



LÆS KUN DET  
DU HAR LYST TIL.  
DU BESTEMMER.

**GUIDE TIL**

# ET GODT HVERDAGSLIV

– Kom dig af en psykisk lidelse

Du er ikke alene. Tro på dine drømme!  
Skrevet af tidligere brugere af psykiatrien

2. UDGAVE - 2022

# DINE TRE PEJLEMÆRKER

At komme sig af en psykisk lidelse handler ikke om at undgå at blive syg igen, men om at udforske, hvad der gør din hverdag bedre. Tro på dine drømme, og brug pejlemærkerne til at prøve dig frem.



HÅB	SELVBESTEMMELSE	MULIGHEDER
<p>Håb giver styrke og mod. Nogle gange skal man lige vænne sig til, at der er håb.</p> <p>Håb er bl.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At finde ud af, at man ikke er alene.</li><li>• At føle sig forstået.</li><li>• Glimt af, at noget er muligt.</li><li>• Troen på, at det kan lykkes.</li></ul> <p>Hvornår føler du håb? Læg mærke til det.</p> <p>Der kan være perioder, hvor det føles, som om tingene står stille. Det betyder ikke, at det altid vil være sådan.</p>	<p>Du ved bedst, hvad du har brug for, for at din hverdag fungerer.</p> <p>Hvis du modtager behandling eller støtte, er det vigtigt, at du er med til at beslutte, hvad der skal ske.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad er vigtigst for dig lige nu?</li><li>• Hvad skal støtten fra andre gøre muligt?</li><li>• Hvad kan du selv gøre?</li></ul> <p>Lad ikke andre beslutte, hvad du kan og ikke kan.</p>	<p>Hvad er der af muligheder for at gøre det, du gerne vil?</p> <p>Vent ikke på det perfekte eller på, at nogen siger, du er klar. Prøv dig frem. Der vil være noget for dig.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad plejer at være vigtigt for dig?</li><li>• Hvad ser du af muligheder lige nu?</li><li>• Hvem kan du følges med? Både til møder og andet, du gerne vil?</li></ul>

*»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**

*»Da jeg først fandt ud af, at mine reaktioner på de ting, jeg gjorde, var et kompas, jeg kunne bruge i hverdagen, følte jeg mig mere fri til at gøre de ting, jeg ville – samtidig med at jeg vidste, hvad jeg skulle lade være med.«*

**– Søren**

# SÅDAN BRUGER DU GUIDEN

LÆS KUN DET, DU HAR  
LYST TIL. SPRING FREM  
OG TILBAGE

•.....•

GERNE SAMMEN MED  
ANDRE – FX DIN  
KONTAKTPERSON  
ELLER EN PEER

•.....•

MÅSKE FÅR DU ALDRIG  
LÆST DET HELE.  
DET ER HELT OKAY.

•.....•

Når man skal komme sig, kan der være mange situationer, hvor det, man ved og kan, ikke er nok til at føre en ud af krisen. Derfor har man brug for at lære nyt. Støt dig til guiden og dem omkring dig.

Denne guide tilhører:

.....  
.....

# INDHOLD

<b>DEL 01 KAN MAN BLIVE RASK? .....</b>	<b>4</b>
Dig og diagnosen .....	5
Hvad er vigtigt for at komme sig .....	6
REDSKAB #1 Tidslinje.....	8
REDSKAB #2 Dagbog.....	10

## **DEL 02 TAG KONTROL OVER HVERDAGEN .....**

**11**

Personlige strategier .....	12
Kend dine reaktioner .....	13
REDSKAB #3 Tryghedsplan .....	14
Forkæl dig selv.....	16
REDSKAB #4 Ugeoverblik.....	18
Støtte fra andre .....	20
REDSKAB #5 Netværkskortet .....	22
Dine personlige mål.....	24
REDSKAB #6 Personlige mål .....	26

## **DEL 03 SAMARBEJDET MED ANDRE ....**

**28**

Sådan går du til møder .....	29
REDSKAB #7 Personlige statements .....	30
De vigtigste planer .....	32
Samarbejdet med peers.....	33
Miniguide til det offentlige.....	34
Psykologhjælp og terapi .....	35
At gøre op med misbrug.....	35
Dig og din medicin.....	36
Miniguide til nedtræpning.....	37

## **DEL 04 UDFORSK DIT NABOLAG.....**

**38**

Foreninger for dig.....	39
Rådgivninger.....	41
AKUT HJÆLP .....	43

# DEL 01

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

Alle, der får en psykisk lidelse, har mulighed for at komme sig og få et godt liv. Også selvom ens sårbarheder skaber begrænsninger i hverdagen.

At komme sig handler om at finde en måde at leve på, som giver dig overskud i hverdagen, og som er meningsfuld for dig. Det sker oftest ved at lære ens stærke sider at kende og blive bedre til at styre udenom de største sårbarheder.

Nogle kommer sig helt. Andre har en hverdag som de fleste, men tager fx medicin og holder sig fra at gøre bestemte ting. De fleste synes, de er kommet sig, når de ikke længere føler sig voldsomt begrænset i deres hverdag.

### HVAD KAN DU FORVENTE?

Der er ikke 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 og se, hvad der er muligt. Det vigtige er ikke, at alting lykkes, men at du bliver klogere på, hvad der fungerer for dig. Vent ikke på, at nogen siger, at du er rask.

Påvirker dine symptomer dig meget, kan medicin, motion og god søvn gøre en stor forskel. Støtte fra andre mennesker spiller oftest en vigtig rolle – læg mærke til, hvem der er god for dig.

Det er en god idé at få styr på det helt basale såsom din bolig, 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.

### KALD DET, HVAD DU VIL

Det er op til dig, om du fortrækker at kalde det en lidelse, psykisk sygdom eller noget andet. Guiden anvender udtrykket "psykisk lidelse". At komme sig kaldes også for 'recovery'.

Denne guide er lavet af mennesker, der selv har eller har haft psykiske lidelser. Vi har skrevet den sammen med pårørende samt social- og sundhedsfaglige medarbejdere. Guiden kan bruges af alle - men den er mest af alt lavet til dig.

## 1.1. DIG OG DIAGNOSEN



»Jeg har fået flere forskel-lige 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

Du er ikke den første, hvis du er i tvivl om, hvad det betyder at få en psykiatrisk diagnose. Er man stadigvæk den samme?

En psykiatrisk diagnose stilles ud fra, hvordan du har det her og nu, og bruges til din behandling. Diagnosen siger ikke, hvorfor du har det sådan, eller hvem du er.

Det kan være en lettelse at finde ud af, at det, man oplever, har et navn. Andre kan ikke forbinde det, de oplever, med et psykiatrisk sprog.

Du bestemmer, hvad din diagnose betyder for dig, og hvad du fortæller andre om dig selv. Du vil sikkert opleve, at det ændrer sig mange gange, hvad din diagnose betyder for dig.

### FORDOMME & TABU

En diagnose siger ikke noget om, hvad du kan. Hvis du får at vide, at der er noget, du ikke kan på grund af din diagnose, sig det til nogen, du føler du tryk ved, så du ikke begynder at tænke dårligt om dig selv.

Hvis du bemærker, at diagnosen får dig til at tænke dårligt om dig selv eller trække dig fra andre mennesker, skal du sige det til en peer eller en fagperson.

Brug guiden, og mennesker du føler dig tryk ved, til at holde fast i dine stærke sider.

Hvis du ikke kan genkende dig selv i fagudtryk og andres ord, kan du fx føre dagbog og skrive, hvad du oplever, i dine egne ord.

Du kan også se din journal på sundhed.dk. Sig det til fx din kontaktperson, hvis du er uenig i det, der står.

## 1.2. HVAD ER VIGTIGT FOR AT KOMME SIG

Selvom vi er forskellige som mennesker, er disse fem temaer oftest dem, der er vigtige for at komme sig. Du behøver ikke tage hul på det lige nu.

### ANDRE MENNESKER

Det er sværere at komme sig alene, og en god idé at undersøge, hvilke muligheder du har for at være sammen med mennesker, hvor du føler, du kan være dig selv.

For nogle er det vigtigt at have en tryk og ligeværdig relation til nogle få venner, familie eller en bestemt medarbejder. For andre er det vigtigere at opleve, at man ikke er alene, og at mange andre har det som en selv. Her kan grupper og foreninger være gode.

For mange er det også vigtigt at have kontakt til et uddannelsessted, en arbejdsplads eller forening – og de mennesker man møder der.

### DU ER OKAY SOM DU ER

Psykiske lidelser gør det samme ved de fleste – uanset hvad der er sket. Man føler sig alene eller forkert. Ofte er det svært at dele det, man oplever, med andre. Du er selvfølgelig okay, som du er, og følelsen af at være alene bliver mindre, efterhånden som du tager hul på hverdagen igen.

Hvis du har svært ved at se noget godt i dig selv, tal om det med dine venner, peers og andre, som har prøvet noget af det samme.

Hvis du har mulighed for det, er psykologer og psykoterapeuter også gode at tale med.

### LÆG MÆRKE TIL HÅBET

Håb er troen på, at noget bliver bedre. Håb kan også komme som trangen til forandring, eller når du inddrages i beslutninger. Læg mærke til, hvem der tror på dig, og som tager dine stærke sider alvorligt.

Du behøver ikke vente på, at håbet kommer. Du kan fejre, når noget bliver bedre, lære af de dårlige perioder og bygge videre på det, der lykkes.

Hvad føler du dig klar til at prøve at gøre?

»Jeg har indset, at det faktisk er helt legitimt at føle, som jeg gør. Og at man ikke er alene med at føle sig forkert. Jeg er begyndt at gøre gode ting for mig selv i stedet for at straffe mig selv.«

– Rikke



### BRUG TIDEN PÅ NOGET, DER GIVER MENING FOR DIG

At komme sig handler ikke om at få alle symptomer til at gå væk, men om at få det, der er vigtigt og meningsfuldt for dig, til at fylde mere i hverdagen.

Det er ikke så vigtigt, hvad det er. Det vigtige er, at du trives ved det. Det kan tage lidt tid at finde noget, man gerne vil, da man ofte måtte stoppe med det, man plejede at gøre, da man fik det dårligt.

Hvad og hvem er vigtige for dig? Hvad plejer at få dig til at have det godt? Lad dig gerne inspirere af andre.

### STÅ FAST PÅ DINE STÆRKE SIDER

Prøv ikke at lade det påvirke dig for meget, hvis du møder et stort fokus på problemer, dine begrænsninger og krav om, at du skal være 'realistisk'. Vær opmærksom på, hvem der er en hjælp for dig, og hvem der ikke er. Undersøg, om du kan beskrive dine styrker sammen med andre.

Man kan let komme til at vente på, at andre finder en løsning. Du kender dig selv og din hverdag bedst og ved, hvad der kan fungere for dig. Derfor er det godt, hvis du er med til at beslutte, hvad der skal ske, så det, der sættes i værk, giver mening for dig og passer til dine behov.

Det kan 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."

Del 3 af guiden handler om samarbejdet med andre.

Vil du vide mere, kan du søge på **CHIME recovery**.

Du kan lave en **TIDSLINJE**, som kan hjælpe dig med at forstå og skabe mening i det, der er sket. Du kan også føre **DAGBOG** og skrive om dine oplevelser, og hvad der sker, i dine egne ord.







## REDSKAB #2

### DAGBOG FIND DINE EGNE ORD

Det hjælper at udtrykke sig kreativt, når man skal komme sig. Hvis du har det godt med at skrive, er en dagbog let at gå i gang med. Skrivning samler tankerne og er med til at sætte ord på begivenheder og følelser.

Mange har fundet styrke, ro og retning ved at skrive dagbog. Du kan også tegne, male, danse, eller hvad der nu får tingene til at falde på plads i dig. Det gør en forskel.

#### NÅR DU SKRIVER

- Skriv til dig selv.
- Det er ikke vigtigt, om det bliver godt.
- Prøv at lade dig rive med. Tankerne må gerne springe. Gå gerne ned i tilfældige detaljer.

#### SÅDAN KAN DU KOMME I GANG

- Det er bedst at skrive i hånden. En telefon eller computer kan også bruges.
- Tag udgangspunkt i dig selv. Det kan være noget, der er sket i dag.
- Vær nysgerrig på dig selv, og hvad der dukker op.

Hvis du ikke kan komme i gang, kan du læse din sygehusjournal på [sundhed.dk](http://sundhed.dk). Måske står der noget, du gerne vil beskrive på en anden måde.

## TIL MEDARBEJDERE

Dette er brugerens eget redskab og bygger på principperne for ekspresiv skrivning. Del gerne information, hvis der er skrivegrupper, livshistoriefortælling eller andre recovery-kurser hos jer.

Hvis I begge er indstillet på det, kan I drøfte, om skrivningen giver anledning til at tale om noget. Det behøver ikke handle om, hvad du kan gøre som medarbejder. Man har ofte behov for, at andre lægger mærke til, at man selv gør noget for at komme sig.

## DEL 02

### TAG KONTROL OVER HVERDAGEN

Få bedre styr på dine sårbarheder, og lær dine stærke sider bedre at kende.



Måske oplever du, ligesom mange andre, at det at få en psykisk lidelse har påvirket din tro på dig selv, og hvad der føles muligt. At komme sig handler derfor 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.

For mange gør det en stor forskel at finde ud af, hvad man selv kan gøre for at have det godt samt undgå for mange bekymringer. Det handler denne del af guiden om.

Prøv dig frem, og lad ikke andre bestemme, hvad du kan.

## 2.1. PERSONLIGE STRATEGIER



### HVAD VIRKER FOR DIG?

Du gør sikkert allerede mange små og store ting i din hverdag, som hjælper dig med at klare svære situationer, eller som er med til at holde dig ovenpå. Ofte er det noget, vi ikke tænker over, fx at tage høretelefoner på i bussen eller at se YouTube, når tankerne kører i ring.

### PERSONLIGE STRATEGIER

Mange har oplevet at få mere kontrol over hverdagen, efterhånden som de blev mere opmærksomme på, hvad man selv kan 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 forskellige grunde til at bruge personlige strategier. Måske gør behandlingen ikke den forskel, du håbede på, eller du vil gerne kunne gøre noget, du ikke har kunnet før.

Strategierne kan være meget forskellige fra person til person. Gå på opdagelse. Brug din tid på at prøve af, hvad der virker for dig. Måske skal du justere lidt hen ad vejen, eller du kan prøve noget helt andet.

At udforske, 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 også prøve dine personlige strategier af sammen med andre, og høre om deres.

### SKRIV DET NED

Du kan skrive ned, hvad der virker for dig, og hvornår det virker. Du kan have forskellige strategier, der hjælper dig med at håndtere den samme udfordring.

Du kan også have en liste over ting, du kunne tænke dig at gøre mere af – og mulige strategier du vil afprøve.

*»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

## 2.2. KEND DINE REAKTIONER

Efter en krise kan hverdagen komme til at handle om at undgå nye kriser. Det er naturligt, men kan blive en ond cirkel, som får dig til at miste kontakten til det, der giver dig mening og glæde i hverdagen.

Jo bedre du lærer dine reaktioner at kende, jo bedre kan du skelne mellem, hvad du ikke behøver bekymre dig om, og hvor du skal være forsigtig. Du vil også kunne gøre mere af det, du gerne vil.

For mange har det givet håb og større tiltro til sig selv at lære sine reaktioner bedre at kende.

### ADVARSELSTEGN

Det er en god idé at kende sine tidlige tegn på en krise, så man kan gribe ind, før krisen bliver alvorlig. Hos nogle er tegnene angst eller voldsomt ubehag. Eller at man bliver ked af det eller virkelig vred. Andre føler, at alt er uoverkommeligt, eller det hele handler om en selv.

Der kan også komme tanker om selvmord eller stoffer. Ofte begynder man at holde sig væk fra andre, når en krise nærmer sig, selv om det typisk gør det hele meget værre.

Hold øje med dine advarselstegn, og brug din tryghedsplan så du ved, hvad du skal gøre, hvis de viser sig.

### LÆR DINE TRIGGERE AT KENDE

Alle mennesker har triggere, som udløser reaktioner i os. Når noget trigger dig, vil du typisk føle, at du ikke har muligheden for at gøre det, der er bedst for dig. Mange oplever intens angst eller uro, men man kan også føle sig lammet. Triggere kan være situationer, dufte, stemninger. Alt muligt.

Der er altid gode grunde til, at du reagerer, som du gør. Du behøver dog ikke tage hul på fortiden lige nu. Prøv i stedet at lægge mærke til, hvad der udløser dine reaktioner. Ofte handler triggere om, at en fysisk eller mental grænse i dig bliver overtrådt.

Det er vigtigt, at ikke kun du tager dine triggere alvorligt, men at andre også tager hensyn til dem. Både på din arbejdsplads og derhjemme. Læg mærke til, hvor du føler dig tryk. Find ro og undgå situationer, hvor du føler dig fanget eller magtesløs. Kan du ikke undgå dem, så prøv at følges med nogen, du føler dig tryk ved.

*»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



## OM TRAUMER

Triggere bunder i traumer, som kommer fra hændelser, man ikke kunne rumme, da de skete. Traumer er en del af livet, men får os til at reagere voldsommere, end vi behøver. Det er fx ufarligt at køre i bus, men panikangst i bussen kan skabe følelsen af livsfare. Traumatiske reaktioner er drænende og skaber ofte følelser af magtesløshed.

Man kan også have ydre reaktioner. Vi kan flippe ud eller føle, at vi skal væk, fra hvor vi er. Misbrug, overtræning o.l. er andre reaktioner, hvor vi prøver at slippe væk fra noget, vi ikke kan være med.

Der er mange måder at arbejde med traumer på. Spørg medarbejdere og peers.

## ANGSTEN FOR TILBAGEFALD

Efter en krise kan det fylde meget at undgå at få det dårligt igen. Det kan blive et problem, hvis du ender med ikke at tage nogen chancer. Hvordan kan der så ske noget nyt? Skulle du ende i en ny krise, er det aldrig forfra. Når du har fået kræfterne tilbage igen, spørg dig selv, hvad du manglede, siden du fik det dårligt den her gang.

Det er en god måde at bemærke det, som er blevet bedre, og blive klogere på, hvad du har brug for, for at have det godt. Du kan bruge den viden, når du tager beslutninger sammen med andre.

## REDSKAB #3

### TRYGHEDSPLAN – FÅ FOD PÅ HVERDAGEN

Du kan bruge en tryghedsplan til at være opmærksom på, hvad der giver dig overskud. Planen kan også bruges til at skelne mellem situationer, du selv kan klare, og hvornår du har brug for hjælp fra andre. Del din plan med dem, du gerne vil have støtte fra.

Det kan tage lidt tid at lave planen. Du behøver ikke lave den på én gang. Hvis du laver tryghedsplanen på egen hånd, er det en god idé at fortælle evt. kontaktpersoner, familie eller andre, der i den, om din plan.

Lav tryghedsplanen på papir, i en dagbog eller app.

## FORSLAG TIL DIN TRYGHEDSPLAN

- Hvad giver dig overskud?
- Hvilke advarselstegn skal du holde øje med?
- Hvordan kan andre se på dig, hvis du er ved at få det dårligt?
- Hvad kan du gøre, som holder dig ovenpå? Fx gå en tur, tage et bad, sove godt etc.
- Hvad skal du lade være med, hvis du kan mærke, at en krise er på vej?
- Hvad kan andre gøre, som du føler er en hjælp, hvis en krise er på vej?
- Hvor vil du gerne være, hvis du får det dårligt – hjemme, hos familie, venner, eller?
- Har du særlige ønsker til hjælp? Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?

Hvad har du brug for, at andre tager sig af? Har du fx børn, husdyr eller planter? Har du regninger, der skal betales, eller andre forpligtelser, der skal tages hånd om? Aftal, hvem der hjælper med hvad.

Du kan lave aftaler med medarbejderne, hvis du stadig er i behandling.

### GODE APPS:



**Min Plan 2.0** – få øje på både dit netværk og handlemuligheder.



**Akuthjælp** – få hurtigt overblik over almindelige skadestuer og psykiatriske akutmodtagelser.



### ER DU MEDARBEJDER?

Du har vigtig viden om almene advarselstegn og triggere. Hvis I begge er indstillet på det, giver det god mening at drøfte tryghedsplanens indhold. Tal gerne om, hvordan netværket kan indgå i planen.

Tryghedsplaner kaldes også kriseplaner. Du bør ikke forveksle denne tryghedsplan med samarbejdsaftaler og andet, der handler om at forebygge konflikter. Dette er brugerens eget redskab.

## 2.3. FORKÆL DIG SELV - LAD BATTERIERNE OP

### HVORDAN FØLES DET I KROPPEN, NÅR DU HAR DET GODT?

Den korteste vej til et godt hverdagsliv er at få øje på – og komme i gang med – de ting, der giver overskud og føles rart. Når du gør noget, der er godt for dig, kan du bedre se dine muligheder, end når du er drænet for energi. Samtidig giver meget af den støtte og terapi, du kan få, først rigtig mening, hvis der er noget, du gerne vil.

Hvis du ikke kan mærke, hvad du har lyst til, så gæt! Et gæt kommer sjældent ud af ingenting og er værd at prøve.

### DET FØRSTE SKRIDT

... Er ud af sengen. De fleste med psykiske lidelser er enige om, at noget af det, der giver den største følelse af tilfredsstillelse og velvære, er at have noget at stå op til. Det skaber en helt anden dag. Måske har du selv oplevet, hvor svært det kan være at stå op, tage et bad og komme ud ad døren. Mange bruger kurser, grupper, frivilligt arbejde, aftaler med venner og familie til at komme ud ad døren. Derudover har du sik-

kert også aftaler og forskellige former for behandling eller lign., du skal til.

Det er ikke sikkert, at andre forstår, hvor stor en opgave det er at skabe hverdagsindhold. Klap dig selv på skulderen over det, der lykkes.

### 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 alting alene. Tal med andre om, hvad I kan gøre sammen, og tag det i et tempo, der passer dig.

Hvis der er brug for det, sæt andres forventninger på standby. Bare fordi man kan noget, er det ikke sikkert, man kan alting. De fleste viser deres stærkeste sider, når de er sammen med andre, og har brug for at lade batterierne op derhjemme.

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

*"Jeg har haft perioder, hvor jeg havde det meget dårligt og ikke engang har kunnet lufte min hund. Men jeg kom til caféen, fordi jeg havde forpligtet mig til at hjælpe til. Det har gjort, at jeg kom ud af sengen og fik taget et bad."*

– Marie





Giv dig selv lidt plads. Sluk for mobilen og hold dig fra sociale medier, når du ikke har lyst til at være "på".

## NÅR DU VIL LIDT MERE

Når du føler dig parat, er der masser af viden om, hvad der gør, at man får det fysisk og mentalt godt. Det handler om at være aktiv, gøre noget sammen med andre samt at vælge det, man synes er meningsfuldt.

Hvis du kan, gør noget af det. Det hjælper med at sætte retning på hverdagen og gør dig stærkere. Du kan også lade dig inspirere og gøre noget på din egen måde.

*»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**

Mange steder tilbyder man kurser og gruppeforløb, der handler om at komme sig. De fleste er gratis at deltage i. Du kan spørge de peers og medarbejdere, du møder, eller henvende dig til PsykInfo eller på Skolen for Recovery – se [www.skolen-for-recovery.dk](http://www.skolen-for-recovery.dk)

Det kan være en hjælp at lave et UGEOVERBLIK, så det er let at overskue, hvad der skal ske i den kommende uge.

# REDSKAB #4

## UGEØVERBLIK

Du kan lave et ugeoverblik her, på en serviet, et stykke papir, eller hvad du nu har lyst til. Du kan også bruge din telefon. Alt er ikke lige let. Du kan markere, hvad der giver eller kræver energi, med minusser og plusser.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgen /formiddag							
Middag /eftermiddag							
Aften /nat							

## DIT UGEOVERBLIK

Her kan du skrive dine forskellige ideer til, hvad du gerne vil lave i ugen, der kommer. Du kan også skrive, hvad der er sket i løbet af ugen.

Det er ikke sikkert, andre forstår, hvor mange kræfter det kan tage at gøre noget. Det kan være, at du fik taget opvasken, eller ringet til en ven, du gerne har villet ringe til i lang tid. Skriv det ned.

Giver skemaet dig dårlig samvittighed, så læg det væk for nu. Du ved bedst, hvad der fungerer i din hverdag.

## FORSLAG

Her er forslag, der har virket for andre, som du kan lade dig inspirere af:



**MOTION OG BEVÆGELSE.** Virker altid og kan gøres på et utal af måder. Hvis du er aktiv i bare 10 minutter om dagen, kan du mærke en forskel. Husk at anerkende dig selv – også hvis du kun fik pakket sportstasken.



**SØVN.** Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du op efter få timer? Du kan prøve at gå i seng og stå op til nogenlunde faste tider. Nogle bruger ørepropper, søvndagbog og andet. Tag eventuelt en snak med din læge – også hvis du synes, du sover for meget.



**MAD.** Ordentlig og varieret mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. For nogle er kosten en vigtig del af at holde balancen i hverdagen. Prøv dig frem og mærk efter.



**MENNESKER OMKRING DIG.** Du har erfaringer, visdom og evner, som andre har brug for. Del dem. Bliv frivillig. Tag kontakt til andre, eller opsøg fællesskaber i et tempo, der passer dig. Lav aftaler med andre, hvis du har svært ved at komme ud ad døren.



**GØR INGENTING.** Sæt tid af, der kun handler om dig og det, du kan lide. Bliv hjemme og lyt til musik. Tag den med ro og giv dig selv lov til at gøre ingenting. Læg telefonen fra dig.



**MEDITATION.** Start med mindfulness. Der er masser af apps og YouTube-videoer. Prøv i 10 minutter, og mærk efter, om det er noget for dig.

Du kan downloade flere skemaer her



## ER DU MEDARBEJDER?

Skemaer som dette har forskellige navne, men er stort set ens og bruges mange steder. Måske har I fx allerede lavet en ugeplan sammen. Du må meget gerne dele din viden om muligheder og aktiviteter i lokalområdet.

## 2.4. STØTTE FRA ANDRE



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 er 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.

Prøv at undgå at sammenligne dig med andre, imens du har det dårligt. Uanset om det er på sociale medier eller andet i dit liv. Mærk efter, hvem der hjælper, og hvem der ikke gør.

Hvem:

- inddrager dig i beslutninger og lytter til dig?
- anerkender din viden om dig selv og din hverdag?
- har du lyst til at tale med om det, der er vigtigt for dig?

### HVEM HAR DU LYST TIL AT SE?

En stor del af at komme sig handler om at styrke sine venskaber og relationer til andre. 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. Det kan være både familie, venner, gamle kollegaer, medarbejdere og nye bekendtskaber. Mærk efter, hvad der fungerer for dig. Du må altid vælge til og fra.

### SKAL MAN DELE ALT?

Det kan føles vigtigt at fortælle andre om den psykiske lidelse, men for de fleste er det også meget personligt. Det er helt op til dig, hvad du deler med andre.

Nogle deler kun med sine nærmeste. Andre føler sig stærkere ved at være åbne omkring sig selv. Nogle vælger at dele i trin afhængig af, hvor tæt de er på folk. Fx at fortælle en lille smule, og hvis man lærer hinanden bedre at kende, kan man fortælle mere.

*»Imens jeg var indlagt, Face-timede 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

Hvis du vælger at dele, vil du sikkert opleve, at nogle er fاملende over for, hvad de skal sige, og at andre ikke lægger så meget i det. Det kan give overblik og ro at skrive ned, hvad du vil dele om dig selv og med hvem.

### **FORTÆL MEDARBEJDERNE OM DET, DER FYLDER**

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

Du kan også tale med medarbejderne om følgevirkningerne fra krisen. Det er fx let at tro, at man skal være alene, hvis man har haft det dårligt sammen med andre. Eller hvis lejligheden roder, begynder du måske at se dig selv som et rodehoved. Få oplevelserne på afstand, så du ikke tror det værste om dig selv.

Medarbejderne kan hjælpe med at forklare din familie og venner, hvad du har brug for, at de gør. Måske er det vigtigste lige nu, at andre ikke forventer for meget af dig.

### **HVOR KAN DU VÆRE DIG SELV?**

Mange får rollen som "den syge" i svære perioder. Når du begynder at komme dig, kan det tage tid at finde nye roller mellem dig og andre, der måske har svært ved at slippe bekymringerne for dig. Samtidig er man ofte også selv usikker på, hvad der vil ske.

Det kan få en til at føle sig alene, og mange, som er kommet sig, har fortalt, at det var vigtigt for dem at finde et frirum, hvor de kunne være sig selv og finde et nyt ståsted i hverdagen. Ofte opstår dette frirum lettest sammen med andre, der har prøvet noget af det samme.

Du kan undersøge, om der er recovery-grupper, peers, undervisning eller lign. i nærheden af dig.

## REDSKAB #5

# NETVÆRKSORTET – FÅ ØJE PÅ MENNESKENE I DIT LIV

Du kender mennesker på forskellige måder. Skriv dem ind i netværkskortet, så du husker dem og får overblik. Hvem kan du være dig selv sammen med? 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.

### HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET?

- **FORTROLIGHEDSCIRKLEN.** Skriv navnene på dem, du føler dig fortrolig med. Er det bestemte venner, familiemedlemmer, eller måske en medarbejder?
- **VENSKABSCIRKLEN.** Hvem kan du godt lide at være sammen med? Hvem griner du sammen med? Du kan have forskellige relationer til forskellige venner.
- **AKTIVITETSCIRKLEN.** Hvem kan du gå en tur med, uden at det kræver for meget? Eller se en film og bare være fælles om det?
- **DEN PROFESSIONELLE CIRKEL.** Skriv ikke alle medarbejdere, men dem, som du synes, du har et meningsfuldt samarbejde med, eller som du føler en særlig tillid til.



### LIDT FOR ALENE?

Det er helt normalt, hvis du har trukket dig fra andre mennesker. Når du får brug for at tale med andre, kan du starte med at ringe til en telefonrådgivning. Måske er du okay med at opsøge et værested. Der er også foreninger, daghøjskoler, grupper og kurser. Her kommer andre, der er åbne for at møde nye mennesker, og som tit har prøvet noget af det samme som dig.

Der kan være måder at søge kontakt på, der ikke virker, som du håbede på. Prøv noget andet. Hvis du har brug for støtte til at komme ud blandt andre, prøv at kontakte din kommune om muligheden for peer-, mentor- og bostøtte eller en støtte-og-kontaktperson.



Du kan  
downloade  
flere  
skemaer  
her



### ER DU MEDARBEJDER?

Netværkskortet kaldes også relationskort og findes i forskellige udgaver. Det kan være svært at udfylde, da ens netværk ikke altid er, som man helst vil have det. Det er godt, hvis du tilbyder at hjælpe til.

## 2.5. 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. Du vil også opleve, at de medarbejdere, du samarbejder med, har brug for mål i jeres samarbejde. Brug dine personlige mål til at fortælle andre, hvad der er vigtigt for dig.

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 står du også bedre fast, hvis noget ikke lykkes lige med det samme.

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 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 du kan se sammenhængen mellem det, du arbejder med, og det andre gør.«*

– Styr Livet





»Da jeg havde det værst, var mit mål at kunne sidde på en bænk 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**

## DINE MÅL – IKKE ANDRES

Det er naturligt, at man efter en krise ikke altid ved, hvad der skal til. Prøv dig frem. Du kan arbejde med dine mål sammen med dit netværk og dine behandlere, men lad ikke andre vurdere, om dine mål er gode eller dårlige. Du kan også bede medarbejderne om hjælp til at forklare andre, hvordan de bedst støtter dig i hverdagen.

Hvis du møder en forventning om at beslutte mål, du ikke føler dig parat til, så sig det. Det kan tage håb og handlekraft fra dig, hvis du ikke kan se dig selv i de mål, der skrives ned.

Når noget lykkes, er der også en gang imellem noget, der ikke lykkes. Det betyder ikke, at du 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 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 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.
- du kan deltage i samtaler om din behandling og behandlingsforløb. Her kan du fortælle om dine personlige mål, så behandlingen støtter dig bedst muligt.

## REDSKAB #6 PERSONLIGE MÅL

Her kan du skrive om dine drømme for fremtiden, og hvad du føler dig parat til at tage hul på. Skriv også, hvad du har brug for, at andre hjælper dig med.

Det er ikke vigtigt, om alting lykkes, som du skriver her, men at du finder ud af, hvad der fungerer for dig. Prøv dig frem. Du kan lave nye personlige mål senere.

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 bestemmer, om dine mål herfra skal ind i din behandlingsplan eller andre planer.

Du behøver ikke lave skemaet færdig på én gang. For nogle er det lettere at lave personlige statements – se side 31.

### MINE MÅL:

**PÅ KORT SIGT:** .....  
 – i de næste .....  
 par måneder .....

**PÅ LANGT SIGT** .....  
 – hvad drømmer .....  
 du om er sket .....  
 om fem år? .....

**HVAD HAR JEG** .....  
**BRUG FOR** .....  
**STØTTE TIL?** .....  
 .....

## HER KAN DU SKRIVE, HVAD DU VIL GØRE FOR AT NÅ DINE MÅL:

HVAD VIL JEG GØRE FØRST: .....

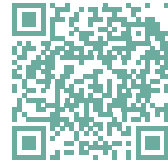
HVAD HAR JEG BRUG FOR HJÆLP TIL? .....

HVEM KAN HJÆLPE? .....

DET SKAL FEJRES NÅR: .....

HVAD TROR JEG BLIVER SVÆREST? .....

HVORNÅR VIL JEG GERNE HAVE NÅET MINE MÅL? .....



Du kan  
downloade  
flere  
skemaer  
her

### ER DU MEDARBEJDER?

Dette skema er næsten identisk med det, som anvendes i Region Hovedstadens Psykiatri til at understøtte patientens personlige mål i behandlingsplanen. I kan sammen undersøge, om der er undervisning, gruppeforløb m.m., som handler om at blive klogere på, hvad der er vigtigt for en selv.

## DEL 03

### SAMARBEJDET MED ANDRE



Et godt samarbejde handler om at dele viden og erfaringer, så I sammen kan beslutte, hvad I gør.

Denne del af guiden handler om, hvordan du kan samarbejde bedst muligt med de fag- og myndighedspersoner, du møder, så de kan støtte dig i at have en meningsfuld hverdag. Jo bedre du kan forklare dig, jo bedre kan de hjælpe dig.

Den bedste hjælp, du kan få, er den som styrker din handlekraft og giver dig håb, så du også kan tage dine egne skridt for at få det bedre. Tro på, at du har det med dig, som du skal bruge for at komme dig, og at du har en vigtig rolle i samarbejdet.

Du kan bruge guiden, hvis her står noget, som du synes er svært at finde dine egne ord for.

#### HVEM MØDER DU?

Medarbejderne vil typisk arbejde i psykiatrien eller i den kommune, hvor du har

din bopælsadresse. De har forskellige opgaver som fx at være din sagsbehandler, læge, kontaktperson eller peer.

#### START MED DET VIGTIGSTE

Tag fat på det vigtigste først. Hvis du er boligløs, eller der er usikkerhed om din økonomi, find ud af, hvem du kan tale med. Imens du er i psykiatrisk behandling, er der ofte en socialrådgiver. Ellers skal du henvende dig til borgerservice eller jobcenteret i din kommune.

Sig det til fx din kontaktperson eller en peer, hvis du skal til et møde og er i tvivl om formålet – eller hvis du har mistet overblikket. Man kan fx holde et netværksmøde og aftale, hvad der er vigtigst lige nu.

## 3.1. SÅDAN GÅR DU TIL MØDER

### FÆLLES BESLUTNINGER

Med psykiske lidelser opstår der ofte et stort fokus på ens symptomer og det, der ikke fungerer i ens hverdag. Det kan være let at overlade beslutningerne til andre, og man kan glemme, at de forskellige fag- og myndighedspersoner har brug for et godt samarbejde med dig, for at de kan gøre noget, der er værdifuldt for dig.

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.

### FORBERED DIG

Når du har et møde med en sagsbehandler, læge eller andre medarbejdere, er det altid godt at forberede sig. Hvad vil du gerne have, at mødet handler om? Er det en praktikplads, du ønsker – eller at se en psykolog? Hvilken forskel tror du, det kan gøre? Skriv det ned og tag det med til mødet.

Du skal helst kunne:

- Beskrive tydeligt, hvad din henvendelse drejer sig om.
- Fortælle, hvad der er sket for nylig i dit liv, der har indflydelse på din situation lige nu.
- Beskrive, hvordan din hverdag er påvirket af det, du oplever – dig selv, dit hjem, andre mennesker, uddannelse etc.
- Stille spørgsmål, der ikke skaber konflikt.

Det kan fylde meget, hvis du føler dig utryg inden et møde og fx ikke ved, hvad der forventes af dig, eller hvad der er okay at dele. Du kan bede om en dagsorden. Du må også altid tage en ven eller bisidder med til møder i det offentlige.

### STYR UDENOM

Udfaldet af møder afhænger af alles evne til at kommunikere. Hold dig på egen banehalvdel. Er I uenige, se om du kan være konstruktiv. Bed om at få vurderet dine muligheder efter al relevant lovgivning. Hjælp til med at indhente oplysninger.

Vær opmærksom på, hvem der er en hjælp for dig, og hvem der ikke er. Prøv ikke at lade det påvirke dig, hvis du møder et stort fokus på problemer, dine begrænsninger og krav om, at du skal være 'realistisk'. Lad ikke andre bestemme, hvad du kan.

### ØV DIG

De bedste møder er, hvor din viden og erfaringer bliver værdsat, og som giver dig de informationer, du har brug for, så I sammen kan beslutte, hvad der skal ske. Ikke alle møder er sådan. Det er også godt at det er tydeligt, hvad du kan gøre efter mødet. Øv dig i at gøre møder gode for dig.

## PERSONLIGE STATEMENTS - EN HJÆLP TIL MØDER

Mange oplever møder som stressende og et stort ansvar. Man kan ende med at bagatellisere noget, selvom det er vigtigt for en selv. Erfaringer fra tidligere møder kan sidde i en og gøre det svært at være til stede.

En måde at gøre det lettere for sig selv at gå til møder er ved at lave personlige statements før mødet. Her beskriver du, hvem du ser dig selv som og hvad der er vigtigt for dig, i dine egne ord. Samtidig skriver du også, hvad du gerne vil have hjælp til, uden at sige hvad hjælpen skal være.

Det giver medarbejderne mulighed for at bidrage med deres viden og erfaringer. Sammen kan I beslutte, hvad I gør.

Til sidst skriver du, hvad hjælpen skal gøre muligt for dig, i din hverdag. Fx at de bliver lettere at være sammen med andre mennesker eller gå på arbejde.

Hvis du synes, det er svært at udfylde skemaet, eller ikke kan mærke, hvad der er vigtigt for dig lige nu, kan du få hjælp af andre. Det kan være fx af en peer, i en gruppe eller på et recovery-kursus.

Du kan lave så mange personlige statements, som du vil. Du kan også bruge skemaet på egen hånd - eller hvad der nu giver mening. Nogen har brugt det til at tale med deres familie. Andre har det liggende derhjemme.

### TJEKLISTE

- Præsenterer du dig som menneske, fremfor fx en sygdom eller et problem?
- Får du sagt, hvad der er vigtigt for dig?
- Forklarer du, hvilken forandring du ønsker?
- Inviterer du andre til at hjælpe dig med noget, der er vigtigt for dig?
- Er du klar over, hvad du selv kan gøre?

### EKSEMPEL PÅ ET PERSONLIGT STATEMENT:

*"Jeg er en ung mand, der elsker at skateboarde. At kunne gå i skole igen er det vigtigste for mig. Jeg vil gerne samarbejde med dig om min sociale angst, så jeg kan gå i skole og tage min eksamen."*

## REDSKAB #7

### PERSONLIGE STATEMENTS

SÅDAN INTRODUCERER JEG MIG SELV:

.....

.....

.....

.....

.....

JEG ER

DET ER VIGTIGT FOR MIG AT:

.....

.....

.....

.....

.....

JEG VIL

JEG VIL GERNE HAVE HJÆLP TIL:

.....

.....

.....

.....

.....

KAN VI?

SÅ JEG KAN:

.....

.....

.....

.....

.....

DET ER MIT  
LIV DET  
HANDLER OM

..... ARKET ER UDVIKLET AF PEER-PARTNERSKABET MED INSPIRATION FRA PATRICIA DEEGAN.

Du kan  
downloade  
flere  
skemaer  
her



#### ER DU MEDARBEJDER (OG PEER)?

Personlige statements kan anvendes til både mødeforberejdelse og til at arbejde med sin recovery. Brugeren beslutter selv, om ens statements skal deles med andre. Du må ikke opbevare en kopi i journalen, medmindre du får andet at vide af din leder.

## 3.2. DE VIGTIGSTE PLANER

De møder, du går til, handler ofte om at lave eller følge op på en plan, som skal beskrive, hvad du kan få af behandling og støtte. Alle planer skal tage højde for din situation og behov, og du skal så vidt muligt have været med til at lave dem.

De mest almindelige planer er:

- Behandlingsplan – om din psykiatriske behandling
- Jobplan – om din beskæftigelses- eller uddannelsessituation
- Social handleplan – støtte i hverdagen.

Ud over disse planer er der særlige regler for ressourceforløb, studerende og i andre særlige situationer. Spørg socialrådgiveren der, hvor du er i behandling, eller på jobcenteret.

Du kan spørge din kontaktperson eller rådgivninger om, hvordan du får indflydelse på, hvad der besluttes om dig. Lovgivningen bestemmer dine muligheder for hjælp, og du har ofte mulighed for at klage.

### HVOR GODT MÅ DU HAVE DET?

Mange er i tvivl, om man må have det godt, imens man får hjælp. Vil andre forvente mere, end man kan? Og må man gøre nye ting, som fx at lave frivilligt arbejde eller gå ture med andre. Bliver den hjælp, man får, så taget fra en?

Det er en stor begrænsning, hvis du ikke tør få det bedre af frygt for at miste støtten fra andre. Dytige fagfolk kan godt skelne det ene fra det andet, og vil altid søge at bygge på det, der fungerer i din hverdag.

Hvis du føler dig usikker på, hvor godt du må have det, kan du tale med peers, spørge din kontaktperson, gå i grupper m.m. Du kan også opsøge steder og rådgivninger, hvor du er anonym.

### MÅ DU OPTAGE MØDER

Reglerne er forskellige mht. lydoptagelse af møder. Det er bedst at aftale det. Medarbejderne ved godt, at det kan være svært at huske, hvad der bliver sagt. Du kan også bede om hjælp til at skrive ned, hvad I besluttede.

### KLAGEMULIGHEDER

Du har ofte ret til at klage, hvis du er uenig i det, der besluttes for dig. Handler det om psykiatrisk behandling, kan du kontakte en patientvejleder eller Styrelsen for Patientklager på stpk.dk. Er det i din kommune, kan du ofte kontakte en borgerrådgiver.

Kontakt Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet – dukh.dk – hvis du er i tvivl. PsykInfo har også anonym rådgivning.

*”Psykkiske lidelser er der ingen, der kan se. Når jeg har skullet bede om støtte til min hverdag, har jeg følt jeg kun havde valget mellem at lyde og ligne en, som ikke kan noget, eller byde ind med lidt mere, hvor alle tror jeg kan alting. Det tog tid at få tillid.”*

– Rasmus



### 3.3. DIT FRIRUM – SAMARBEJDET MED PEERS

Ud over social- og sundhedsfagligt personale vil du mange steder møde peers. En peer har ligesom dig erfaring med psykiske lidelser og behandling, og har typisk fået de værste kriser lidt på afstand. Peers kaldes også recovery-mentorer i Region Hovedstaden.

En peer deler gerne sine erfaringer, men når I mødes, handler det om, hvad der er vigtigt for dig. Modsat mange andre medarbejdere er der ikke et bestemt behandlings- eller støttmæssigt sigte med jeres samtaler. Det er dig, der bestemmer, hvad I skal tale om.

Peers er et tilbud mange steder, fordi der ofte er meget andet end ens symptomer, der fylder, og som er lige så væsentlige for at komme sig. Man kan fx føle sig alene eller er i tvivl om, hvem man er efter krisen. Mange oplever en følelse af tab, fx af drømme, venner eller andet.

De fleste får en anden tro på, at det rent faktisk er muligt at komme sig, når man møder andre, som har prøvet noget af det

samme, og fx finder ud af, at man ikke behøver være stærk hele tiden, og at det ikke er så farligt, hvis man har en dårlig periode. Det kan også blive tydeligere for dig, hvad din egen rolle er i at komme dig.

#### ET FRIRUM

Typisk vil dine samtaler med peers være et frirum, der ikke har indflydelse på dine muligheder for behandling og støtte. I kan sammen skrive et journalnotat, hvis noget er relevant at bringe videre. Hvis du er i tvivl om, hvad du kan sige, spørg.

Peers arbejder med meget af det, du finder her i guiden, og laver ofte både individuelle samtaler og har grupper. Du kan også møde peers på recovery-kurser og i peer-grupper. Mange andre medarbejdere har også levede erfaringer, men har andre opgaver.

Måske bliver du selv peer en dag – eller hvad der nu er meningsfuldt for dig.

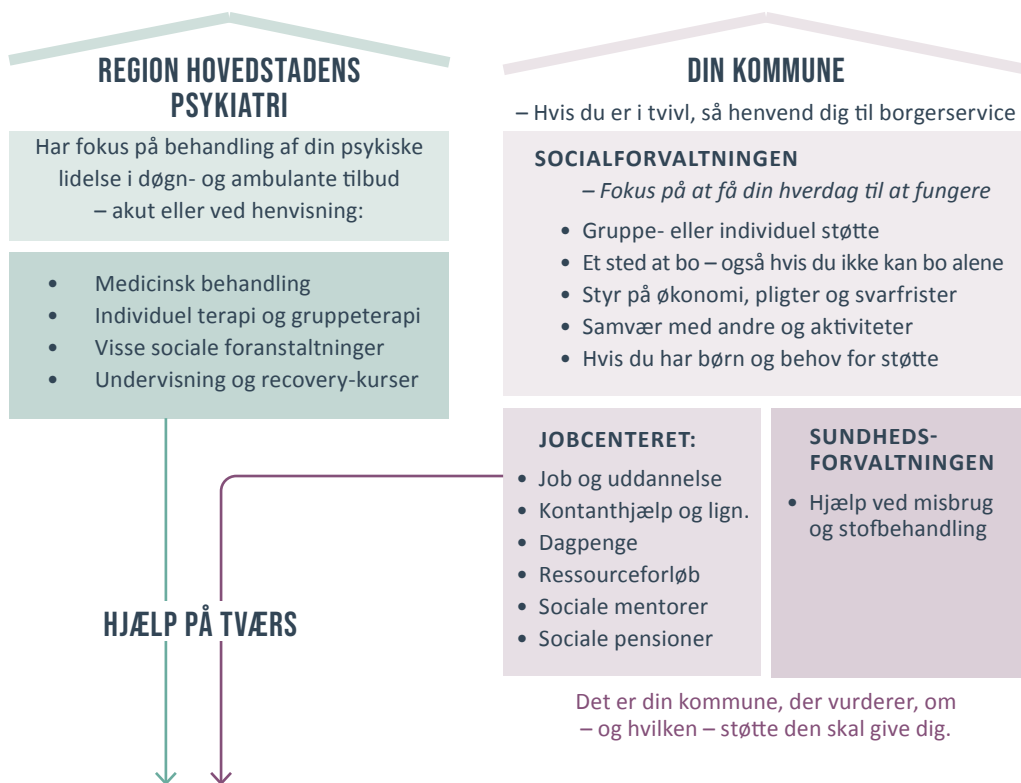


”Det handler om at hjælpe hinanden med at turde vendesig om og have håb, drømme og mål for fremtiden.” – Peer

## 3.4. MINIGUIDE

### ER DU TIL DET RIGTIGE MØDE?

De medarbejdere, du mødes med, har fokus på bestemte opgaver og kan ikke hjælpe dig med alt. Derfor er det godt at vide, om du er det rigtige sted, når du er til møder. Mange er blevet skuffede eller har følt, at de ikke blev taget alvorligt, fordi de forventede hjælp til noget andet end det, som var muligt.



#### NETVÆRKS MØDER.

Medarbejdere fra region og kommune mødes med dig. Her aftaler man på tværs, hvilken behandling og støtte der giver mening. Mødearrangøren skal så vidt muligt have talt med dig inden mødet om dine ønsker og forventninger.

#### UDSKRIVNINGSMENTOR.

Hjælper dig med det praktiske i forbindelse med udskrivelse, hvis du er på kontanthjælp.

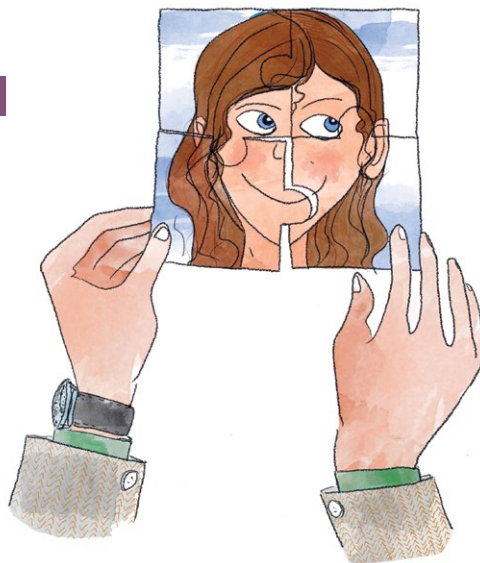
## 3.5. PSYKOLOGHJÆLP OG TERAPI

Psykotering kan øge din indsigt i dine tanker og handlemønstre, så du ser sammenhængen mellem begivenheder i dit liv og dine reaktioner. Det kan støtte dig i at forandre de måder at tænke og handle på, som du ikke finder gode for dig.

Psykotering foregår individuelt eller i grupper. Ofte varetages det af psykologer, men du kan også møde psykotereuter og fx musik- og kunstterapi. Mærk efter, om du har en god kemi med din terapeut. Skift terapeut, hvis det føles forkert.

### TRAUMER

Traumer rammer alle, og kan både skabe afmagt og stå i vejen for at komme sig.



Ud over at lære dine triggere at kende kan en terapeut hjælpe dig med at bearbejde traumer.

Det kan støtte dig i at forme et mere brugbart billede af dig selv end det, traumet skaber. Traumer sætter sig også i kroppen. Bed din terapeut om vejledning.

## 3.6. AT GØRE OP MED MISBRUG. HVORFOR?

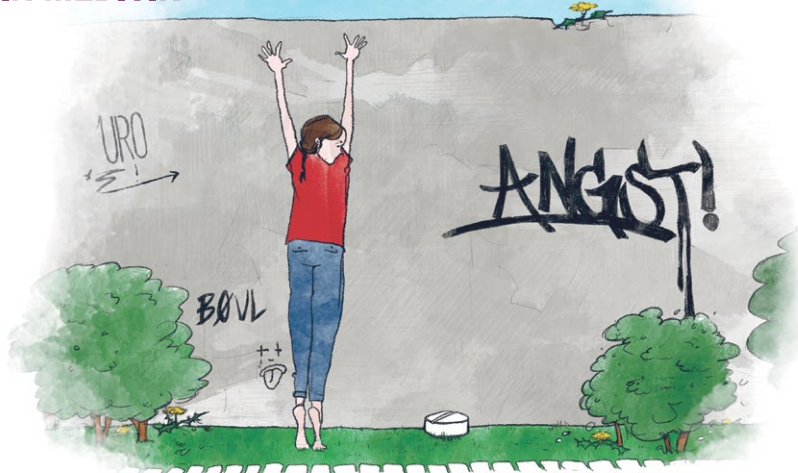
Selvom det måske gør nogle ting lettere lige nu, er alkohol eller stoffer ofte en begrænsning i forhold til at komme sig. Man kan let miste overblik over økonomi, bolig etc. Den største begrænsning er dog ofte måden, man begynder at se sig selv på og mulighederne for relationer til andre, der ikke har et misbrug.

Ingen siger, det er let 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; der findes en række gode rådgivninger. Flere steder kan man både få hjælp til sin psykiske lidelse og sit misbrug.

*Det har været afgørende for mine muligheder for overhovedet at komme mig, at jeg tog fat på mit misbrug. Det er de færreste, der kan kæmpe den kamp alene. Da jeg søgte hjælp, følte jeg, at jeg tog mig selv alvorligt.»*

– Caroline

## 3.7. DIG OG DIN MEDICIN



### HVAD KAN DU BRUGE DEN TIL?

Psykiatrisk medicin (psykofarmaka) kan være et 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 med relevant baggrund, 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, hos fx din læge eller en farmaceut.

### BRUG MEDICINEN RIGTIGT

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

### 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 enten være dig selv eller din læge, der foreslår nedtrapning.

### HVIS DU VIL TRAPPE NED

Hvis du ikke synes, den medicin, du får, gavner dig, kan du få hjælp til nedtrapning eller evt. skifte til et andet præparat. Tal med din læge om det. Nedtrapning kræver tålmodighed.

*”Der gik 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 **PLANLÆG SAMMEN MED ANDRE.** Når du trapper ned, er det en god idé at støtte sig til venner og familiemedlemmer og få hjælp med planlægningen. Lav en tryghedsplan, der fortæller, hvad de kan gøre, hvis du får problemer. Undersøg, hvilken faglig hjælp du kan få.
- 2 **VÆLG DET RETTE TIDSPUNKT.** Vent, hvis du er stresset eller har været i krise for nylig.
- 3 **VÆR KLAR PÅ,** hvad du vil have ud af det.
- 4 **TRAP GRADVIST UD.** Du skal kun reducere dosis med 10 % eller mindre. Du kan lave en tabel til at holde styr på det - gerne sammen med din læge.
- 5 **MINDST TO MÅNEDER MELLEM** du sætter dosis ned. Først efter noget tid kan du se, om nedtrapningen gavner dig. Hold pauser, hvis du skal vænne dig til ny dosis.
- 6 **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.
- 7 **LEV SUNDT.** Vær opmærksom på dit helbred, og styrk dig selv med masser af hvile, sund mad, motion, frisk luft, sollys og kontakt med andre mennesker.
- 8 **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. Spørg, hvad andre oplever hos dig. Hvis symptomerne er værre lige efter en dosisreduktion, kan det dreje sig om abstinenser - så skal du trappe ned i mindre doser.
- 9 **LIDT TÆLLER OGSÅ.** Det kan være svært at stoppe helt. Vær fleksibel med dine mål.

GUIDEN ER UDVIKLET I SAMARBEJDE MED ENHED FOR KOMPLICERET SKIZOFRENI I REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI.

### TILSKUD

*Du kan få tilskud til din medicin, men reglerne er svære at orientere sig i. Spørg en socialrådgiver eller på jobcenteret. Reglerne ændrer sig ofte – du kan google 'tilskud medicin psykiatri'*



## DEL 04

### UDFORSK DIT NABOLAG

Når man kommer sig, får de fleste behov for at være sammen med andre og mere indhold i hverdagen. Mange siger, de savner en hverdagsrytme eller en hverdag som andres.

Hvis du gerne vil i gang med noget, men er i tvivl om, hvad der er muligt, spørg de mennesker, du møder. Der findes fx daghøjskoler, foreninger, idrætsklubber og meget andet, hvor du kan lære nyt, lave frivilligt arbejde, dyrke yoga og meget mere.

Fælles for det hele er, at tingene meget sjældent finder dig. Du skal finde dem. Hold øjne og ører åbne. Spørg. Brug internettet og meld dig ind i forskellige grupper.

Alle, der har prøvet det, ved, hvor stort et spring det føles som, når man går fra en hverdag alene med sig selv, til ud blandt andre. Det kan lykkes!

Medarbejdere og peers vil gerne bakke op om dig. De ved, at det ofte først er, når man tager hul på hverdagslivet, at man finder ud af, hvordan de værktøjer, man har fået under sin behandling, virker. Måske kan du få følgeskab, eller andre kan tage med dig.

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.

## 4.1 FORENINGER FOR DIG

Der er noget for dig, og det, du har lært undervejs, er værdifuldt for andre.

Her finder du foreninger, hvor du kan møde andre, som også har erfaring med psykiske lidelser. Mange har fundet det meningsfuldt og værdifuldt at deltage i et fællesskab, hvor andre ved, hvad man slås med, og hvor man kan dele sine erfaringer. Mange af foreningerne henvender sig også til pårørende og andre interesserede.

### Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden

Du kan blive medlem og få indflydelse i et af de lokale psykiatriske centres dialogforum.  
E-mail: [fomand@psykforeningreggh.dk](mailto:fomand@psykforeningreggh.dk)  
[www.psykforeningreggh.dk](http://www.psykforeningreggh.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](mailto:info@adhd.dk) | [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

### Angstforeningen

Landsdækkende patientforening for mennesker med ikke-psykotiske angstlidelser.  
Ring: 70 27 13 20 | E-mail: [info@angstforeningen.dk](mailto:info@angstforeningen.dk) | [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

### BEDRE PSYKIATRI

#### – Landsforeningen for pårørende

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

Ring: 53 52 99 00  
E-mail: [info@bedrepsykiatri.dk](mailto:info@bedrepsykiatri.dk)  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

Det er ofte muligt at blive frivillig. Det er en god måde at prøve sig selv af på og trinvist vokse med opgaverne. Samtidig kan man tage pauser, hvis man i en periode mangler overskud. Hvis du er på kontanthjælp eller lign., skal du afklare med din sagsbehandler, om du må have frivilligt arbejde.

Ud over foreningerne er der mange gode onlinefællesskaber på fx Facebook og [boblberg.dk](http://boblberg.dk).

### Borderlinenetværket

For mennesker med en Borderline personlighedsforstyrrelse, pårørende og andre interesserede.  
Kontaktformular på hjemmesiden  
[www.borderlinenetvaerket.dk](http://www.borderlinenetvaerket.dk)

### Depressionsforeningen

For mennesker med depression eller bipolar lidelse og deres pårørende.  
Ring: 33 12 47 27  
E-mail: [sekretariat@depressionsforeningen.dk](mailto:sekretariat@depressionsforeningen.dk)  
[www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

### Det Sociale Netværk/headspace

Bliv frivillig i et af Det Sociale Netværks initiativer, bl.a. headspace.  
Ring: 50 84 68 46  
E-mail: [info@detsocialenetvaerk.dk](mailto:info@detsocialenetvaerk.dk)  
[www.detsocialenetvaerk.dk](http://www.detsocialenetvaerk.dk)

### En Af Os Ambassadør

Bliv ambassadør og del dine erfaringer med andre.  
Find din region på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk)



### Foreningen Outsideren

Du kan blogge, lave film og skrive artikler til web og SoMe. Og meget andet.  
E-mail: [redaktion@outsideren.dk](mailto:redaktion@outsideren.dk)  
[www.outsideren.dk](http://www.outsideren.dk)

### Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade

Hvis du er ramt af spiseforstyrrelse eller selvskade – også for pårørende og fagpersoner.  
Ring: 35 36 49 13  
E-mail: [info@spiseforstyrrelse.dk](mailto:info@spiseforstyrrelse.dk)  
[www.spiseforstyrrelse.dk](http://www.spiseforstyrrelse.dk)

### Landsforeningen Autisme

For mennesker med autisme, deres pårørende og fagfolk.  
Ring: 70 25 30 65 | [www.autismeforening.dk](http://www.autismeforening.dk)

### Landsforeningen Spor

Medvirk til at forbedre forholdene for voksne med senfølger af seksuelle overgreb.  
Ring: 3014 5452  
E-mail: [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)  
[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)

### 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](mailto:lap@lap.dk) | [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

### OCD Foreningen

Selvhjælpsgrupper og lokalgrupper for OCD-ramte og pårørende.  
Ring: 70 20 30 91  
E-mail: [kontakt@ocd-foreningen.dk](mailto:kontakt@ocd-foreningen.dk)  
[www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

### Peer-Partnerskabet

Bliv frivillig peer og led gruppeforløb eller lav følgeskab.  
E-mail: [peer@detsocialenetvaerk.dk](mailto:peer@detsocialenetvaerk.dk)  
[www.peerpartnerskabet.dk](http://www.peerpartnerskabet.dk)

### SIND

Arbejder for, at sindslidende og deres pårørende kan udleve deres drømme og realisere et godt liv.  
Ring: 35 24 07 50  
E-mail: [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)  
[www.sind.dk](http://www.sind.dk)



## HVIS DU HAR BØRN

Du kan altid selv tale med dine børn om dine psykiske vanskeligheder. Spørg, hvad børnene oplever, og svar ærligt og i børnehøjde på de spørgsmål, de har.

Hvis du er i psykiatrisk behandling, vil du blive tilbudt en familiesamtale, hvor dine børn deltager. Derudover er der mange tilbud om børnekurser, rådgivninger og samtalegrupper. Nogle er for jer alle sammen, og nogle er, hvor børn og unge kan dele deres oplevelser.

Spørg din kontaktperson, eller sig det til møder. Får du ikke svar, så gå til borgerservice eller PsykInfo.



# A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED

Her er en række rådgivninger, der er gratis at benytte. Mange af dem er anonyme. De kan være gode både at tale med, og hvis du konkret har brug for rådgivning.

På deres hjemmesider finder du oplysninger om åbningstider, og hvordan du kontakter dem. Der er rådgivninger, vi ikke har fået med. Dem kan du selvfølgelig også benytte dig af.

Se flere rådgivninger på RådgivningsDanmark's Rådgivningsportal – [raadgivningsdanmark.dk](http://raadgivningsdanmark.dk). Her kan du også søge på økonomiske- og gældsrådgivninger.

## AA HOTLINE

Hvis du har brug for hjælp vedrørende alkoholproblemer. [www.dkaa.dk](http://www.dkaa.dk)

## ADHD FORENINGEN

Se muligheder for råd og støtte på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).

## ANGSTFORENINGENS TELEFONRÅDGIVNINGER

Akkrediteret rådgivning og støtte for angst og pårørende. [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

## BEDRE PSYKIATRI

Se muligheder for råd og støtte for pårørende på [www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk).

## DEN UVILDIGE KONSULENTORDNING – DUKH

Hvis din sag går i hårdknude, eller du føler dig uretfærdigt behandlet. [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

## DEPRESSIONSFORENINGENS RÅDGIVNINGER

Både dig, der er ramt af depression eller bipolar lidelse eller er pårørende. [www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

## HEADSPACE

Åbent og anonymt rådgivningstilbud for alle mellem 12 og 25 år. [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)

## STARTLINJEN – SAMTALER MED RETNING

Anonym og nærværende telefonsamtale om dét, der optager dig her og nu. [www.startlinjen.dk](http://www.startlinjen.dk)

## LIVSLINIEN

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord. Også for pårørende eller efterladte. [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

## PSYKIATRIFONDEN

Telefonisk rådgivning for alle. [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

## Psykinfo

Personlig og telefonisk rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri. [www.psykinfo-regionh.dk](http://www.psykinfo-regionh.dk)

## Rådgivning om spiseforstyrrelser og selvskade

Mange forskellige rådgivningsformer til dig, der selv er berørt og til forældre og andre pårørende. [www.spiseforstyrrelse.dk](http://www.spiseforstyrrelse.dk)

## SCT. NICOLAI TJENESTEN

Personlig henvendelse eller telefonisk anonym samtale. [www.sctnicolaitjenesten.dk](http://www.sctnicolaitjenesten.dk)

## SINDS Rådgivninger

For psykisk sårbar og pårørende. [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

## Udskrivningsguiden

Online information om den gode udskrivelse. [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)



## AKUT

HVIS DU BOR I REGION HOVEDSTADEN:

### RING 1813 TIL AKUTTELEFONEN

Psykiatriske akutmodtagelser i Region Hovedstaden

**Amager:** ..... Ring **38 64 16 50** ..... døgnaften

**Ballerup:** ..... Ring **38 64 50 03** ..... døgnaften

**Glostrup:** ..... Ring **38 64 06 71** ..... døgnaften

**København:** ... Ring **38 64 73 60** ..... døgnaften

**Nordsjælland:** Ring **38 64 32 00** ..... døgnaften

**Bornholm:** ..... Ring **1813** ..... døgnaften (almindelig skadestue)

Børn og unge (0-17år) fra hele regionen henvises til Glostrups akutmodtagelse, der er døgnaften.

Se også [www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://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 · Alle dage 10-14 · Mandag-torsdag 18-22**

### 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

### STARTLINJEN

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

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

## 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.



PEER PARTNERSKABET

TrygFonden



Det Sociale Netværk



Psykiatriforeningernes Fællesråd  
i Region Hovedstaden