt enkle ting, du kan tage fat på. De virker bare.

Motion er den sikreste vej til velvære. Motion er billigt, har ingen bivirkninger og kan gøres på et utal af måder. Det er ikke gas, når praktiserende læger er begyndt at udskrive motion på recept. Det virker bare.

Mad. Det er ikke lige meget, om du ligger i sofaen og spiser pizza, eller om din **kost** er sund og varieret. Den rigtige mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. Spis rigeligt af grøntsager, frugt, fisk, groft brød, upolerede ris og grov pasta. Hvis du kan mærke, at maden betyder meget for, hvordan du har det - for eksempel at du føler mere ro - så prøv at holde igen med sukker, hvidt brød og sluk tørsten med vand. Spis B-vitamin og fiskeolie så ofte som muligt.

Meget af den medicin, der bruges i psykiatrien, har den bivirkning, at man nemt tager på. Motion og kost er to måder at imødegå dette.

At sove godt er vigtigt for alle mennesker. Prøv at gå i seng om aftenen og stå op om morgenen på nogenlunde det samme tidspunkt hver dag. Har du problemer med at sove, eller vågner du op efter få timers søvn? Så tag en snak med din læge, om hvad der er bedst at gøre. Fortæl også din læge, hvis du synes, du sover alt for meget.

Ingen bliver friskere af at sove 12 timer i døgn. I en periode er det en god måde at få lidt fred på, men hvis du ikke laver andet end at sove, er det på tide, at du går i gang med et eller andet.

Tag kontakt med de mennesker du kender og gør det i et tempo, der passer dig. Brug dem hvis du har svært ved at komme ud af døren alene. Jo klarere du melder ud, hvad du har lyst til og brug for, jo mere kan dit netværk hjælpe dig. De vil gerne.

Hvis du gerne vil i gang med at lave noget, men er i tvivl om, hvad der kan lade sig gøre, så prøv at spørge de mennesker, du møder i din hverdag. Der findes mange forskellige aktiviteter du kan melde dig til: På daghøjskoler, værksteder, foreninger og idrætsklubber. Gå ind i frivilligt arbejde eller deltag i vandreture.

Fælles for dem er, at de meget sjældent finder dig. Du skal finde dem. Så hold øjne og ører åbne.

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

AT GØRE OP MED MISBRUG. HVORFOR?

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

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

Du kan finde deres adresser i **kapitel 11**



KAPITEL 7

HER FINDER DU INFORMATION OM, HVOR PSYKIATRISK BEHANDLING KAN FOREGÅ EFTER DU ER BLEVET UDSKREVET.

UD I LIVET – DEN PSYKIATRISKE BEHANDLING EFTER UDSKRIVELSE

Det er vigtigt for dig at vide, hvem der følger op på din behandling efter udskrivelsen og hvor du skal gå hen.

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

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

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

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

Her i kapitlet kan du finde beskrivelser af de forskellige steder, hvor din behandling kan foregå. Du kan læse kapitlet både nu og senere.

Hvad psykiatrisk behandling typisk består af er beskrevet i [kapitel 8](#)

HVEM FØLGER DIN BEHANDLING EFTER DU ER UDSKREVET?

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

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

Navnet på den læge, der er ansvarlig for din behandling, når du er udskrevet, skal stå på dit aftalekort [side 2](#)



BEHANDLINGSSTEDERNE ER:

DISTRIKTSPSYKIATRISK CENTER

Distriktspsykiatrisk center er et behandlingstilbud, hvor du er i behandling uden at være indlagt. Du kan tale med psykiatere, psykologer, ergoterapeuter og socialrådgivere afhængigt af, hvad du har brug for. Bliver du henvist til et distriktspsykiatrisk center efter udskrivningen, er det her, din behandlingsansvarlige læge er og her du får din medicin reguleret. Men distriktspsykiatrien vil også kunne give dig samtaleterapi - individuel psykoterapi eller terapi i grupper - og hjælpe dig i kontakten med kommunen i forhold til bolig, uddannelse, arbejde og økonomi.

AMBULATORIUM ELLER KLINIK PÅ ET PSYKIATRISK CENTER

Efter udskrivning kan du også fortsætte behandling på et ambulatorium eller klinik. Det er en del af det psykiatriske center, men du er ikke indlagt. Du bruger behandlingstilbuddene i dagtimerne. Du kan her både få reguleret din medicin og deltage i individuel eller gruppe-terapi. Ambulatorier er specialiseret behandling f.eks. i forhold til depression, angst, OCD, ADHD, skizofreni, flygtninges traumer, alvorlige personligheds- og spiseforstyrrelser eller ældres psykiske lidelser. Psykiatrisk center Stolpegården er specialiseret til psykoterapi.

OPUS-TEAM

Et OPUS-team er et specielt tilbud for unge mellem 18-35 år, der har en debuterende psykose eller skizofreni og lige er udskrevet. Hvis du efter udskrivning bliver henvist til et OPUS team, vil din medicinske behandling blive fulgt op med psykoterapi - individuelt eller i grupper. OPUS giver familiebehandling og psykiatriundervisning til dig og dine nærmeste pårørende. Du får en fast kontaktperson, der kan hjælpe dig med uddannelse, arbejde, det daglige liv og med at håndtere din sygdom, så du kan få en stabil tilværelse og komme dig.



OPSØGENDE PSYKIATRISKE TEAM – OP-TEAM

Hvis du har en debuterende psykose, eller et langvarigt forløb med periodiske psykoser, kan det være, du bliver tilknyttet et OP-team efter du er blevet udskrevet. OP-team'et hjælper dig med at forblive i behandling, tage medicin og undgå, at du får det dårligt igen. Hvis du også har et misbrug eller er retspsykiatrisk patient, er OP-team en mulighed. OP-team arbejder lidt på samme måde som distriktspsykiatrien, men er opsøgende og udgående. Det betyder, at de f.eks. kan komme hjem til dig eller andre steder, hvor du er. De kan også hjælpe dig med at kontakte kommunen.

EGEN LÆGE

Det kan også være at du efter udskrivningen henvises til din praktiserende læge, som du sikkert allerede kender. Din læge vil da have ansvaret for din fortsatte behandling og opfølgning. Det er forskelligt, hvor meget en praktiserende læge ved om psykiske sygdomme og psykiatrisk behandling. Din læge kan derfor henviser dig til en privatpraktiserende psykiater eller til et ambulante behandlingstilbud (distriktspsykiatri eller lignende) på et psykiatrisk center.

PRIVATPRAKTISERENDE PSYKIATER

Efter udskrivningen kan du blive henvist til en privatpraktiserende psykiater, der har sin egen klinik. Du skal henvises af egen læge, og der kan være ventetid. Nogle synes, det er mere personligt at gå hos en privatpraktiserende psykiater end at benytte et distriktspsykiatrisk center. Det er en god idé at spørge sig for, da nogle psykiatere har særlige specialer, for eksempel inden for psykoterapi.

PSYKOLOG ELLER TERAPEUT

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

ALTERNATIV BEHANDLER

Nogle borgere ønsker at bruge en alternativ behandler, når de er blevet udskrevet. Du kan *ikke* blive henvist til en alternativ behandler eller terapeut af din praktiserende læge, men det kan være, at du selv ønsker at opsøge en. Du skal selv betale for alternativ behandling. Alle kan kalde sig terapeut. Derfor er det en god idé at være opmærksom på, om du føler dig tryk ved terapeuten og om der findes nogen viden om, hvorvidt den alternative behandling virker. Hvis din alternative terapeut råder dig til at ændre på din medicinske behandling, er det en god ide, at du taler med din psykiater eller læge om det.



KAPITEL 8

LÆS KAPITLET, HVIS DU GERNE VIL HAVE OVERBLIK OVER FORSKELLIGE FORMER FOR PSYKIATRISK BEHANDLING, OG GERNE VIL HAVE MULIGHED FOR AT VÆLGE EN TYPE BEHANDLING TIL ELLER FRA.

HVAD ER PSYKIATRISK BEHANDLING?

Når du bliver udskrevet, er det en god ide, at du har overblik over, hvorfor du er i psykiatrisk behandling og hvad målet med behandlingen er. Det skal stå i din behandlingsplan, der også beskriver, hvilken form for psykiatrisk behandling, du skal fortsætte med.

Du kan læse mere om behandlingsplaner i **kapitel 1**

Psykiatrisk behandling rummer mange forskellige behandlingsformer, som supplerer hinanden godt. Nedenfor beskrives de mest almindelige.

Det er rart at vide, hvad behandlingen forventes at betyde for dig, om der er valgmuligheder eller om der kan være bivirkninger. Det kan dette kapitel måske hjælpe dig med.

PSYKOLOGHJÆLP OG TERAPI

I psykologisk eller terapeutisk behandling er samtalen det vigtigste middel. Det helt centrale i terapi er, hvad du selv mener, oplever, føler og gør. Din aktive deltagelse er forudsætning for et godt forløb og for, at du kan komme dig og komme videre i dit liv. Terapien kan foregå individuelt eller i en gruppe. Der er mange forskellige typer af terapi, f.eks. kognitiv, psykodynamisk, systemisk, musik- og kunstterapi. En anden form er miljøterapi, hvor du deltager i et fællesskab der laver mad, køber ind eller har sociale aktiviteter. Terapien ledes af en psykolog, psykiater, sygeplejerske, ergoterapeut eller socialpædagog.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM- (PSYKO-EDUKATION)

Du vil meget ofte få undervisning i, hvad det vil sige at have en bestemt diagnose, og hvordan du bedst kan leve med den. Undervisningen giver indblik i, hvordan din lidelse kan behandles, og hvordan du kan mestre den og komme videre i dit liv. Undervisningen kaldes psyko-edukation. Der vil ofte være vejledning i hvordan du genkender symptomer, håndterer stress, ensomhed og får øje på psykiske kriser under opsejling. Du får hjælp til at udarbejde en psykisk kriseplan. Psykiatriundervisning foregår som undervisningsforløb på de fleste psykiatriske centre, i distriktspsykiatrien og



i OPUS-teams. Spørg din læge eller psykiater om, hvordan du bliver tilmeldt et kursus, hvis du ikke allerede har fået tilbuddet. Dine pårørende har også mulighed for at deltage.

MEDICIN

Medicinsk behandling er en stor del af den psykiatriske behandling. Spørg din psykiater eller læge, hvad medicinen helt konkret skal gøre for dig – og tag en snak om, hvilke virkninger og bivirkninger din medicin har. Rådfør dig om, hvilke præparater, du skal bruge og hvor længe. Du skal også sige til, hvis der kommer bivirkninger, du ikke bryder dig om.

Det er dig, der ved, om medicinen gør noget godt for dig. Vær ikke bange for at fortælle, hvordan du har det med den. Psykiateren ved godt, at du er ekspert på medicinens virkning og bivirkning på netop dig.

De færreste er glade for at spise for mange piller. Hvis du ønsker at reducere eller holde op med at tage medicin eller ændre på din medicin, så tag en snak med din psykiater. Nedtrapning kan være en god ide, men det tager tid. Det kan tage op til flere måneder, før du kan mærke forandringerne, hvis du dropper medicinen. Og du kan risikere at få det rigtig dårligt igen, hvis nedtrapningen ikke er planlagt.

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

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

”Jeg oplevede at mange psykiatere og læger er meget rundhåndede med at udskrive medicin. Men ønsker man at i stedet at bruge psykoterapi som primær behandling, kan det være meget sværere at få økonomisk hjælp til den rigtige psykolog.

Jeg var ung og havde ikke penge til en psykolog og heller ikke krav på at få psykoterapi som sådan.

Men jeg havde brug for en psykolog, hvis jeg skulle få det bedre, og endte også med at få en.

De fleste er måske ikke lige så stædige som jeg. Men det var det, der skulle til.”

Katrine, diagnosticeret med borderline personlighedsforstyrrelse

BIVIRKNINGER

Al medicin har bivirkninger. Derfor følger der en indlægseddelse om bivirkninger med den medicin, du køber på apoteket. Læs den (selvom den kan være kryptisk). Spørg din læge.

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

Det kan også være, at medicinen påvirker, hvordan du fornemmer dig selv og omverdenen. Bivirkninger kan være alvorlige både her og nu, men også på længere sigt. For eksempel er der risiko for diabetes og hjerte-kar sygdomme med nogle typer medicin. Nogle bivirkninger kan du undgå ved for eksempel at spise sundt og motionere. Se [kapitel 6](#).

Hvis bivirkningerne generer dig, skal du tale med din læge om det, og om hvad du kan gøre. Din læge vil typisk afveje virkning i forhold til bivirkning, også i forhold til hvor meget medicin, der er at vælge imellem.

Hos en del mennesker, er det nødvendigt at skifte medicin, før man finder det, der virker bedst og har færrest bivirkninger.

KAPITEL 9.

HVIS DU HAR BRUG FOR HJÆLP MED BOLIG, ØKONOMI, UDDANNELSE ELLER ARBEJDE, ER DET SOCIALRÅDGIVEREN I DIN KOMMUNE, DU SKAL KONTAKTE. HER ER EN GUIDE TIL DE MEST ALMINDELIGE OMRÅDER SOM KOMMUNEN KAN HJÆLPE DIG MED.

AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – PRAKTISK OG SOCIALT

Her er en vejviser til de spørgsmål, som socialrådgiveren i din kommune eller jobcenter kan hjælpe dig med. Brug evt. tjeklisten i [kapitel 4](#).

Når du er udskrevet, kan der være mange praktiske og sociale spørgsmål, som kan være svære at takle. Hvordan får du styr på øko-

nomien og din bolig, hvis er kaos og ubetalte regninger? Eller måske spørger du dig selv, om eller hvornår du kan fortsætte din uddannelse eller begynde på job igen. Har du brug for støtte i dagligdagen? Kender du nogle steder, hvor du kan være sammen med andre og lave noget, som du synes er spændende?

Tag kontakt til jobcenteret eller socialforvaltningen

I din kommune bliver du ofte nødt til at gå flere forskellige steder hen for at få dine problemer løst. Når du går til møder med kommunen, er det altid godt at skrive lidt ned forinden: Hvad er problemerne lige nu? Hvad har jeg brug for at få hjælp til?

Det kan også være en god ide at have nogen med til møderne i kommunen eller på jobcentret – det kan være en ven, et familiemedlem eller en neutral bisidder.

Oftentimes er det dig, der må kontakte kommunen, når du er blevet udskrevet. Rigtig mange har oplevet, at det tager tid før kommunen selv kontakter dig. Det tager også tid for kommunen at tage stilling til dine henvendelser. Hav derfor tålmodighed og bliv ved.

TILBAGE TIL ARBEJDET ELLER UDDANNELSEN

Hvis du er sygemeldt, er det vigtigt, at du taler med din arbejdsgiver og din kommune om det, så du ikke mister din indtægt – din løn, arbejdsløsheds-understøttelse eller dine sygedagpenge.

Efter udskrivelse vil du måske stille dig selv spørgsmålet: Hvornår er jeg så rask, at jeg kan vende tilbage til mit arbejde eller min uddannelse. Snak med din læge eller psykiater om det. Og tal også gerne med din socialrådgiver eller Jobcentret.

Hold selv kontakt med din arbejdsgiver og dit jobcenter. Din arbejdsgiver vil ofte selv kontakte dig og bede om en "fraværssamtale". Her kan I tale om, hvornår du kan begynde at arbejde igen og om dit helbred påvirker din jobfunktion og hvilke muligheder der er for, at du kan arbejde lidt eller noget. Arbejdsgiveren og du skriver jeres forslag på en "Mulighedserklæring", som du tager med til din læge eller psykiater, for at få en vurdering af, om du kan

varetage relevante arbejdsfunktioner, uden at dit helbred forværres. Formålet er at støtte dig i at bevare dit arbejde eller uddannelsesplads.

Tal med din arbejdsplads eller uddannelsessted om, hvornår du kan vende tilbage. For mange er det en god ide at besøge sit arbejde og kollegerne eller sin uddannelse og studiekammeraterne. Tag en drøftelse med din arbejdsgiver eller studievejleder om at du kan starte langsomt og f.eks. på nedsat tid med en delvis raskmelding. Måske kan du, især i den første periode, få færre eller andre arbejdsopgaver og ansvarsområder – eller ændre på din uddannelsesplan, så du ikke har så mange timer og fag. Så kan I efter noget tid finde ud af, om disse forandringer skal være ved eller kun være midlertidige.

ARBEJDSLØSHEDS- OG SYGEDAGPENGE, KONTANTHJÆLP OG SOCIAL PENSION

Hvis du mistede dit job før eller i forbindelse med indlæggelsen og er sygemeldt, får du ikke arbejdsledighedsdagpenge, men sygedagpenge – og det kan du kun få i 52 uger.

Også her kan du få en delvis raskmelding og på den måde gradvist begynde at være jobsøgende. Det er en god ide, at du så tidligt som muligt taler med din jobkonsulent om raskmelding og om at komme i arbejde.

Måske skal du tænke i nye baner, om hvilken type af uddannelse eller job, der vil være godt for dig. Kan du komme på revalidering – eller i arbejdsprøvning og prøve noget nyt af?

De samme overvejelser gælder, hvis du er på kontanthjælp. Du skal ikke i aktivering så længe, du har det rigtig dårligt. Men hvornår er du klar til en revalidering eller et aktiveringsforløb? Også her er skal du have en fraværsamtale med din jobkonsulent og tale om din ”mulighedserklæring.” Tal også om din fremtid og hvad jobcentret kan støtte dig med.

Din jobkonsulent vil spørge meget ind til, om alle relevante behandlingsmuligheder og uddannelses- og jobmuligheder er afprøvet. Er de det, vil jobkonsulenten måske tale om, at du kan få et fleksjob eller social pension.

ØKONOMI

Er huslejen betalt? Har du overblik over gamle regninger? Har du råd til at betale dem – og er der penge nok til at klare hverdagen? Rigtig ofte er det disse praktiske ting, der er gået lidt i koks, mens du var indlagt og som du nu skal have styr på.

Og fremover: Har du en stabil indtægt? Får du medicintilskud og boligstøtte?

Hvis ikke så tal med socialrådgiveren i din kommune om det.

Har du i lang tid ikke betalt husleje og der er risiko for, at du bliver sat ud af din bolig, så har kommunen især pligt til at undersøge, hvordan de kan hjælpe dig.

BOLIG

Hvis du har mistet din bolig før eller under indlæggelsen – er flyttet fra kæresten, har sagt din lejlighed op eller er blevet sat ud – så ring til kommunens boliganvisning.

Den akutte hjælp kan være et herberg for hjemløse eller en adresse på et pensionat, hvor du kan leje et værelse. Ingen af delene er en varig løsning. Derfor skal du tale med boliganvisningen om en varig løsning.

Kommunen kan anvise dig en bolig i et alment boligselskab, hvis du efter udskrivningen har særlig brug for det. Men der kan være ventetid. Kommunen kan også hjælpe dig med at finde frem til almene boligselskaber, hvor du kan skrives op. Også her kan der være en lang boligkø.

Der er to særlige boformer, hvor der er særlig støtte til dig som er psykisk sårbar. Det er bofællesskabet (hedder nogle gange et opgangsfællesskab) og botilbud.

Ønsker du efter din udskrivning at bo i et bofællesskab eller opgangsfællesskab, kommer du til at have din egen lejlighed med køkken, bad og huslejekontrakt. Men du er ikke alene. Dine naboer er ligestillet med dig og du kan være sammen med dem og dele dine erfaringer. Der er medarbejdere, der kan støtte dig





nogle timer i dagligdagen og hjælpe dig med at komme videre.

Hvis du ikke magter at bo i din egen bolig og har brug for megen støtte og hjælp i dagligdagen i lang tid fremover, kan et boltilbud med medarbejdere døgnet rundt være en god løsning. Det kan også være, at du kun midlertidigt har brug for at bo et sted, hvor du kan få den megen støtte.

Snak med socialrådgiveren i din kommune om, hvilke muligheder du har.

DIAGNOSEN OG HVAD DEN BETYDER

Det vigtigt, at du er klar over, hvad din diagnose betyder for dig og din behandling. Men diagnosen - og hvordan du klarer dig i hverdagen - kan også få betydning for, hvad kommunen mener, du kan få hjælp til.

Kan du f.eks. få en støtte- og kontaktperson, benytte et værested eller bo i et bofælleskab? En ung med skizofreni får typisk andre tilbud end en ældre borger, der har angst eller lider af depression.

Spørg din socialrådgiver, når du er i tvivl om, hvad netop din sygdom giver dig af støttemuligheder og tilbud.

MAD, RENGØRING OG ET GODT HVERDAGSLIV

Skal der ryddes op, gøres rent, købes mad ind eller repareres noget, før det er muligt for dig at komme hjem i din bolig?

Kommunen hjælper som regel ikke i første omgang med oprydning og rengøring. Få fat i vennerne eller familien, hvis du har brug for en hjælpende hånd.

Er tanken om at gå i Netto helt uoverskuelig? Gror din lejlighed til i rod? Er det bare meget lang tid siden støvsugeren og gulvkluden blev brugt?

Måske har du brug for hjemmehjælp til det praktiske: rengøring, indkøb og tøjvask.

Synes du, at tankerne om at genetablere din hverdag og komme videre fylder mest hos dig, har du måske brug for en bo-støtte eller en støtte- og kontaktperson. En der kan hjælpe dig med at udvide dit netværk, få gode oplevelser, være mere aktiv, leve sundere eller tænke videre om uddannelse og arbejde.

Måske er det netop den hjælp, der er nødvendig, for at du kan komme dig - og undgå problemer med naboerne eller stå over for at blive sat ud af din lejlighed.

Snak med din socialrådgiver i din kommune om, hvilke muligheder du har.

SOCIALPSYKIATRIEN

Oplever du, at du - efter du er blevet udskrevet - har meget svært ved at få hverdagen til at fungere og overvinde de barrierer, du oplever din psykiske lidelse har for dig? Så er der cafeer, aktivitets- og væresteder, bostøtte, støtte- og kontaktpersoner, bofællesskaber og boltilbud for borgere, der er i samme situation som dig.

Disse muligheder kaldes med en fælles betegnelse "socialpsykiatrien". Tal med din socialrådgiver i din kommune om, hvilke muligheder du har. Du kan også finde en lang række frivillige tilbud i **kapitel 10**

KAPITEL 10

MANGE FORENINGER TILBYDER AKTIVITETER OG FRIVILLIGT ARBEJDE INDEN FOR ALT LIGE FRA NETVÆRKSGRUPPER, RÅDGIVNING, CAFE, OPLYSNING TIL POLITISK ARBEJDE.

FORENINGER FOR DIG... HVIS DU HAR LYST

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

Der er mange forskellige foreninger for mennesker, der på en eller anden måde er berørt af eller interesserer sig for sindslidelser.

De fleste foreninger har forskellige aktiviteter og tilbud, hvor du kan komme og deltage, som du er. Mange af foreningerne giver dig også mulighed for at arbejde frivilligt. Her kan du bruge dine erfaringer som psykisk sårbar på en konstruktiv måde. Dine erfaringer bliver en del af din styrke.

De adresser du finder her, er til landsforeningerne. De fleste har lokale foreninger, som du kan blive medlem af og som har aktiviteter, du kan bruge. Mange af foreningerne udgiver deres eget blad om foreningens arbejde og aktiviteter. De vil sikkert gerne sende et blad til dig, hvis du vil vide mere.

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

Kontakt foreningerne, hvis du får lyst. Ring, skriv en mail eller brug deres hjemmeside.

Se mere på udskrevet.dk

ANGSTFORENINGEN

Angstforeningen arbejder for forebyggelse, tidlig indsats, bedre diagnosticering behandling og social indsats for den store gruppe af mennesker med angst.

Angstforeningen har en cafe, rådgivning, selvhjælpsgrupper, debatforum, arrangementer og foredrag samt kurser. Du kan blive frivillig i Angstforeningen.

Ring: 70 27 13 20

E-mail: info@angstforeningen.dk

Hjemmeside: www.angstforeningen.dk



BEDRE PSYKIATRI – LANDSFORENING FOR PÅRØRENDE

Bedre psykiatri arbejder for bedre behandling af mennesker med psykisk sygdom og rimelige vilkår for pårørende til - som forældre, børn, søskende, kollega eller ven - og for anerkendelse af pårørendes arbejde og betydning.

Bedre psykiatri har lokalforeninger, der har netværks- og samtalegrupper for pårørende, informations- og oplysningsarrangementer, samt hjælpe- og støttefunktioner. Bedre Psykiatri har netdebat og netrådgivning. Du kan blive frivillig i Bedre Psykiatri.

Ring: 35 25 46 00

E-mail: info@bedrepsykiatri.dk

Hjemmeside: bedrepsykiatri.dk

DEPRESSIONSFORENINGEN

DepressionsForeningen arbejder for forebyggelse, tidlig indsats, bedre diagnosticering, behandling og social indsats for mennesker med depression og bipolar lidelse.

DepressionsForeningen tilbyder netværk, støtte og sammenhold, telefonrådgivning, foredrag, kurser og temaarrangementer - også for pårørende. Du kan blive frivillig i DepressionsForeningen.

Ring: 33 12 47 27

E-mail: sekretariat@depressionsforeningen.dk

Hjemmeside: depressionsforeningen.dk

FORENINGEN OUTSIDEREN

Outsideren udgiver Tidsskriftet Outsideren og arbejder for at udbrede kendskabet til sindslidelser gennem seriøs og professionel formidling. Foreningen er samtidig en frivillig arbejdsplads for psykisk sårbare.

På Outsideren er der mulighed for at arbejde som frivillig med tekst, foto, layout og administrative opgaver. Tænk over, hvad du har lyst til og hvor megen tid, du er indstillet på at bruge som frivillig. Tidsskriftet Outsideren udkommer i hele landet.

Ring: 35 39 71 24

E-mail: redaktion@outsideren.dk

Hjemmeside: outsideren.dk

FÆLLESRÅDET FOR BRUGER- OG PÅRØRENDEFORENINGER INDEN FOR PSYKIATRIEN I REGION HOVEDSTADEN

Fællesrådet samler alle psykiatريفoreningerne i Region Hovedstaden. Vi arbejder for at brugere af psykiatrien og pårørende i fællesskab kan få indflydelse og udvikle og forbedre psykiatrien. Det er Fællesrådet, der har udgivet denne pjece. Vi har dialogforum med regionsrådsmedlemmerne og ledelse af Psykiatrien i Region Hovedstaden.

Du kan blive medlem og få indflydelse i et af de lokale psykiatriske centres dialogfora ved at kontakte Fællesrådet.

Mail: psykiatريفorening.formand@gmail.com

Hjemmeside: psykiatريفorening.dk og udskrevet.dk

LAP-LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

LAP er en organisation, hvor nuværende og tidligere psykiatribrugere støtter hinanden, tager fælles initiativer og formulerer en politik vedrørende vore egne interesser. Vi ønsker og forventer, at vores muligheder for relevant behandling, hjælp og i deltagelse i samfundslivet udvikles og tilpasses vores behov. Vi har brug for, at vores juridiske, behandlingsmæssige og sociale rettigheder til stadighed forbedres. Du kan blive aktiv i LAP.

LAP har lokale og regionale foreninger. LAP har cafedage, samt Projekt Vendepunkter, der tilbyder Vendepunkts- og Recovery-Mentor kurser.

Ring: 66 19 45 11

E-mail: lap@lap.dk

Hjemmeside: lap.dk

LANDSFORENINGEN FOR EFTERLADTE EFTER SELVMORD

Foreningen arbejder for at sikre hjælp og støtte til de efterladte og andre, der berøres af selvmord (behandlere, lokoførere, o.l.). Foreningen ønsker at inddrage de efterladte i sorgarbejdet og som ressource i det støttende arbejde og bidrage til at forebygge selvmordsadfærd.

Foreningen har kontakttелефon, selvhjælpsgrupper, sorggrupper for børn og lokalafdelinger.

Ring: 70 27 42 12

Mail: info@efterladte.dk

Hjemmeside: efterladte.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

LMS støtter, rådgiver og giver information til personer, der er ramt af spiseforstyrrelser eller selvskade, samt til pårørende. LMS ønsker at skabe opmærksomhed omkring spiseforstyrrelser og selvskade for at forbedre behandling og omsorg efter behandling.

LMS har telefon-, mail-, chat- og personlig rådgivning og holder foredrag, ikke mindst på skolerne samt arrangerer Body-Talk-workshop.

Ring: 35 36 49 13

Mail: info@spiseforstyrrelser.dk

www.spiseforstyrrelser.dk

PS LANDSFORENINGEN – PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE

PS støtter og rådgiver pårørende til personer med spiseforstyrrelser og/eller selvskadende adfærd. PS arbejder for at skabe bedre behandlings- og støttetilbud og for bedre forståelse og mindre tabuer. PS lytter, samler erfaring og har indsigt i de forskellige tilbud.

Vore medlemmer kan få rådgivning døgnet rundt hele året. PS har pårørendearbejde i selvhjælpsgrupper og anonym åben personlig afklaringsamtale med psykoterapeut. PS holder foredrag på skoler og behandlingssteder, undervisning, konferencer og kurser i mindfulness.

Ring: 86 18 11 82

Mail: erna.poulsen@mail.dk

Hjemmeside: pslandsforening.dk

PSYKIATRIFONDEN

PsykiatriFonden arbejder med oplysning og åbenhed for at nedbryde tabu, uvidenhed og gøre det mere accepteret at have en psykisk sygdom.

PsykiatriFonden holder kurser, møder og uddannelser, underviser elever i folkeskole og på ungdomsuddannelser og udgiver bøger. Psykiatrifonden yder psykologisk rådgivning, har børnegrupper til børn af psykisk syge forældre og tilbyder afklaring og psykoedukation til mennesker med psykiske sygdomme samt giver net- og telefonrådgivning.

Ring: 39 29 39 09

Mail: pf@psykiatrifonden.dk

Hjemmeside: psykiatrifonden.dk

PSYKISKSÅRBAR

Psykisksårbar.dk arbejder for, at psykisk sårbare får reelle muligheder for at indgå i samfundet på lige fod med andre.

PsykiskSårbar er primært et mødested på nettet - et trygt rum for dialog og debat - hvor psykisk sårbare - og pårørende - via videoer og tekst fortæller deres livshistorie. På hjemmesiden kan du også få viden om psykiske sygdomme og behandling. Her kan du dele erfaringer, oplevelser, tanker, gode råd og ønsker.

PsykiskSårbar er en del af Det Sociale Netværk, som er et samarbejde mellem mange psykiatriforeninger. En gang om året - første lørdag i oktober - holder Det Sociale Netværk et Psykiatritopmøde, hvor alle kan deltage.

Ring: 50 84 68 46

Email: info@psykisksaarbar.dk

Hjemmeside: www.psykisksaarbar.dk

SIND

SIND er en sundhedsfremmende organisation, der arbejder for, at du kan komme dig, leve et godt liv med en psykisk sygdom og være en aktiv del af familie- og samfundslivet. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse, tidlig indsats, bedre behandling og psykosocial indsats.

SINDs medlemmer er borgere med en sindslidelse, pårørende og andre med interesse for området.

SIND har en ungdomsorganisation, kredse og lokalforeninger. Nogle har caféer og andre mødesteder, hvor du er velkommen. SIND arrangerer udflugter, ferier og offentlige møder. SIND har gratis psykologrådgivning, pårønderrådgivning, gruppeforløb og en bisidderordning. Du kan blive frivillig i SIND

Ring: 35 24 07 50

E-mail: landsforeningen@sind.dk

Hjemmeside: sind.dk

KAPITEL 11

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

EN HÅNDFULD VIGTIGE ADRESSER OG TELEFON- NUMRE

Du kan ringe eller sende en mail til en af de rådgivninger, hvor der sidder mennesker klar til at lytte eller give råd. Nogle steder kan du også gå hen og tale med rådgiverne. Du kan få hjælp og råd anonymt.

Se også hjemmesiden: udskrevet.dk

Her er telefonnumre og åbningstider ajourført, hvis der sker ændringer.

ANGSTTELEFONEN

Tal med en, der selv kender angsten indefra. Få en anonym og uforpligtende samtale.

Mandag og torsdag 19.00-22.00,
samt søndag 16.00-19.00

Ring: 70 27 92 94

E-mail: info@angstforeningen.dk

Web: www.angstforeningen.dk

Information, rådgivning og støtte for angste og pårørende:

Mandag - torsdag 10-16

Fredag 10-12

Ring: 70 27 13 20

AA-AKUT – ANONYME ALKOHOLIKERE

Alle dage 8 - 24

Ring: 70 10 12 24

E-mail: kontakt@anonyme-alkoholikere.dk

Du får svar inden for 24 timer

BEDRE PSYKIATRI

For pårørende til sindslidende - forældre, børn, søskende, kollega eller som ven.

Netrådgivning: www.bedrepsykiatri.dk

BENZORÅDGIVNINGEN

Fakta om og hjælp til nedtrapning af afhængighed af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Gratis anonym rådgivning. Tilmelding til støttegrupper

Mandag-torsdag 18-20

Onsdage 9-11

Ring: 70 26 25 10

E-mail: benzo@sind.dk

Hjemmeside: www.benzo.dk

Hver onsdag 15:30-16:30:

Frederiksberg **Ring:** 50 52 53 40

Hver onsdag 18-20

Gribskov **Ring:** 50 51 50 04

DEPRESSIONSLINIEN

Et tilbud til patienter og pårørende, der ønsker at tale med nogen, der forstår.

Hver aften undtagen lørdag 19.00-21.00

Ring: 33 12 47 74

LAP-LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

Gratis juridisk telefonrådgivning:

tirsdag 9-12, torsdag 12-16 og 19-21

Ring: 70 27 11 85

Email: jurist@lap.dk

LINJEN – NÅR SINDET GØR ONDT

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

Telefonrådgivning: Alle dage 16-20

Ring: 35 36 26 00

LIVSLINIEN

Er du i krise eller har tanker om selvmord, sig det til nogen. Det hjælper. Anonym rådgivning - også for de, der er berørt af selvmord som pårørende eller efterladt.

Telefonrådgivning: Alle dage 11-23

Ring: 70 201 201

Netrådgivning: www.livslinien.dk og livslinien@livslinien.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Netrådgivning fra

www.spiseforstyrrelser.dk

Telefonisk eller personlig samtale og råd:

Mandag-torsdag 18-20

Dronningens Tværgade 46, st.,

1302 København K

Ring: 70 10 18 18

DANSK CENTER FOR ALKOHOLISME OG ANDRE AFHÆNGIGHEDSSYGDOMME

Gratis, anonym rådgivning.

Alle hverdage 10-16

Personlig samtale: Valdemarsgade 47,

1665 København V

Ring: 33 23 33 03

Email: dcaa@dcaa.dk

Hjemmeside: www.dcaa.dk

LÆNKEN - har mange afdelinger i regionen - brug hjemmesiden

Hjemmeside: www.laenke.dk

PSYKIATRIFONDEN

Personlig og anonym information og råd

Mandag-fredag 11-23,

Lørdag-søndag 11-19

Ring: 39 25 25 25

Hjemmeside: psykiatrifonden.dk

PSYKISKSÅRBAR

Netbaseret dialog, hvor mennesker med psykiske lidelser, pårørende og andre kan dele erfaringer, tanker, oplevelser og gode råd og ønsker.

Email: info@psykisksaarbar.dk.

Web: www.psykisksaarbar.dk

RÅD TIL SINDSLIDENDE OM SAGSBEHANDLING

Mandage og fredag: 9.00-15.00

Torsdag: 9.00-17.00,

Ring: 76 30 19 30

Email: mail@dukh.dk.

Hjemmeside: www.dukh.dk

SCT. NICOLAI TJENESTEN

Personlig eller telefonisk anonym samtale.

Nikolaj Plads 15, 1067 København K

Hverdag 9-03, søndag 13-03

Ring: 33 12 14 00

Email:

sctnicolaitjenesten@kirkenshorshaer.dk

Web: sctnicolaitjenesten.dk

SINDS PSYKOLOG RÅDGIVNING PÅ FREDERIKSBERG

Individuel psykologisk rådgivning og gruppeforløb.

L.I. Brandes Allé 1, st.tv.

1956 Frederiksberg C

Telefonisk aftale onsdag 17.00-18.00

Ring: 35 34 00 80

SINDS PSYKOLOGISKE RÅDGIVNING I KØBENHAVN

Individuel rådgivning og pårørendegrupper.

Slotsgade 2, 2.

2200 København N

Åben rådgivning

tirsdag og torsdag 17.00-19.00

Ring: 35 36 09 04

SINDS PSYKOLOGISKE RÅDGIVNING I HILLERØD

Åben anonym rådgivning - telefonisk, individuel og grupper.

SIND-huset, Milnersvej 13 B,

3400 Hillerød

Tirsdag 16.00-18.00. Torsdag 14.00-16.00

Ring: 48 26 78 88 (telefonsvarer) eller 40 30 65 53 (SMS)

SINDS RÅDGIVNING OG BISIDDERE I GLADSAXE

Bestil tid torsdag 17.00-18.00

Ring: 44 98 09 89

SIND UNGDOMS GRUPPER FOR UNGE PSYKISK SÅRBARE OG UNGE PÅRØRENDE

Grupper og individuel støtte med ung psykolog

Ring: 30 24 15 22.

Email: unggruppe@sind.dk

DEN SOCIALE DØGNVAGT I KØBENHAVN

Alle dage døgnet rundt

Åboulevarden 38, 2200 København N.

Åben for telefonisk eller personlig akut anonym rådgivning om personlige, sociale og familiemæssige forhold, om muligheder i Københavns Kommune eller hos andre myndigheder, institutioner og frivillige tilbud. Du kan ikke få økonomisk hjælp.

Ring: 33 17 33 33

Email: borgerservice@kk.dk

STØTTE- OG KONTAKTCENTRET I KØBENHAVN

Almen rådgivning.

Søndag - torsdag 16 - 22

Ring: 33 14 98 41

Personlig henvendelse direkte fra gaden:

Linnésgade 24, 2.

1361 København K.

UNG PÅ LINIE

Unge hjælper unge med at sætte ord på svære tanker og følelser

Alle dage 19-22 (ikke lørdag)

Ring: 70 12 10 00

Email: info@urk.dk

Hjemmeside: urk.drk.dk

DENNE GUIDE ER SKREVET AF FRIVILLIGE.

VI SIGER STORT TAK TIL REFERENCEGRUPPEN, INTERVIEWPERSONER OG MEDARBEJDERNE I REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI FOR DERES STORE ENGAGEMENT OG FEEDBACK UNDERVEJS.

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

Desuden en stor tak til:
Journalist Lisbet Larsen og Morten Bohr
Illustrator Lais Christensen
Fotograf Karolina Zapolska
Model Katrine Fokdal
Korrekturlæser Lotte Irlind
Grafiker Leo Scherfig

Oplag: 16.000
Tryk: PE Offset
ISBN: 978-87-993739-2-5
Copyright 2011 Outsideren &
Psykiatriforeningernes Fællesråd i Region
Hovedstaden.

Indholdet må gerne citeres,
med tydelig kildehenvisning

Guiden kan bestilles i begrænset antal
ved henvendelse til din psykiatriforening,
se **kapitel 10** - eller gennem Outsiderens
hjemmeside:

www.outsideren.dk/udskrivningsguiden
Ved udsendelse opkræves
porto + kr. 40,- i ekspeditionsgebyr.

Hvis det haster kan du kontakte
redaktionen:

Tidsskriftet Outsideren, Bragesgade 10, 1.
sal, 2200 København N
Tel.: 35 39 71 24 eller mail:
adm@outsideren.dk

Arbejder du i Region Hovedstadens
Psykiatri, kan guiden bestilles gennem:

TrykPortalen som findes på PsykIntra.
Kontakt evt. Diddé Welin Pilgaard
vedrørende dette på tel.: 45 11 20 82 eller
diddé.welin.pilgaard@regionh.dk

GUIDEN KAN DOWNLOADES GRATIS PÅ WWW.UDSKREVET.DK

HAR DU SPØRGSMÅL TIL GUIDEN KAN DU HENVENDE DIG TIL:

- Outsideren - redaktion@outsideren.dk - Tel.: 35 39 71 24
- Fællesrådet - psykiatriforening.formand@gmail.com

Hjælp os med at gøre guiden bedre - udfyld spørgeskemaet på udskrevet.dk

Tak til

TrygFonden

for økonomisk støtte



OUTSIDEREN



Psykiatri



**Denne guide er til dig,
der skal udskrives fra en psykiatrisk afdeling.**

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

**I guiden finder du information om, hvad der
skal ske før og efter udskrivelse.**



OUTSIDEREN



Psykiatri

**PSYKIATRIFORENINGERNES FÆLLESRÅD
I REGION HOVEDSTADEN**