



LÆS KUN DET
DU HAR LYST TIL.
DU BESTEMMER.

GUIDE TIL

ET GODT HVERDAGSLIV — KOM DIG AF EN PSYKISK LIDELSE

**FORFØLG DINE MÅL. TRO PÅ DINE DRØMME!
SKREVET AF TIDLIGERE BRUGERE AF PSYKIATRIEN**

2015

TRE PEJLEMÆRKER



At komme sig af en psykisk lidelse handler ikke kun om at undgå at blive syg igen. Det handler om at komme videre i livet og forfølge sine mål. Tro på dine drømme og brug de tre pejlemærker til at tage kontrol over dit liv.

HÅB

For de fleste er håbet den drivkraft, der bærer os gennem livet.

Der kan være perioder, hvor det føles, som om tingene står stille. Det betyder ikke, at det altid vil være sådan.

- Hvornår føler du håb? Læg mærke til det.
- Hvordan håber du, at dit liv ser ud om fem år?
- Hvordan skal din hverdag se ud, for at du har det godt?

SELVBESTEMMELSE

Du kan bruge din viden om, hvad der gør dig stærkere til at skabe en hverdag, du synes, giver mening.

Det er vigtigt, at du selv er med til at beslutte, hvad der skal ske, og hvad målet er for den støtte, du eventuelt får.

- Hvad er vigtigst for dig lige nu?
- Hvad skal andres støtte være med til at gøre muligt?
- Hvad kan du selv gøre?
- Hvem bestemmer, hvad du kan og ikke kan?

MULIGHEDER

Udforsk dine stærke sider og undersøg hvilke muligheder der er for at gøre det, du gerne vil.

Vent ikke på det perfekte men brug de muligheder, du har her og nu - til alt det du overhovedet kan.

- Hvad var vigtigt for dig, før du blev syg?
- Hvad ser du af muligheder lige nu?
- Hvem kan guide dig – både gennem systemerne men også i dit lokalområde?

»Det har været vigtigt for mig at se, at andre er kommet sig. Det har givet mig håb. Især når de har fortalt om tanker og problemer, jeg kan genkende.«
– Jens, Amager

»Da jeg først fandt ud af, at jeg kunne bruge min sygdom som kompas i hverdagen, følte jeg mig mere fri til at gøre de ting jeg ville – samtidig med jeg vidste, hvad jeg ikke skulle gøre.«
Jens, Amager

INTRO: SÅDAN KAN DU BRUGE GUIDEN

DEL 1 KAN MAN BLIVE RASK?

S. 5

- Hvad har du brug for? S. 6
- Almindelige tanker og følelser S. 7

DEL 2 TAG KONTROL OVER HVERDAGEN

S. 9

- Personlige strategier S. 10
- Kort over dine reaktioner S. 11
- Forkæl dig selv S. 12
- Dine personlige mål S. 14
- Støtte fra andre S. 16

DEL 3 REDSKABER

S. 18

- Dagbog S. 19
- Tidslinje S. 20
- Kriseplan S. 22
- Ugeplan S. 24
- Relationskort S. 26
- Personlige mål S. 28

DEL 4 SAMARBEJDET MED ANDRE

S. 30

- Sådan går du til møder S. 31
- Miniguide til det offentlige S. 32
- Relevante planer S. 33
- Psykologhjælp og terapi S. 35
- At gøre op med misbrug S. 35
- Dig og din medicin S. 36

DEL 5 UDFORSK DIT NABOLAG

S. 38

- Foreninger for dig S. 39
- Rådgivninger S. 40
- **– OGSÅ HVIS DET ER AKUT** S. 43

DENNE GUIDE TILHØRER:

Mobil:



INDLEDNING

DET KAN DU BRUGE GUIDEN TIL

Denne guide indeholder forslag til, hvordan du kan arbejde med at komme dig af en psykisk lidelse. Spring gerne frem og tilbage mellem kapitlerne. Måske får du aldrig læst det hele.

Vi er forskellige som mennesker, og det er ikke de samme ting, der er vigtige for alle. Hvordan du bruger guiden, bestemmer du.

ANDRE MENNESKER

Når man får en psykisk lidelse, vil det man plejer at gøre, og det man ved, ofte ikke være nok til at føre en ud af krisen. Derfor skal man lære nyt.

Brug guiden til at finde ud af, hvad du har brug for, for at komme videre.

Det er dit liv. Derfor skal du være med til at tage beslutningerne, når det handler om dig. Brug guiden til at pege på, hvad der betyder noget for dig, og hvilken støtte du gerne vil have fra andre.

Guiden er skrevet af mennesker, der selv har haft en psykisk lidelse og er kommet sig - i samarbejde med pårørende og medarbejdere fra Region Hovedstadens Psykiatri samt kommuner i Region Hovedstaden.

NÅR DU FØLER DIG KLAR

Gem guiden til senere, hvis du ikke føler dig klar til at læse lige nu. Det kræver ofte overskud at arbejde med sig selv.

Når du får lyst, kan du bruge guiden og dens redskaber til at danne dig et tydeligere billede af, hvordan du helst vil have, at dit liv ser ud og hvilke skridt, du føler dig klar til at tage.

GUIDENS INDHOLD

Guiden består af fem dele:

- Kan man blive rask?
- Tag kontrol over hverdagen
- Redskaber
- Samarbejdet med andre
- Udforsk dit nabolag

Hvis du er i behandling eller får støtte i din kommune, vil medarbejderne ofte arbejde med meget af det, guiden handler om. Tal med dem om det, der er vigtigt for dig.

Mange har gavn af at støtte sig til venner eller familie. Guiden er lavet, så de også kan læse den.

Men guiden er – mest af alt – lavet til dig.

DEL 1

KAN MAN BLIVE RASK, NÅR MAN HAR EN PSYKISK LIDELSE?

ALLE, DER FÅR EN PSYKISK LIDELSE, HAR MULIGHEDEN FOR AT KOMME SIG OG FÅ ET GODT LIV. DET BETYDER IKKE ALTID, AT MAN BLIVER HELT FRI FOR DE BEGRÆNSNINGER, LIDELSEN SKABER

At komme sig handler om at finde en måde at leve på, som giver overskud i hverdagen, og som er meningsfuld for en selv. Det sker ofte ved at lære sine stærke sider at kende og blive bedre til at styre udenom de sårbarheder, der følger med lidelsen.

Nogle kommer sig helt. Andre så meget, at de kan have en selvstændig hverdag sammen med andre men må tage medicin og holde sig fra at gøre bestemte ting. De fleste synes, de er kommet sig, når de ikke længere føler sig voldsomt begrænset i hverdagen.

HVAD KAN DU REGNE MED?

Der er ikke en tydelig grænse mellem en psykisk lidelse, og hvornår du er klar til at tage hul på det næste kapitel i dit liv. Du må prøve dig frem. For eksempel ved at sætte dig små mål og se, om du når dem.

Er du stadig i krise, kan det gøre en stor forskel, om medicinen hjælper dig med at finde ro. Hvor længe og, hvordan den psykiske lidelse vil påvirke dig, afhænger også af, hvilken støtte du kan få fra andre mennesker.

Det er en god idé at få styr på det helt basale såsom din bolig, din økonomi og kontakten til andre mennesker. Hvis du er i behandling, kan du ofte tale med en socialrådgiver om det. Ellers kan du henvende dig til borgerservice og jobcenteret i din kommune.

DE RETTE ORD

Det er frit op til dig, om du fortrækker at kalde din situation en psykisk lidelse, en psykisk sygdom eller noget andet. Guiden anvender udtrykket "psykisk lidelse."

"At komme sig" kaldes også for "recovery."

»Der skete noget, da det gik op for mig, at jeg ikke kun var syg men også havde en masse stærke sider. Det hjalp mig med at se mig selv, som den jeg er«

– Kirsten, Amager

1.1 HVAD HAR DU BRUG FOR?

At komme sig handler mere om at lære sine stærke sider at kende, og om at genvinde troen på, at det er muligt at få et godt liv, end om at blive "rask."

Det betyder også, at andre ikke kan gøre alt arbejdet for dig. Du skal være med, hvis dit liv skal blive anderledes.

Når du er med til at beslutte, hvad der skal ske, og tager ansvar undervejs, vil du typisk opleve, at det andre sætter i værk, giver mere mening for dig og passer bedre til dine behov.

Det kan nogle gange virke skræmmende at blive bedt om at tage ansvar. Især hvis man ikke har det godt.

Men det er også at tage ansvar, at sige: "I dag kan jeg ikke – I må gerne spørge mig igen i morgen."

HVAD HAR DU BRUG FOR?

Prøv at overveje, hvordan du er, og hvordan du har det med dig selv, når du har det godt. Hvad er vigtigt at gøre, for at du føler dig ovenpå?

Ofte skal man lære nye færdigheder, for at komme videre i hverdagen – uanset om det næste skridt er at handle ind i Netto eller at skulle tilbage på arbejde. Den nemmeste måde at lære på, er sammen med andre -

gerne nogen, der har prøvet lidt af det samme som dig. Undersøg om der fx er recovery- grupper eller undervisning, der hvor du bor eller er i behandling.

HVEM ER DU – NU?

At komme sig, er også at finde tilbage til sig selv. At kunne sige til sig selv, hvem man er – uden at diagnosen bestemmer svaret. Øv dig i at finde din egen stemme.

Det kan være, at du undervejs begynder at se anderledes på, hvilke fællesskaber du har lyst til at være en del af. Du

kan spørge dig selv, hvem der inspirerer dig og giver dig lyst til at gå nye veje.

Når du føler dig klar, kan du beslutte dig for et mål, du kan sætte for dig selv, som du ved vil skabe en forskel, du kan bruge til noget.

AT KOMME SIG ER F. EKS.:

- at genvinde troen på sig selv og lægge rollen som syg til side
- at gøre det, man ønsker at gøre og leve det liv, man ønsker at leve
- at have et positivt syn på sig selv og sine muligheder
- at forlige sig med det der skete og bevæge sig videre
- at tage kontrol over sin egen skæbne, sine problemer og den støtte og for at leve, som man ønsker

Før **DAGBOG** og få øje på, hvad der er vigtigt for dig. Skriv ned, hvad der er sket, på en **TIDSLINJE**. Se s. 19 og 20

1.2 ALMINDELIGE TANKER OG FØLELSER



Hvordan mennesker tackler en psykisk lidelse er meget forskelligt. Nogle lader det blive en vigtig del af dem selv. Andre skynder sig tilbage på arbejde igen, uden at tænke så meget mere over, hvad der er sket.

De fleste oplever, at lidelsen og diagnosen rejser mange store spørgsmål. Er man stadigvæk den samme, som man plejer at være? Der er ofte også tanker om, hvorvidt man kan passe sit studie eller arbejde – eller tage ansvar for sin familie. Er man skør, farlig eller noget helt tredje?

Det er almindeligt, og derfor er det ofte nødvendigt at øve sig i at stole på sig selv og sine egne beslutninger, hvis man i en periode har haft det dårligt. Det kan tage tid, og man skal ofte begynde i det små. Derefter kan man gradvist gøre mere udfordrende ting.

»Jeg begyndte med at beslutte, at der altid skulle være frisk mælk i køleskabet. Derefter besluttede jeg mig for, at møde op i en samtalegruppe. Det var de to første skridt – og de var de største.«

– Karen, Gentofte

HVAD BETYDER DIAGNOSEN

Du er ikke den første, hvis du er i tvivl om, hvad det betyder at få en psykiatrisk diagnose. En diagnose siger ikke noget om, hvem du er eller om, hvad du kan og ikke kan. Diagnosen er kun din behandlers vurdering af det problem, der påvirker dig lige nu. Du er stadig den samme dig.

Hvis du oplever, at fagudtryk og andres ord om dig begrænser dig, kan du føre en dagbog, hvor du med dine egne ord beskriver,



»Jeg har fået flere forskellige diagnoser, men selv kalder jeg det, der sker i mit liv, for "The Ring of Fire" – ligesom i sangen af Johnny Cash. Det giver mening for mig, og det jeg oplever.«
– Gitte, Frederiksberg.

hvad der er sket og sker nu. Du kan også bede om at se din journal. Sig til, hvis du er uenig i det, der står i den.

HVAD KAN DU BRUGE ANDRE TIL?

En psykisk lidelse kan gøre det svært at se noget godt i sig selv og få en til at føle sig alene. Mange oplever en frygt for at skræmme andre væk eller at miste kontrollen. Det er langt mere almindelige følelser, end man skulle tro, og mange har haft brug for hjælp til igen at se sig selv på en positiv måde. Til det kan psykologer, psykoterapeuter og venner være gode at tale med.

FØLGEVIRKNINGER

Følgevirkningerne af en psykisk lidelse kan være lige så alvorlige som selve lidelsen.

Måske roder din lejlighed, eller du er blevet uvenner med din familie. Det kan gøre det vanskeligt at overskue, hvordan man kommer videre. Hvis du ikke får talt med nogen om det, begynder du måske endda at se dig selv som et rodehoved, eller at du ikke dur til noget.

Fordi det ofte er svært selv at se, hvordan en psykisk lidelse påvirker ens liv, føler mange både stor skam og kaos i forbindelse med de ting, der sker. For eksempel er det let at tro, at man bør holde sig for sig selv, hvis man har haft det dårligt sammen med andre mennesker.

Hvis du har mulighed for det, er det en god idé at tale med medarbejderne om de følgevirksomheder, du oplever, så det kan indgå i vurderingen af, hvilken støtte du har behov for.

Lav en **TIDSLINJE** for at få øje på, hvordan dit liv bliver påvirket af den psykiske lidelse. Før **DAGBOG** og beskriv det, der sker, med dine egne ord. *Se side 19 og 20.*

DEL 2

TAG KONTROL OVER HVERDAGEN

FÅ BEDRE STYR PÅ DINE SÅRBARHEDER OG BLIV MERE BEVIDST OM, HVAD DU KAN BRUGE DINE STÆRKE SIDER TIL.



Måske oplever du, ligesom mange andre, at den psykiske lidelse har påvirket din tro på dig selv, og hvad der føles muligt. At komme sig handler derfor ofte om mere og andet end at få styr på symptomerne og finde den rigtige medicin. Det er lige så vigtigt at finde ud af, hvad du håber, der vil ske herfra og hvilke skridt, du føler dig klar til at tage.

Du kan begynde med at spørge dig selv:

Hvem bestemmer, hvad jeg kan?

Er det dig eller sygdommen? Eller diagnosen måske? Brug dine kræfter på det, du er god til i stedet for at lade problemerne løbe med opmærksomheden. Det kan endda være, du beslutter, at du er nødt til at vove pelsen og gøre noget, du ikke er sikker på, om du kan klare.

2.1 PERSONLIGE STRATEGIER



HVAD VIRKER FOR DIG?

Du gør sikkert allerede mange små og store ting i hverdagen, som hjælper dig med at klare situationer, der ellers ville være svære. Det kan være alt fra at tage hovedtelefoner på, når du skal med bussen, til at tænde for fjernsynet, når tankerne kører i ring om aftenen.

PERSONLIGE STRATEGIER

Mange har oplevet at få mere kontrol over hverdagen, efterhånden som de fandt ud af, hvad de selv kunne gøre for at have det godt og holde sårbarhederne i skak. Dette kaldes også for "personlige strategier".

Personlige strategier handler om at finde ud af, hvad der virker for dig og i hvilke situationer.

Der kan være mange forskellige grunde til at bruge personlige strategier. Måske er medicin ikke en tilstrækkelig støtte, eller du vil gerne kunne flere ting i din hverdag. Strategierne kan være meget forskellige fra person til person. Gå på opdagelse. Brug din tid på at prøve af, hvad der virker.

Det med at mærke efter, hvad der virker for dig, er med til at få nysgerrigheden og følelsen af at leve tilbage i hverdagen. Det har alle mennesker brug for.

Du kan få hjælp til at udforske dine personlige strategier af andre.

SKRIV DET NED

Hvis du ønsker at arbejde med dine personlige strategier, kan du skrive ned, hvad der virker for dig, og hvornår det virker. Du må også gerne skrive, hvorfor du tror, det virker. Du kan sagtens have flere forskellige strategier, der hjælper dig med at håndtere den samme udfordring. Og så må både du og andre gerne være indstillet på at prøve nye ting af engang imellem.

»Jeg har lært at bruge min sygdom som en slags indre kompas til, hvad der er godt for mig. Det fortæller mig, hvis jeg ikke får sovet nok, eller hvis jeg i en periode går for meget derhjemme.«

– Jens, Amager.

2.2 KORT OVER DINE REAKTIONER

Det kan være en stor hindring for at komme videre i livet, hvis man er bange for at få det dårligt igen. Derfor er det en god idé at øve sig i at skelne mellem det særlige ved dine sårbarheder, og de reaktioner alle mennesker har.

Hvis du fx ikke har sovet godt i lang tid og let bliver ked af det, er det godt at vide, at

alle er mere sårbare, når de er udmattede. Jo bedre du bliver til at skelne mellem dine reaktioner, jo bedre kan du beslutte, hvad du kan klare - også i angstprovokerende situationer.

Hvis du er i tvivl, kan du spørge andre, hvordan de reagerer i de forskellige situationer.

SÆRLIGE REAKTIONER:

Jeg viser tydelige krisetegn, når jeg:

Jeg står ikke op om morgenen, hvis:

Dette fortæller jeg om mig selv til andre:

Dette vil jeg ikke fortælle:

Hvis jeg tvivler så meget på mig selv, at jeg går helt i stå, skal jeg:

Når noget ikke lykkes, skal jeg:



ALLE MENNESKER:

...er nervøse fra tid til anden. Især når de gør noget, de ikke plejer.

...orke ikke altid at stå op om morgenen.

...kan have svært ved at sætte grænser for, hvad de vil dele med andre

...og have svært ved at slappe af sammen med andre mennesker.

...bliver usikre på, om de er gode nok.

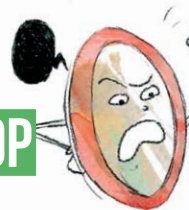
...Laver fejl.



Lav din egen liste og respekter de ting, der udløser dine særlige reaktioner. Du kan ikke altid forvente, at behandlere og andre forstår din situation.

Hvis du er bekymret for, hvad der kan ske, hvis du får det dårligt igen, kan du lave en **KRISEPLAN**. Se side 22.

2.3 FORKÆL DIG SELV - OG LAD BATTERIERNE OP



KAN DU HUSKE, HVORDAN DET FØLES I KROPPEN, NÅR DU ER GLAD?

Den korteste vej til en hverdag, man kan lide, er oftest at få øje på - og komme i gang med - de ting, der giver overskud og føles rart. Ikke kun fordi det giver mere energi, men også fordi man bedre ser sine muligheder og styrker på det tidspunkt, end når man er drænet for kræfter.

LAD DAGENE VÆRE ENKLE

Måske opdager du, at der er bestemte ting, der er gode at gøre hver dag. Eller at det gør dig godt at gøre noget for andre. Du behøver ikke finde ud af det hele på egen hånd.

Tal med andre om, hvad I kan gøre sammen, og tag det i et tempo, der passer dig. Sæt andres forventninger lidt på stand-by, hvis der er brug for det.

Hvis du har kæreste eller familie, kan I se på, om der er noget i din hverdag, du gerne vil gøre mere af - og eventuelt hvordan I kan gøre det sammen skridt for skridt.

MIN VELVÆREPLAN:

- 1. Jeg vil bruge min plan til:**
(Hvad, hvor og eventuelt hvornår)
- 2. Jeg kan trække på:**
(Din viden om dig selv, hvad er du god til?)
- 3. Det kan blive svært:**
(F.eks. bestemte situationer)
- 4. Mine hjælpere:**
(Venner, familie samt andre med samme interesse)
- 5. Jeg vil gerne opnå:**
(Hvad vil du gerne have ud af det?)
- 6. Hvad gør jeg?**

SKRIV DET NED

Mange har haft god gavn af at lave en velværeplan. Den kan bruges til at få øje på, hvad man har lyst til at lave - og være med til at få hverdagen til at fungere

En **UGEPLAN** er ofte god at lave. Her kan stå, hvad du vil i løbet af ugen, og hvad du har af mål. Hvis det er noget, der ikke kan lade sig gøre lige nu så tænk over, hvordan du kan tage et skridt i retning af det, du vil. Se s. 24.



FEM VEJE TIL ET GODT LIV

De fem veje til et godt liv er et eksempel på, hvad der har givet andre mere glæde og overskud i hverdagen. Der er intet nyt eller overraskende ved dem - du er velkommen til at finde på fem andre:

1 VÆR AKTIV

Hvis du er aktiv i bare 10 minutter om dagen, vil du kunne mærke en forskel

2 LÆR ELLER GØR NOGET NYT

Når du lærer eller gør noget nyt, vil du ofte se flere muligheder i hverdagen og få nye perspektiver på dig selv og verden

3 STYRK DIT NETVÆRK

Ved at bruge tid på at opbygge og udvikle dit netværk kan du få mere indhold i din hverdag og give sygdommen mindre plads

4 LEV I NUET

Hvis du kan være mere nærværende, kan du ofte bekymre dig mindre og nyde det, der sker, mere

5 GIV AF DIG SELV

At give af sig selv og være åben for at modtage fra andre har givet mange mening og glæde i hverdagen

I flere kommuner udbyder man kurser i de fem veje til et godt liv. Andre kurser er »Styr Livet«, »Lær at tackle angst og depression«, »Lær at tackle job og sygdom«, »Vendepunkter« samt kurser på Region Hovedstadens Psykiatri's »Skolen for recovery«. **Se mere på www.psykiatri-regionh.dk/krr**

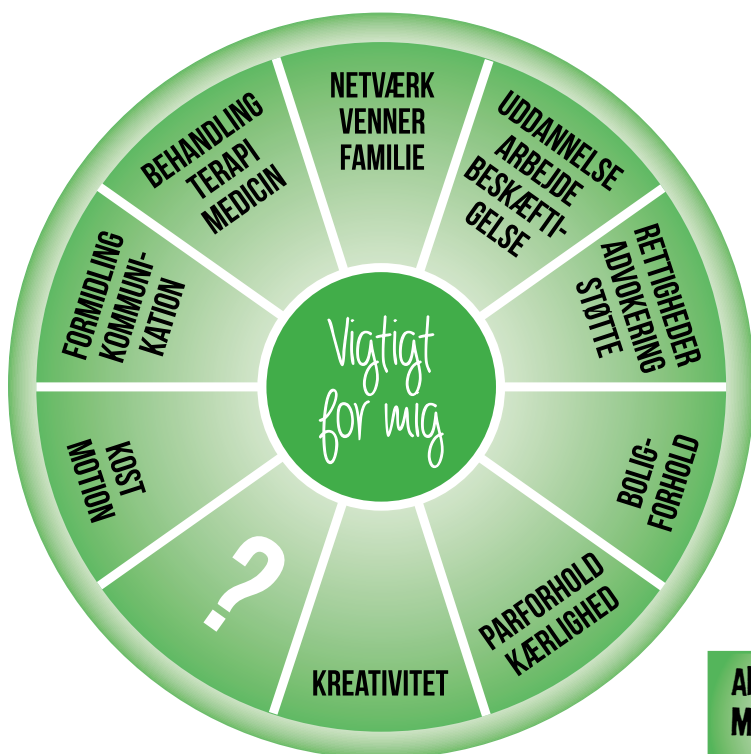
2.4 DINE PERSONLIGE MÅL

En psykisk lidelse kan få mange af ens drømme og håb for fremtiden til at føles usikre. At sætte mål, for det man vil, er en af de bedste måder at lade håbet spire igen.

Hvis du er usikker på, hvilke drømme og mål der er vigtige for dig, kan du overveje, hvad der betyder noget for dig. Ved at blive mere bevidst om dine værdier er det ofte også lettere at vurdere, hvad der vil gøre en meningsfuld forskel i dit liv.

Hvis du har børn og familie kan det både være en stor drivkraft men ofte også skræmmende at skulle fylde gamle roller ud. Du har krav på en familiesamtale, imens du er i behandling. Spørg medarbejderne.

»Når du selv kan se sammenhængen mellem dine ønsker og det, andre støtter dig i, vil du ofte opleve, at du får mere ud af støtten, fordi det giver mere mening for dig, og at du selv ser sammenhængen mellem de ting, du arbejder med, og det andre gør.«
– Styr Livet.



**ARBEJD VIDERE
MED DINE MÅL.
SIDE 28.**



»Da jeg havde det værst, var mit mål at kunne sidde på en bæk inde på Strøget. Uden at være angst. Så ville jeg være nået videre. Først senere begyndte jeg at tænke på at få et arbejde.«

– Katrine, Amager

DIT LIV – DINE MÅL

Du kan arbejde med dine mål alene eller sammen med dit netværk og dine behandlere, men lad ikke andre vurdere, om dine mål er gode eller dårlige.

Det vigtigste er, at du ikke lader sygdommen tage troen på dig selv fra dig. Sæt mål, der peger i retning af det liv, du drømmer om at have. Du kan også bede medarbejderne om hjælp til at forklare andre, hvordan de bedst støtter dig i hverdagen.

Når noget lykkes, er der også engang imellem noget, der ikke lykkes. Det betyder ikke, at man skal give op.

HVAD SKAL VÆRE ANDERLEDES?

Man har ikke altid selv alle svarene på, hvad der er godt at gøre lige nu. Tal med andre og hør om deres erfaringer.

De fleste, der får en psykisk lidelse, vil gerne bevare eller genoptage kontakten med arbejdsmarkedet eller en uddannelse.

Hvis det også er vigtigt for dig, har du måske brug for nogen at kunne gøre det sammen med?

Når du er i behandling i Region Hovedstadens Psykiatri, kan du være sikker på, at:

- du har en behandlingsplan, hvor dine egne mål skal indgå. Her skal også stå, hvilke problemer, der skal løses, for at din hverdag kan fungere. Behandlingsplanen er rammen om den behandling, som du får.
- du skal deltage i dine behandlingskonferencer, hvor du kan fortælle om dine personlige mål, så behandlingen støtter dig bedst muligt.

2.5 STØTTE FRA ANDRE MENNESKER

Når man har det psykisk dårligt, kan man mindre, end man plejer. Derfor kan du opleve at være mere afhængig af andre mennesker lige nu, end du har været vant til.

Den støtte, du får fra andre, skal ikke bunde i, at nogen synes, det er synd for dig, men fordi I arbejder sammen om, at du kan få det bedre. Samtidig er det vigtigt, at du ikke føler, der bliver forventet mere af dig, end rart er.

En stor del af at komme sig handler oftest om at opbygge venskaber og gode relationer til andre samt at blive mere klar over, hvem man har det godt sammen med. Ofte er det mennesker, du kan mærke, tror på dig, og som synes, at du har noget at byde på. De mennesker, der kan støtte dig kan være både din familie, venner og medarbejdere.

HVAD HAR DU LYST TIL?

Hvem vil du gerne lave mad sammen med? Hvem ringer du til, hvis du er bange for at få det dårligt? Forskellige mennesker er ofte vigtige for én på forskellige måder. Betydningsfulde mennesker i ens liv behøver ikke være nogen, man har kendt altid. Lyt til dig selv, hvis du møder nogen, du føler dig tryk ved. Du har altid retten til at vælge til og fra, hvis det ikke fungerer for dig

SKAL JEG FORTÆLLE OM MIN LIDELSE?

En psykisk lidelse fylder ofte meget, og det kan føles vigtigt at fortælle andre om den. Samtidig er det også en meget personlig del af én selv. Derfor er det fuldstændig op til dig, hvad du deler med andre.

For nogle er det bedst kun at fortælle om lidelsen og diagnosen til de allernærmeste. Andre føler sig stærkere ved at være mere åbne omkring det.

I TRIN

Mange vælger at fortælle om deres sygdom i trin afhængig af, hvor tæt de er på folk. Måske begynder man med at fortælle lidt om sig selv. Hvis man så lærer hinanden bedre at kende, kan man fortælle mere. Det bestemmer du. Du kan eventuelt skrive det ned, så du er sikker på, hvad du har besluttet.

Hvis du fortæller om din psykiske lidelse, vil du opleve mennesker, der er famlende over for, hvad de skal gøre og andre, hvor sygdommen ikke betyder så meget. Det er meget forskelligt.

VENNER, FAMILIE OG ANDRE I DIN BEKENDTSKABSKREDS

Det gør dig ofte stærkere, hvis du beslutter dig for at dele dine overvejelser og tanker med et eller to mennesker i dit liv. Det kan både være fra din familie, venner eller en medarbejder, du føler tillid til.



Mange har oplevet at miste gode venner, da de psykiske vanskeligheder blandede sig. Hvis du har brug for det, kan du heldigvis gøre noget ved det. Det er en fordel at være åben. Fortæl andre, at du gerne vil møde nye mennesker. Sig til dine gamle venner, at du gerne vil genoptage kontakten. Samtidig kan det være, at den helt tætte kontakt til bestemte personer skal stå på standby lige nu.

TAL OM DET, DER FYLDER— OGSÅ MED MEDARBEJDERNE

Selvom medarbejderne gør deres bedste, er det ikke sikkert, at de får det med, der er vigtigst for dig – især hvis det er noget meget personligt. For eksempel i forhold til dine venner eller hvis din lejlighed flyder. Fortæl dem, hvad der er vigtigt for dig.

»Imens jeg var indlagt, skypede min mor mig hver aften. Min mor har aldrig anerkendt min psykiske lidelse, og jeg fik det dårligt, hver gang vi havde talt sammen. Jeg følte ikke, jeg kunne være i fred nogen steder, og der var slet ikke plads til at få det bedre.«

– Nadia, Glostrup

Du kan få hjælp fra medarbejderne til at forklare din familie og venner, hvad du har brug for, at andre gør. Måske er det vigtigste lige nu, at andre ikke forventer for meget af dig. Prøv at give dig selv den plads, du har brug for. Sluk for mobilen og hold dig fra Skype, når du ikke har lyst til at være ”på”.

RELATIONSKORTET kan bruges til at kortlægge dit netværk. Se side 26.

DEL 3

REDSKABER TIL AT TAGE KONTROL OVER HVERDAGEN

REDSKABER, DU KAN BRUGE PÅ EGEN HÅND ELLER SAMMEN MED ANDRE. DER ER EN VEJLEDNING TIL HVERT REDSKAB.

Efterhånden som du får et klarere billede af, hvad du har brug for, kan du bruge redskaberne i denne del af guiden til at flytte dit fokus fra det, der stopper dig, til dine ønsker og det du kan.

Redskaberne kan også hjælpe dig med, at få et tydeligere billede af, hvad der er vigtigt for dig lige nu, og hvad du ved om din situation, og håber der vil ske.

Du kan bruge redskaberne hver for sig, eller mere samlet til at tage kontrol over din hverdag, ved at lave en recovery-plan.

EN RECOVERY-PLAN BYGGER PÅ:

- 1. Dine mål**
 - Hvad håber du på, at der kommer til at ske? Hvordan skal din hverdag være, for at du har det godt?
- 2. Find ud af, hvad du har brug for**
 - alene eller sammen med andre. Ofte har man brug for ny viden, for at kunne handle. Når du har sat dig for, at der skal ske noget – hvad kan hjælpe dig i gang?
- 3. Undersøg hvad der stopper dig**
 - Hvad forhindrer dig i at tage det næste skridt? Er det din økonomi, manglen på muligheder - eller måske fordi du har hørt, at psykiske lidelser er en uoverstigelig forhindring?
- 4. Hvad er det næste skridt?**
 - Er der noget, du gerne vil se dig selv gøre? For eksempel at gå i biografen eller besøge din arbejdsplads?

REDSKABER

DAGBOG

Til dine egne ord S. 19

TIDSLINJE

Få styr på, hvad der er sket. Til dig selv – og til at tale med andre..... S. 20

KRISEPLAN

Styr udenom kriser - Lær triggere og advarselstegn bedre at kende S. 22

UGEPLAN

Skema til at lave ugeplaner med samt forslag til en god uge S. 24

RELATIONSKORT

Få øje på dit netværk S. 26

PERSONLIGE MÅL

Forfølg dine mål.
Tro på dine drømme S. 28

ER DU MEDARBEJDER?

Dette er brugerens eget redskab. Det kan også bruges som udgangspunkt for en fælles drøftelse af, hvordan situationen opleves fra brugerens side.

REDSKAB #1

DAGBOG TIL DINE EGNE ORD

FIND NOGET PAPIR, TAG EN NOTESBOG ELLER BRUG DIN TELEFON.
SKRIV NED, HVAD DER SKER OG ER SKET.
HVIS DU IKKE VED, HVOR DU SKAL BEGYNDE, KAN DU BEDE OM AT LÆSE I DIN
JOURNAL. MÅSKE STÅR DER NOGET, DU GERNE VIL BESKRIVE PÅ EN ANDEN MÅDE.

DIN DAGBOG KAN F.EKS. BESKRIVE:

Hvad er der sket? I dine egne ord

Hvordan hænger det, der sker, sammen med dit liv?

Hvad er vigtigt lige nu?

Hvad vil du have ud af din behandling?

Hvad gør dig nysgerrig på dit liv?

Er det her en mulighed for at se tingene på en ny måde?

Hvornår plejer du at have magt over tilværelsen?

Er der tidspunkter, hvor din lidelse ikke fylder helt så meget?

Er det når du gør noget særligt?

ER DU MEDARBEJDER?

Dette er brugerens eget redskab. Det kan også bruges som udgangspunkt for en fælles drøftelse af, hvordan situationen opleves lige nu.

REDSKAB #2

TIDSLINJE

HVAD ER DER SKET?



BLIVE KLOGERE PÅ, HVAD DER ER SKET I DIT LIV, OG HVAD DET HAR BETYDET FOR, HVEM DU ER I DAG. FÅ ØJE PÅ HVILKE BEGIVENHEDER, DER ISÆR HAR HAFT BETYDNING FOR DIG - FØR DU BLEV SYG? HVAD SKETE DER, IMENS DU VAR I KRISE? HVAD ER VIGTIGT LIGE NU? DU BESTEMMER SELV, HVORNÅR DIN TIDSLINJE SKAL BEGYNDE, OG HVAD DEN SKAL INDEHOLDE. DEN KAN ALTID LAVES OM. BRUG DEN OGSÅ TIL AT BESLUTTE HVAD DU VIL DELE MED ANDRE.

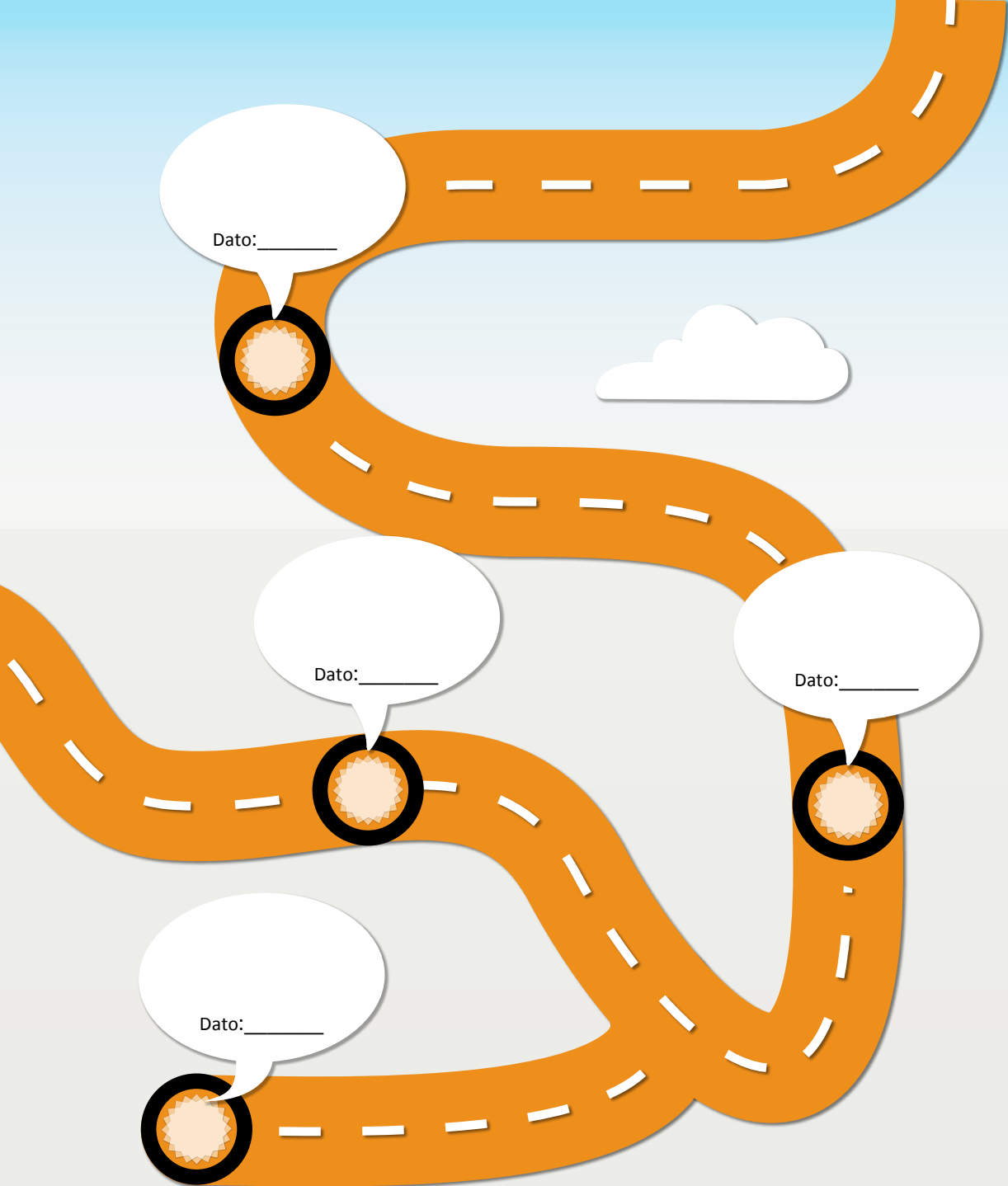


Vigtige begivenheder for mig

Dato: _____

Dato: _____

Dato: _____



ER DU MEDARBEJDER?

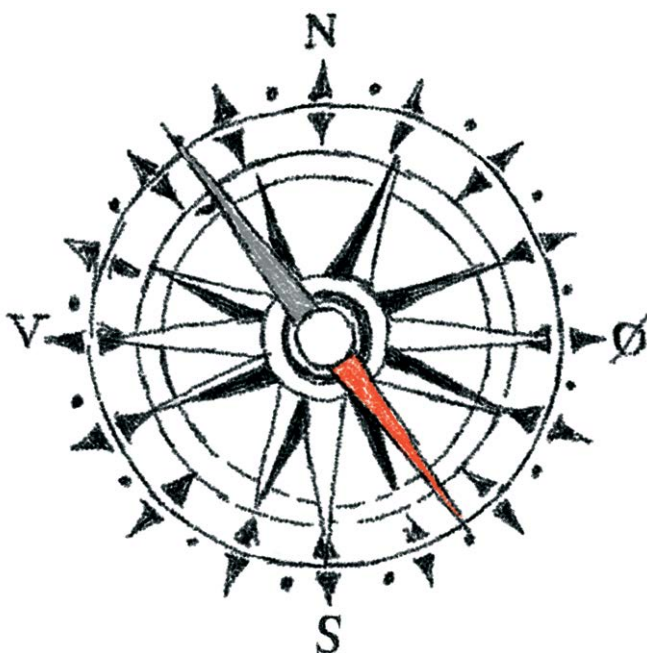
Dette er patientens eget redskab. Tidslinjen kan også anvendes som udgangspunkt for en fælles drøftelse af hvilke begivenheder, der har haft betydning i forhold til den nuværende situation og hvad der er vigtigt fremover.

Du kan downloade flere skemaer på www.psykiatri-regionh.dk/krr

REDSKAB #3

KRISEPLAN

— STYR UDENOM KRISER



Du kan bruge en kriseplan til at skelne mellem de kriser, du selv kan klare, og dem hvor du skal søge hjælp. Det kan tage lidt tid at lave planen. Du behøver ikke lave den på én gang.

Del din plan med dem, du gerne vil have støtte fra.

LÆR DINE TRIGGERE AT KENDE.

Triggere er de ting, der kan udløse en reaktion hos dig, som kan føre til en krise. Det er vigtigt, at ikke kun du tager dem alvorligt, men at andre også tager hensyn til dem. Både på din arbejdsplads eller derhjemme.

ADVARSELSTEGN

Det er en god idé at kende tidlige tegn på en krise. Så kan du gribe ind, før krisen bliver alvorlig. Hos nogle er tegnene angst eller et voldsomt ubehag. Måske bliver du meget ked af det eller hurtigt vred. Andre føler, at alt er uoverkommeligt, eller at alt handler om dem. Måske begynder der også at være tanker om selvmord eller stoffer.

De fleste holder sig væk fra andre, når en krise nærmer sig, selvom det kan gøre det hele meget værre. Hold øje med dine advarselstegn og skriv i din kriseplan, hvad du skal gøre, hvis de viser sig.

FORSLAG TIL DIN KRISEPLAN

- ★ Hvad giver dig overskud?
- ★ Dine advarselstegn. Er en krise er på vej?
- ★ Hvordan kan andre se på dig, at en krise er på vej, eller at du har det dårligt?
- ★ Hvad kan du gøre, som virker godt for dig?
- ★ Ting du skal lade være med, når du mærker, at en krise er på vej
- ★ Hvad kan andre gøre, som du føler er en hjælp?
- ★ Nu hvor du har det godt – overvej, om du har særlige ønsker til hjælp i en krise. Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?
- ★ Hvor vil du gerne være, hvis du får det dårligt - hjemme, hos familie, venner eller på hospitalet?
- ★ Skulle du blive indlagt - hvad du har brug for, at andre tager sig af? Har du børn, husdyr eller planter? Har du regninger, der skal betales eller andre forpligtelser, der skal tages hånd om? Aftal, hvem der hjælper med hvad, hvis det bliver nødvendigt. Du kan lave aftaler med medarbejderne, hvis du stadig er i behandling.

Hvis du har lavet planen på egen hånd, er det en god idé at fortælle din kontaktperson om din kriseplan.

APPS:



Min Plan – få øje på både dit netværk og handlemuligheder.



Akuthjælp – få lynhurtigt overblik over almindelige skadestuer og de særlige psykiatriske akutmodtagelser.



ER DU MEDARBEJDER?

Som medarbejder vil du ofte have stor og relevant viden om almene advarselstegn og triggere, hvorfor det er godt at have en fælles drøftelse af kriseplanens indhold. Tal gerne om, hvordan netværket kan indgå i planen. Kriseplaner har mange navne, men bygger altid på de samme principper.

REDSKAB #4

UGEPLAN

I DENNE UGE VIL JEG:

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Morgen/Formiddag							
Middag/Eftermiddag							
Aften/Nat							

Download flere **ugeplaner** på www.psykiatri-regionh.dk/krr.

ER DU MEDARBEJDER?

Ugeplaner har en række forskellige navne og kan indgå i både plejeplan, psykoeducation samt som en del af indsatsen.

TIL UGEPLANEN

HER ER EN RÆKKE HELT SIMPLE TING, DER HAR VIRKET FOR MANGE ANDRE:

MOTION er billigt og kan gøres på et utal af måder. Husk at klappe dig selv på skulderen - uanset om du kun får pakket sportstasken, eller om du gennemfører et motionsløb.

GOD SØVN. Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du op efter få timer? Prøv at gå i seng og stå op til nogenlunde faste tider. Lav en søvndagbog og undersøg, hvad der er vigtigt for din søvn. Tag eventuelt en snak med din læge – også, hvis du synes, du sover for meget.

MAD. Den rigtige mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. Og så er det en måde at tage dig selv alvorligt på. Spis tre gode måltider om dagen. Den medicin, der bruges i psykiatrien, gør, at

du risikerer at tage på. Motion og mad med omtanke holder en evt. vægtøgning i skak.

MENNESKER OMKRING DIG. Tag kontakt med de mennesker, du kender. Gør det i et tempo, der passer dig. Brug andre mennesker, hvis du har svært ved at komme ud af døren alene.

HOLD FRI. Sæt tid af, der kun handler om dig og det, du kan lide. Bliv hjemme og lyt til musik. Tag den med ro.

SKRIV DE SMÅ TING PÅ

Skriv ind i din ugeplan, når du har vasket tøj eller gået en tur. Når dagen kan gået, kan du se at du faktisk har gjort noget.

*Fri Træning Middag
Besøg Film Cafe? Ro*

APPS:



Min Handleplan – Eller brug papir & blyant og hæng din plan på køleskabet.



SuperBetter – Engelsk app, der gør hverdagen til et eventyr



REDSKAB #5

RELATIONSKORTET

- FÅ ØJE PÅ DIT NETVÆRK



Skriv navnene ind i cirklerne ud fra, hvad du føler er rigtigt. Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt? 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. Med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre mennesker. Har du brug for at frigøre dig eller sætte grænser for bestemte mennesker?

HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET?

Start i midten:

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

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

Der er flere ting, du kan gøre.

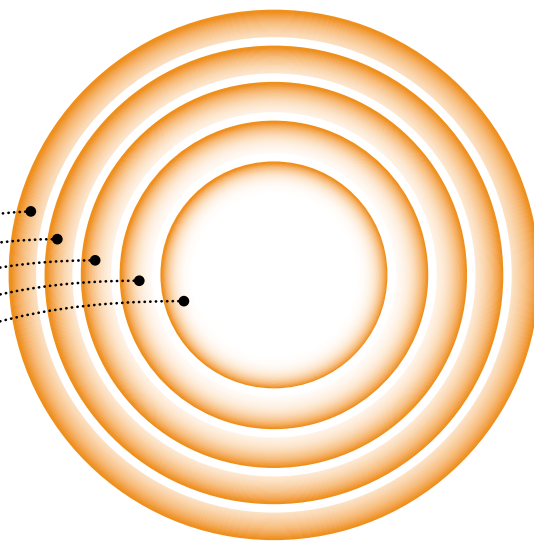
Har du bare brug for at snakke med nogen, kan du bruge en telefonrådgivning eller op-søge et værested. Der findes også foreninger og daghøjskoler. Her vil du møde andre, der kender til de samme problemer, og som også

leder efter godt samvær.

Hvis du har brug for støtte til at komme videre i din hverdag, så prøv at kontakte din kommune om muligheden for peer-, mentor- og bostøtte eller en støtte-og-kontaktperson.

ER DU MEDARBEJDER?

Relationskortet kaldes også netværkskort og findes i en række forskellige udgaver



• Dig selv

• Fortroligheds-cirklen

• Venskabs-cirklen

• Aktivitets-cirklen

• Den professionelle cirkel

Du kan downloade flere skemaer her: www.psykiatri-regionh.dk/krr

REDSKAB #6 PERSONLIGE MÅL

Her kan du skrive om dine drømme for fremtiden og hvilke mål, der er vigtige for dig nu og her. De kan hjælpe dig til at holde fokus på, hvad du på sigt gerne vil nå og hvilken støtte, du ønsker fra andre.

For at medarbejderne kan støtte dig bedst muligt, kan du dele dine tanker om drømme og mål med dem. De

vil gerne støtte dig med at udfylde skemaet og taler gerne løbende med dig om de tanker, du gør dig.

Du behøver ikke gøre skemaet færdigt på én gang. Dine mål skal indgå i din behandlingsplan, hvis du er i psykiatrisk behandling.



MINE MÅL:


På kort sigt

På lang sigt: (Skriv dine drømme ned – for eksempel hvad du gerne vil om 5 år)

Hvad får jeg brug for støtte til? Jo mere konkret du kan være jo bedre.

HER KAN DU SKRIVE, HVAD DU ØNSKER AT ARBEJDE MED FOR AT NÅ DINE MÅL - du kan udfylde det alene eller sammen med medarbejderne





Hvad skal jeg starte med

Hvad har jeg brug for hjælp til?

Hvem kan hjælpe?

Hvornår skal jeg have nået mine mål?

Hvad tror jeg bliver svært?

Hvad får jeg brug for støtte til?

ER DU MEDARBEJDER?

Dette skema er identisk med det, som anvendes i Region Hovedstadens Psykiatri til at understøtte patientens personlige mål i behandlingsplanen. Skemaet er udarbejdet af tidligere patienter og medarbejdere.

Du kan downloade flere skemaer her: www.psykiatri-regionh.dk/krr

DEL 4

SAMARBEJDET MED ANDRE

SÅDAN KAN DU BEDST
MULIGT SAMARBEJDE
MED MEDARBEJDERNE,
DU MØDER.



Denne del af guiden handler om, hvordan du bedst muligt kan samarbejde med de medarbejdere, du møder, så de kan støtte dig i at have et selvstændigt og meningsfuldt liv.

De fleste, der kommer sig, fortæller, at god hjælp for dem bestod af mere end den rigtige medicin. De fortæller om en hjælp, hvor de selv har haft noget at sige og har følt sig som en del af det, der foregik. En hjælp, der har givet mening for dem – og som er foregået på et sprog, hvor de selv har kunnet være med.

HVEM MØDER DU?

Medarbejderne vil typisk arbejde i psykiatrien eller i den kommune, hvor du har din bopælsadresse. De vil ofte have forskellige opgaver som for eksempel at være din kontaktperson, sagsbehandler eller læge.

Når du taler med en medarbejder, er det en stor hjælp for jer begge først at aftale, hvor lang tid I har – uanset om det er ti minutter eller en time.

Brug kapitlerne i guiden til at pege på, hvad du gerne vil tale om

DET ER SVÆRT AT KOMME SIG UDEN MAD OG TAG OVER HOVEDET

Hvis du lige nu er boligløs, eller der er usikkerhed om din økonomi, er der sikkert ikke meget overskud til at arbejde med at komme sig. Hvis du er i behandling, er der ofte en socialrådgiver, du kan tale med. Ellers skal du henvende dig til borgerservice eller jobcenteret i din kommune.

»For mig er selvbestemmelse også at blive taget med på råd om, hvilken medicin jeg vil tage.«
– Lise, Frederikssund

4.1 SÅDAN GÅR DU TIL MØDER

FÆLLES BESLUTNINGER

Når man bliver ramt af en lidelse, kan man overse, at man selv er en vigtig part i samarbejdet om at komme sig, og at møderne med eksperter og medarbejdere grundlæggende handler om ens eget liv. Mange har skullet lære at stole på, at det betyder noget, at deres stemme bliver hørt.

Derfor er det vigtigt at være godt forberedt til møder og samtaler, så du bliver hørt og er med til at beslutte, hvad der skal ske. Samtidig er det vigtigt, at andre ikke har besluttet noget på forhånd.

Det kan ofte være svært at få sagt det, man helst vil tale om, for eksempel hvis der er bivirkninger eller problemer, du ikke bryder dig om. Skriv det ned. Så ved du, at det er vigtigt for dig.

FORBERED DIG

Når du har et møde med en behandler eller medarbejder i kommunen, er det altid godt at forberede sig. Hvor vil du gerne have, at mødet bringer dig hen? Er det en praktikplads, du ønsker? - eller at se en psykolog? Skriv det ned. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv men blot om det, der er relevant i forhold til din sag.

Det er ikke altid lige nemt at forklare, hvordan ens liv ser ud. Derfor er det en god idé at få hjælp af andre til at beskrive din situation. Du må gerne tage en ven eller bisidder med til møder med offentlige myndigheder.

Du skal helst kunne:

- beskrive meget tydeligt, hvad din henvendelse drejer sig om, hvad dit behov er, og om der er et problem, du gerne vil tale om
- forklare, hvordan du er påvirket af din situation
- fortælle, om der er sket noget for nylig, der gør, at du henvender dig
- stille spørgsmål, der ikke skaber konflikt

Det er medarbejderne, der vurderer, om du har ret til støtte. Gør det tydeligt, hvad du henvender dig om.

Det er også godt, hvis du er i stand til at beskrive helt konkret:

- Hvordan har du det, og hvordan din situation påvirker dig herunder din psykiske lidelse?
- Hvordan klarer du dig i hverdagen
- Hvordan har du det med omverdenen – kan du overskue at passe din bolig, har du kontakt til en evt. arbejdsplads eller skole, og hvordan går det med at se familie og venner?

Undgå konflikt og bed om at få vurderet dine muligheder efter al relevant lovgivning. Vær behjælpelig med at få indhentet oplysninger, der belyser din situation.

4.2 MINI-GUIDE - HVEM GØR HVAD?

Region Hovedstadens Psykiatri

HER KAN DU FÅ BEHANDLING, HVIS DU HAR EN PSYKISK LIDELSE – AKUT ELLER VED HENVISNING

- Medicinsk behandling
- Psykoterapi
- Gruppesamtaler
- Rehabilitering

Udskrivningskoordinatorer

Hvis du udskrives og er på kontanthjælp, har du ofte ret til en Udskrivningskoordinator, der kan hjælpe dig med mange praktiske ting. Spørg socialrådgiveren, der hvor du er i behandling.

Din kommune

STØTTE I HVERDAGEN PSYKOSOCIALE INDSATSER

- Få hverdagen til at fungere
- Et sted at bo – også hvis du ikke kan bo alene
- Styr på økonomien og på pligter og svarfrister
- Samvær med andre og noget at lave
- Hvis du har børn og brug for støtte

DET ER DIN KOMMUNE, DER VURDERER OM, OG HVILKEN STØTTE, DEN SKAL TILBYDE DIG

JOBCENTRET

- Job og uddannelse
- Kontanthjælp
- Dagpenge
- ressourceforløb
- sociale mentorer
- Sociale pensioner

HVIS DU ER I TVIVL, SKAL DU HENVENDE DIG TIL BORGERSERVICE

4.3 RELEVANTE PLANER FOR DIG

Her kan du læse om, hvordan du kan bruge dine personlige mål i samarbejdet med medarbejderne i psykiatrien, på jobcenteret og i socialforvaltningen.

Medarbejderne skal som udgangspunkt arbejde ud fra en plan, du har været med til at lave. De mest almindelige planer handler om din behandling, din arbejdssituation og om, hvilken støtte du eventuelt har brug for i hverdagen.

Alle planer skal på hver sin måde tage højde for din situation og dine behov

HVAD ER MULIGT?

For at du kan komme dig, er det vigtigt, at det, andre gør for dig, sker mest muligt på dine præmisser. Det er dog ikke alt, du har indflydelse på. Lovgivningen sætter nogle rammer for dine muligheder, og medarbejdernes vurdering af hvilken støtte, der kan være relevant, har også betydning.

VÆR MED

Spørg ind til, hvilke møder du kan deltage i, og hvordan du kan få indflydelse på beslut-

ninger og aftaler, der angår dig. Vend det med din kontaktperson samt med de, der ellers skal være med til møderne, så der bliver talt om det, der er vigtigt for dig. Du kan ofte have en fra dit netværk eller en bisidder med til møder.

Du kan bruge dine personlige mål til at forklare, hvad du gerne vil have, der sker i dit liv og hvilken støtte, du har brug for. Medarbejderne skal hjælpe dig med at beskrive dine mål. De ved godt, at de kan gøre et bedre arbejde, når de tager afsæt i dine behov, også selvom de ikke kan opfylde alle ønsker.

PLANER OM DIG

Hvor mange planer, der skal laves, afhænger af din situation. Her er en gennemgang af de tre vigtigste planer, du kan møde. En god plan udvikler sig efterhånden. Ud over disse planer er der særlige regler for ressourceforløb, for studerende og i andre særlige situationer. Spørg socialrådgiveren der, hvor du er i behandling eller på jobcenteret. Se næste side.

HOLD FAST I DET DU KAN

Hjælp medarbejderne med at se det, du er god til. Din sygdomshistorie siger ikke meget om, hvad du kan klare fremover – og kan i værste fald føre til, at man overser dine stærke sider. Bed kun om støtte til det, du ikke kan klare selv. Med den rette støtte og hensyntagen kan alle komme videre i livet.

BEHANDLINGSPLANEN – ET FÆLLES REDSKAB I DEN PSYKIATRISKE BEHANDLING

Den behandlingsansvarlige skal i samarbejde med dig og eventuelle pårørende udarbejde en behandlingsplan for dig. Planen bliver løbende justeret.

Behandlingsplanen skal give dig, dine behandlere og eventuelle pårørende overblik over, hvorfor du er i psykiatrisk behandling, og hvad du ønsker, behandlingen skal gøre for dig. Behandlingsplanen skal også handle om de ting, der er vigtige for dig i din hverdag. Få en kopi af behandlingsplanen hver gang, den bliver opdateret.

JOBPLANEN - LAVES MED JOBCENTERET

Jobplanen er en aftale med jobcenteret om, hvordan du kommer nærmere på at forsørge dig selv på sigt. Planen handler om både uddannelses- og jobmuligheder. Planen skal drøftes med dig.

Jobplanen er en bindende aftale, og det har konsekvenser at bryde den. Hvis du f.eks. nægter at medvirke til at udarbejde den, eller hvis du afbryder et påbegyndt aktiveringstilbud uden dit jobcenters accept, kan du miste dagpengereetten eller kontanthjælpen i en periode. Fordi en jobplan kan give anledning til uenighed mellem dig og jobcentret/anden aktør, er det en god idé, at du har tydelige argumenter for, hvad der hjælper dig i retning af dine mål.

HANDLEPLANER - HVIS DU HAR BRUG FOR STØTTE I HVERDAGEN

Hvis din kommune vurderer, at du har brug for støtte i hverdagen, vil der blive lavet en social handleplan. Støtten kan f.eks. være en hjemmevejleder eller støtte- og kontaktperson. Dine ønsker for fremtiden skal indgå i handleplanens målsætninger, da den er en aftale mellem dig og din kommune.

Handleplanen anvendes mest af medarbejderne omkring dig, men jo tydeligere du er om dine mål, jo nemmere er det for medarbejderne at få øje på, hvad de kan støtte dig i – så I kan få det bedst mulige samarbejde.

BLEV DU HØRT?

I sidste ende er det kun dig, der kan vurdere, om et møde gik godt, og om det, der blev besluttet, giver mening for dig.

Derfor kan du lave et lille skema, der samler op på mødet. Du kan dele skemaet med medarbejderne:

MØDE OPSAMLING



Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret



Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret

Vi arbejdede ikke med og talte ikke om det, jeg gerne ville arbejde med og tale om



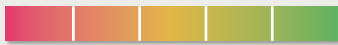
Vi arbejdede med og talte om det, jeg ville arbejde med og tale om

Medarbejderens måde at arbejde på passer ikke til mig



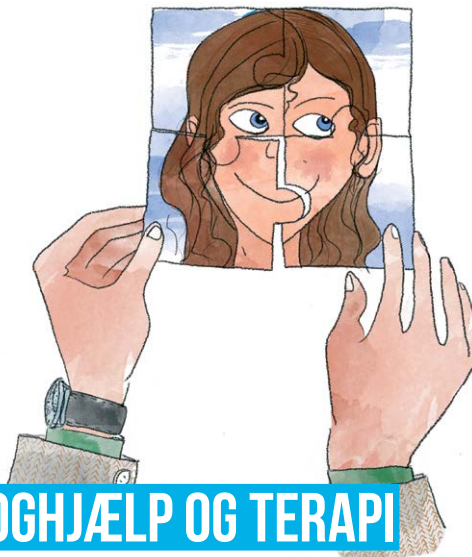
Medarbejdernes måde at arbejde på passer til mig

Der manglede noget til mødet i dag



Alt i alt var dagens møde godt for mig

Du kan downloade flere skemaer på www.psykiatri-regionh.dk/krr



4.4 PSYKOLOGHJÆLP OG TERAPI

Psykoterapi kan øge din indsigt i dine tanker og handlemønstre, så du bedre ser sammenhængen mellem begivenhederne i dit liv og dine reaktioner. Dette skal gerne støtte dig i at kunne forandre de måder at tænke og handle på, som du ikke finder gode for dig.

Terapi kan foregå individuelt eller i grupper. Der er mange forskellige typer af terapi, f.eks. kognitiv, narrativt, psykodynamisk samt musik- og kunstterapi. Det er vigtigt, at du har en god kemi med din terapeut. Ellers vil samtalerne ikke have nogen særlig effekt.

AT KOMME SIG OVER TRAUMER

Mange, der får psykiske vanskeligheder, har oplevet traumer tidligere i livet. Et traume påvirker ofte både ens opfattelse af sig selv negativt og skaber handlingsmønstre, der gør det vanskeligere at komme sig.

Det er ikke en god idé at arbejde med sine traumer, før man har opbygget et sikkert ståsted i sig selv, hvorfra man kan tale om traumet. Det er bedst at adressere traumet i samarbejde med en terapeut, der samtidig kan støtte dig i at danne et andet og mere positivt billede af dig selv end det, traumet skaber.

4.5 AT GØRE OP MED MISBRUG. HVORFOR?

Når man har en psykisk lidelse, gør hverken alkohol eller stoffer én stærkere. Derfor sker der desværre nok ikke så mange gode ting, før du tager hul på problemerne. Ingen siger, det er nemt at gøre noget ved et misbrug, men det er heller ikke nemt at leve med et. Søg hjælp. Du kan tale med din kommune om det, og der findes en række rådgivninger.

»Jeg synes, det har været afgørende for mine muligheder for overhovedet at komme mig, at jeg tog fat på mit misbrug. Jeg synes, man skal bede om hjælp til at komme ud af det. Det er de færreste, der kan kæmpe den kamp alene.

Da jeg søgte hjælp, følte jeg, at jeg tog mig selv alvorligt.«

– Caroline, Østerbro

4.6 DIG OG DIN MEDICIN HVAD KAN DU BRUGE DEN TIL?



Psykiatrisk medicin (psykofarmaka) kan være et vigtigt skridt på vejen til at komme sig, og du vil højst sandsynligt få medicin i forbindelse med din behandling. Den kan hjælpe dig med at finde ro og dæmpe indtrykkene fra omverdenen. Medicinen kan ofte også hjælpe dig med at se mere lyst på din situation.

Spørg din behandler eller andre, du vurderer har relevant viden, hvis du er i tvivl om, hvad medicinen skal gøre for dig. Så du ved hvilke virkninger og bivirkninger, du kan forvente. Rådfør dig om hvilke præparater, du skal bruge og hvor længe.

BRUG MEDICINEN RIGTIGT

Medicinsk behandling skal ikke stå alene. Spørg om du kan få samtalebehandling. Vær opmærksom på, hvad du har brug for, bliver sat i gang, og hvad du kan gøre. Tag hul på hverdagen.

Når det går bedre, skal du ikke give medicinen al æren. Anerkend dig selv for de ting, du selv har gjort for at få det bedre.

BIVIRKNINGER

Du skal sige til, hvis der kommer bivirkninger, du ikke bryder dig om – eller hvis medicinen påvirker dit liv på en måde, der ikke fungerer for dig. Typiske bivirkninger er træthed, overvægt og manglende sexlyst. Læs mere på indlægssedlen, der følger med medicinen.

NEDTRAPNING

For de fleste melder spørgsmålet om nedtrapning sig, når hverdagen begynder at fungere. Det kan være både være dig selv eller din læge, der foreslår nedtrapning.

HVIS DU VIL TRAPPE NED

Har du stabile boligforhold og regelmæssighed i din hverdag? Er det bedre først at fokusere på disse ting? - Eller er bivirkningerne en del af problemet? Hvem kan hjælpe dig med at vurdere din situation?

»Der gik lang tid, før jeg fandt frem til, at tricket for mig ikke lå i at trappe helt ud af medicinen men at finde et leje, hvor jeg ikke bemærker, at jeg tager medicin.«

– Christina, i behandling for angst og depression.

MINI-GUIDE TIL NEDTRAPNING

- 1 TRAP GRADVIST UD.** En tommelfingerregel er kun at reducere dosis med 10 % eller mindre. Du kan lave en tabel til at holde styr på det – gerne sammen med din læge.
- 2 MINDST TO MÅNEDER MELLEM.** Vent mindst to måneder med at sætte dosis ned igen. Først efter noget tid vil du kunne se, om nedtrapningen gavner dig.
- 3 KUN ET PRÆPARAT AD GANGEN.** Hvis du trapper ned i flere typer medicin - vælg først det, du føler, er mindst nødvendigt, eller som har de værste bivirkninger.
- 4 LEV SUNDT.** Vær opmærksom på dit helbred og styrk dig selv med masser af hvile, sund mad, motion, frisk luft, sollys, ture i naturen og kontakt med andre mennesker.
- 5 HOLD ØJE MED HVORDAN DET PÅVIRKER DIG.** Hold tæt kontakt med din læge, din familie og venner eller en terapeut. Du kan føre dagbog over dine reaktioner og symptomer. Brug gerne andres observationer. Får du sovet? Hvis symptomerne er værre lige efter en reduktion, kan det dreje sig om abstinenser, der går væk igen – dette gælder især benzodiazepiner og anden sovemedicin.
- 6 PLANLÆG SAMMEN MED ANDRE.** Hvis du ønsker at ændre din medicinering, er det en god idé at støtte sig til venner og familiemedlemmer og få hjælp med planlægningen. Lav en kriseplan, der fortæller, hvad de kan gøre, hvis du får problemer med tage dig af dig selv.
- 7 LIDT TÆLLER OGSÅ.** Det kan være svært at stoppe helt. Vær fleksibel med dine mål.

MERE VIDEN OM NEDTRAPNING

- Du kan downloade folderen "En sikker vej ud af psykofarmaka" på: www.lap.dk/dokumenter/EnSikkerVejUdAfPsykofarmaka_dk.pdf
- Er du god til engelsk, kan du bruge denne hjemmeside: comingoff.com/index.php
- Du kan få en række forskellige tilskud til din medicin. Se mere på: www.sundhedsstyrelsen.dk/da/medicin/tilskud

DEL 5

UDFORSK DIT NABOLAG



Når du får det bedre, og begynder at fokusere på de ting du kan gøre, vil du typisk opleve, at du flytter dig og ser dine stærke sider tydeligere. For mange opstår der på et tidspunkt et ønske om at bruge sig selv og tiden til noget.

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

Fælles for det hele er, at tingene meget sjældent finder dig. Du skal finde dem. Så

hold øjne og ører åbne. Brug internettet og se, hvad der ligger rundt omkring. På bibliotekerne hænger der ofte opslag om forskellige aktiviteter - og der kan være annoncer i lokalavisen.

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.

Brug de muligheder du finder, til alt det du kan. Lade være med at spille tiden på at vente på det helt rigtige - det er bedre at gå i gang og se, hvad der sker.

5.1 FORENINGER FOR DIG

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

Mange har haft stor gavn af at deltage i et fællesskab, der ved, hvad du slås med og har erfaringer med, hvordan man bedst kommer videre i livet. Det kan du ofte finde i de frivillige foreninger.

Her kan du deltage i mange forskellige aktiviteter uden at skulle bruge kræfter på at være en anden, end den du er. Mange af foreningerne henvender sig også til pårø-

rende og andre interesserede.

Det er også muligt at arbejde frivilligt både i nogle få timer og mere, hvis du savner nogle udfordringer. Mange har oplevet at frivilligt arbejde har været en mulighed for at bruge deres erfaringer på en konstruktiv måde, så det, der begyndte som en sårbarhed, endte som en del af deres styrke.

Læs videre på foreningernes hjemmesider.

PSYKIATRIFORENINGERNES FÆLLESRÅD I REGION HOVEDSTADEN

Samler alle psykiatريفoreningerne i Region Hovedstaden. Fællesrådet arbejder tæt sammen med psykiatrien i Region Hovedstaden. Du kan blive medlem og få indflydelse i et af de lokale psykiatriske centres dialogforum

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

ADHD-FORENINGEN

Arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD og deres pårørende.

**Ring: 70 21 50 55
E-mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk**

ANGSTFORENINGEN

Landsdækkende patientforening for mennesker med ikke-psykotiske angstlidelser.

**Ring: 70 27 13 20
E-mail: info@angstforeningen.dk
www.angstforeningen.dk**

BEDRE PSYKIATRI

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

**Ring: 53 52 99 00
E-mail: info@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk**

BORDERLINENETVÆRKET

For mennesker med en borderline personlighedsforstyrrelse, pårørende og andre interesserede.

**E-mail: admin@borderlinenetvaerket.dk
www.borderlinenetvaerket.dk**

DEPRESSIONSFORENINGEN

For mennesker med depression eller bipolar lidelse og deres pårørende.

**Ring: 33 12 47 27
Mail: sekretariat@depressionsforeningen.dk
www.depressionsforeningen.dk**

EN AF OS

Bliv ambassadør og del dine erfaringer med andre
www.en-af-os.dk

FORENINGEN OUTSIDEREN

Brugerdrevet medie, der udgiver artikler gennem netavis, hjemmeside og Facebook.

**E-mail: redaktion@outsideren.dk
www.outsideren.dk**

LANDSFORENINGEN AUTISME

For mennesker med autisme, deres pårørende og fagfolk.

**Ring 70 25 30 65
www.autismeforening.dk**

A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED

LAP - LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

Er for dig, der er eller har været i psykiatrisk behandling.

Ring: 66 19 45 11

E-mail: lap@lap.dk

www.lap.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Hvis du er ramt af spiseforstyrrelse eller selvskaade – også for pårørende og fagpersoner.

Ring: 35 36 49 13

www.LMSnyt.dk

PSYKISK SÅRBAR.DK

På PsykiskSårbar.dk kan du få viden om bl.a. mærkesagerne for børn og unge, recovery, arbejdsliv og rettigheder.

Ring: 50 84 68 46

E-mail: info@psykisksaarbar.dk

www.psykisksaarbar.dk

SIND

Arbejder for at sindslidende og deres pårørende kan udleve deres drømme og realisere et godt liv.

Ring: 35 24 07 50

www.sind.dk

E-mail: landsforeningen@sind.dk

VENDEPUNKTER

Gratis kurser i at komme sig. Undervisningen foregår i hold.

Info og tilmelding på

www.vendepunkter.dk

ALLE DISSE RÅDGIVNINGER ER GRATIS AT BENYTTE OG ER OFTEST ANONYME. FIND OPLYSNINGER OM ÅBNINGSTIDER OG HVORDAN DU KONTAKTER RÅDGIVNINGERNE PÅ DERES HJEMMESIDER. DER KAN VÆRE TILBUD OM RÅDGIVNING, SOM IKKE ER MED HER. DEM KAN DU SELV FØLGELIG OGSÅ BENYTTE DIG AF.

AA HOTLINE

Hvis du har brug for hjælp vedrørende alkoholproblemer.

www.dkaa.dk

ADHD FORENINGENS SAMTALELINIE

For unge, voksne og forældre.

Bestil tid på:

www.paaliniemedadhd.dk

ANGSTFORENINGENS TELEFONRÅDGIVNINGER

Information, rådgivning og støtte for angst og pårørende.

www.angstforeningen.dk

BEDRE PSYKIATRI

Netrådgivning for pårørende til sindslidende.

www.bedrepsykiatri.dk

BORDERLINENETVÆRKET

For alle, som er berørt af borderline.

www.borderlinenetvaerket.dk

DEN UVILDIGE KONSULENTORDNING - DUKH

Hvis din sag går i hårdknude, eller du føler dig uretfærdigt behandlet.

www.dukh.dk

DEPRESSIONSFORENINGENS RÅDGIVNINGER

Netværk og støtte for mennesker med depression, bipolar lidelse – også for pårørende.

www.depressionsforeningen.dk

HEADSPACE

- Åbent og anonymt rådgivningstilbud for unge Rådgivning og støtte for alle mellem 12 og 25 år.

www.headspace.dk

LINIEN

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

www.linien.dk

LIVSLINIEN

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord. Også for pårørende eller efterladte.

www.livslinien.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

For mennesker med spiseforstyrrelser, selvskaade adfærd og til pårørende.

www.LMSnyt.dk

PSYKIATRIFONDEN

Telefonisk rådgivning for alle.
www.psykiatrifonden.dk

PSYK-INFO

Personlig og telefonisk rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri.
www.psykinfo-regionh.dk

SCT. NICOLAI TJENESTEN

Personlig henvendelse eller telefonisk anonym samtale.
www.sctnicolaitjenesten.dk

SINDS RÅDGIVNINGER

For psykisk sårbare og pårørende
www.sind.dk

UDSKRIVNINGSGUIDEN KOM GODT VIDERE

- få mest muligt ud af indlæggelsen
www.udskrevet.dk

HVIS DU HAR BØRN

Psykiske lidelser kan være en udfordring for hele familien. Hvis du i behandling, vil du blive tilbudt en familiesamtale, hvor dine børn deltager.

En del kommuner har tilbud om samtalegrupper, hvor børn og unge kan dele oplevelser. Mange rådgivninger kan også rådgive specifikt om børn som pårørende. Derudover kan du kontakte:

BØRNS VILKÅR

Børne- og ForældreTelefonen
www.bornsvilkar.dk

DE MEST ALMINDELIGE FORMER FOR BEHANDLING I REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Ambulant behandling

Her er du ikke indlagt, og der er oftest kun behandling i dagtimerne. Det kan også være aftaler med behandleren om at komme hjem til dig eller et andet sted, hvor du ønsker at møde behandleren. Du kan både få reguleret din medicin og deltage i individuel- og gruppeterapi.

Indlæggelse

Du kan være indlagt, når det er den bedste måde at tage hånd om din tilstand på. Nogle afsnit er åbne, dvs. du kan komme og gå, som det passer og helst efter aftale med personalet. Andre afsnit er lukkede, dvs. at du kun kan komme og gå, hvis du har en aftale med personalet om det.

Du kan både få reguleret din medicin og deltage i individuel- og gruppeterapi. Der er ofte også undervisning og andre aktiviteter.

Pakkeforløb

Her er du ikke indlagt, der er kun behandling i dagtimerne, og behandlingen foregår kun på psykoterapeutiske ambulatorier. Du kan altså ikke få behandling derhjemme.

Dine behandlinger fastlagt på forhånd og afhænger af dine diagnose og graden af din lidelse. Behandlingen består primært af samtaler med relevante behandlere, nogle samtaler er i grupper, nogle er kun med dig, og andre er med dig og dine pårørende.

I tvivl om, hvordan du har det?

Hvis du er i tvivl om, hvordan du har det, kan du altid tale med din egen læge om det. Hvis din læge henviser dig til Region Hovedstadens Psykiatri, har du ret til at blive udredt indenfor én måned.

Hvis du har brug for hjælp her og nu:

Find din akutmodtagelse på
www.psykiatri-regionh.dk/akut

MARHABA

Anonym rådgivning på

اردو، عربی،

urdu, arabisk, spansk,
engelsk og dansk

Ring: 35 36 14 00

www.marhaba.linienens.dk

GUIDE TIL ET GODT HVERDAGSLIV udgives af Psykiatriforeningernes Fællesråd, Foreningen Outsideren og AskovFonden i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri og Gladsaxe Kommune. Derudover deltager Københavns Kommune og Helsingør Kommune i udgivelsen.

Forfatter og ansvarshavende:

Klavs Serup Rasmussen

Illustrationer: Lais Christensen

Forsidefoto: Jette Nielsen

Model (forside): Katrine Fokdal

Layout: Gitte Thrane

Korrektur: Ida Sommer, Susanne Hunø og Grethe Kildegaard Nielsen

1. Oplag: 27.000

Tryk: PE Offset

ISBN: 978-87-993739-9-4

EAN: 9788799373994

Udgivet med støtte fra Region Hovedstadens Psykiatri og TrygFonden.

© 2015 Projekt Din Gode Udskrivning

Indholdet må gerne citeres, med tydelig kildehenvisning

KONTAKT

Klavs Serup Rasmussen

ksr@detsocialenetvaerk.dk

Tlf: 23 964 953

www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo

Sekretariats- og kommunikationsafdelingen Region Hovedstadens Psykiatri

Tlf: 38 64 00 00

Formand for Psykiatriforeningernes Fællesråd i Region Hovedstaden

Kirsten Elise Hove

psykiatrimformand@gmail.com

Bor du i Gladsaxe Kommune kan du kontakte:

Carlshuse, tlf. 39 57 34 34

EN SÆRLIG TAK TIL

Kirsten Elise Hove

Karina Christensen

Lisa Korsbek

Claus Bech-Nielsen

Trine Svarrer

Eva Toft & Gudmunda Arnardottir

Tak til alle, der har givet lidt af sin tid,

for at gøre guiden så brugbar som mulig.

BESTILLING

For medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri:

Du kan frit bestille så mange eksemplarer som du har brug for.

Bestilling og genbestilling sker på PsykIntra - SAP

Arbejder du ikke hos Region Hovedstadens Psykiatri,

kan du bestille op til ti eksemplarer hos:

Skolen For Recovery, Region Hovedstadens Psykiatri

www.psykiatri-regionh.dk/krr

TAK TIL: TrygFonden



DIN TJEKLISTE

ARBEJDE, UDDANNELSE OG ANDRE AKTIVITETER:

-
-
-

ØKONOMI

- Aftaler med jobcentret:
- Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

-
-
-

BOLIG

- Aftaler med boligselskab/vicevært/boliganvisningen/andre:

-
-
-

MEDICIN, TERAPEI OG ANDEN BEHANDLING

-
-
-

DENNE GUIDE, OG DENS REDSKABER, KAN DOWNLOADES GRATIS PÅ:
www.psykiatri-regionh.dk/krr

AKUT

PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER I REGION HOVEDSTADEN

Amager: Ring 38 64 16 50*døgnåben*

Frederiksberg: Ring 38 64 37 36*besøger dig i dit hjem*

Ballerup: Ring 38 64 50 03*døgnåben*

Glostrup: Ring 38 64 06 71*døgnåben*

Nordsjælland: Ring 38 64 32 00*døgnåben*

København: Ring 38 64 73 60*døgnåben*

Bornholm Ring 56 90 93 50*døgnåben (almindelig skadestue)*

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

Se www.psykiatri-regionh.dk/akut

for kontaktinformation til de psykiatriske akutmodtagelser

- NOGEN AT TALE MED

PSYKIATRIFONDEN

Åben for personlig og anonym rådgivning og hjælp.

Ring: 39 25 25 25 · Mandag-torsdag kl. 10-22 · Fredag-søndag kl. 10-18.

LIVSLINIEN

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord – tal med nogen. Det hjælper.

Ring: 70 201 201 · Alle dage kl. 11-07.

SCT. NIKOLAI TJENESTEN

Personlig henvendelse og telefonisk samtale – begge anonymt

Ring: 70 120 110 · Hverdage kl. 9-03 · Søn- og helligdage kl. 13-03.

Nikolai Plads 15, 1067 Kbh. K.

LINIEN

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

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

APP



Akuthjælp – Få lynhurtigt overblik over almindelige skadestuer og de særlige psykiatriske akutmodtagelser.

App'en viser, hvad der ligger tættest på, adresse, åbningstider, telefonnumre m.m.





6 GODE SPØRGSMÅL - TIL DIG SELV OG TIL AT TALE MED ANDRE OM:

- 1 Hvad fylder mest lige nu?
- 2 Hvad glæder du dig mest til?
- 3 Hvad tænker du måske bliver svært i den kommende tid?
- 4 Hvad er det bedste, der kan ske?
- 5 Hvad kan du selv gøre for, at den nærmeste tid bliver så let som mulig?
- 6 Hvad kan andre gøre for, at den nærmeste tid bliver så god som mulig?

Denne guide er til dig, der ønsker at komme sig af en psykisk lidelse. Den er skrevet af mennesker, der selv har haft en psykisk lidelse og er kommet sig, i samarbejde med pårørende og medarbejdere.



Psykiatri

TrygFonden



OUTSIDEREN

ASKOV
FONDEN

Psykiaitforeningernes Fællesråd
i Region Hovedstaden