

PÅRØRENDE TIL ET MENNESKE MED PSYKISK SÅRBARHED

- HJÆLP TIL AT HÅNDTERE HVERDAGEN



Pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed
– Hjælp til at håndtere hverdagen

Forfatter:

Pia Lundby Jensen, cand.psych.

Tak til:

Frivillige psykologer og psykologistuderende i Projekt Åben
Pårørenderådgivning for bidrag og feedback

Grafik & layout:

Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk, iStock

Tryk:

Eks-Skolens Trykkeri

Trykt i 2.000 stk.

Udgivet med støtte fra TrygFonden

TrygFonden

Udgivet af:

Psykologisk Rådgivning – SIND i København

Slotsgade 2, 2. tv.

2200 København N

Tlf.nr: 3536 0904

E-mail: raadgivningen@sind-kbh.dk



www.sind-kbh.dk

Copyright © 2019 SIND København



INDHOLD

At være pårørende	4
Pårørenderoller	6
Hjælperollen	7
Tag ansvar for dig selv	8
Drag omsorg for dig selv	10
At komme sig efter psykisk sygdom	13
Vær åben	14
Støt din nærtstående i at komme sig	15
Nærhed og distance mellem mennesker	16
Jeg-sprog og Du-sprog	17
Sæt grænser for dig selv	18
Respektér din nærtståendes grænser	19
At være med det svære	21
Kom vanskelige følelser i møde	22
Digt: Gæstehuset	25
Dine personlige rettigheder	26
Her kan du få hjælp	27

AT VÆRE PÅRØRENDE

Når du næste gang sidder i en bus eller i et tog, så kig dig omkring. 1/3 af dine medpassagerer er, ligesom du, pårørende. Nogle gange kan man få en fornemmelse af, at man er helt alene om de mange problematikker, der opstår, når man er pårørende, men du er ikke alene – og der er hjælp at få.

Psykologisk Rådgivning – SIND i København har i over 20 år støttet og rådgivet pårørende til mennesker med psykisk sygdom, både telefonisk og i samtale- og gruppeforløb. Vores erfaring er, at mange mennesker oplever det som en belastning at være pårørende, især hvis ens pårønderelation er livslang.

Du er som pårørende ramt af en andens sygdom og skal tackle problematikker, som ofte ikke lader sig løse.

Det kan føre til en følelse af magtesløshed, som er en af de sværeste følelser, vi mennesker kender. Når vi føler os mag-

tesløse, er det fordi, vi oplever, at vi ikke kan stille noget op. Vi kan intet gøre.

Oveni kommer følelsen af uvished: Hvordan vil det gå min nærtstående i fremtiden? Derudover kæmper du måske med et udpint psykiatrisk system eller en nærtstående, som ingen eller kun begrænset sygdomsindsigt har.

Man ved fra undersøgelser, at når pårørende inddrages i behandlingen af mennesker med psykisk sygdom, så falder tilbagefaldsprocenten markant. Du udgør derfor en væsentlig ressource for din nærtstående, og samfundsmæssigt udgør du også en økonomisk ressource.

Bagsiden af medaljen er, at pårørende ofte slider så meget på egne ressourcer, at det går ud over deres egen sundhed. Derfor er det vigtigt at forholde sig til sin rolle som pårørende.

Hæftet beskriver nogle af de udfordringer, du kan møde som pårørende, og giver bud på, hvordan du kan arbejde med din rolle som pårørende.

HVORNÅR ER MAN PÅRØRENDE?

Man er pårørende, når man **oplever** sig selv som pårørende til et menneske med psykisk sygdom/psykisk sårbarhed. Det kan være en person i familien, men det kan også være en kæreste, ven, kollega eller nabo.

NÆRTSTÅENDE

Nærtstående er den person, som har en psykisk sygdom eller sårbarhed, og som du er pårørende til.



PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk støtte og rådgivning til mennesker med psykisk sygdom/psykisk sårbarhed og til deres pårørende.

Vi tilbyder telefonisk rådgivning, pårørendegrupper, individuelle samtaleforløb samt samtaleforløb til par og familier.

Psykologisk Rådgivning • Slotsgade 2, 2.tv. • 2200 København N

✉ raadgivningen@sind-kbh.dk ☎ 3536 0904 🌐 www.sind-kbh.dk

PÅRØRENDEROLLER

Mange oplever det som en belastning at være pårørende til et menneske med psykisk sygdom.

Man ønsker så brændende at hjælpe og er frustreret over ikke at vide, hvordan man skal hjælpe. Man vil så gerne »løse« det, så ens nærtstående bliver rask igen.

Nogle gange kan man føle sorg og afmagt over, hvad sygdommen har gjort ved relationen. Man skifter måske rolle fra at være lillesøster til at være storesøster eller fra at være barn til at være forælder etc.

Ofte kommer der også nye roller til. Man fungerer måske som ens nærtståendes psykolog, socialrådgiver, advokat etc.

Rolleskift og nye roller tærer på ens ressourcer, og konsekvensen bliver ofte, at

man sætter sit eget liv på standby.

Som pårørende har du en forøget risiko for at få stress, depression og angst på grund af den belastning, du udsættes for.

Bliv derfor opmærksom på de opgaver og roller, du udfører for din nærtstående. Hvor meget fylder de i dit liv? Er der plads til dit eget liv?

Den vigtigste pårørenderolle, du kan have til din nærtstående, er din helt almindelige rolle som søster, forælder, partner etc.

Har du fokus på din almindelige pårørenderolle, bidrager du til, at jeres relation ligner relationen fra før, psykisk sygdom ramte familien.



HJÆLPEROLLEN

Ofte sættes pårørende i en hjælperolle af andre mennesker eller institutioner. Det kan fx være i et tilfælde, hvor psykiatrisk hospital afviser at tage imod din nærtstående eller har udskrevet din nærtstående, før vedkommende er helt rask.

Med ét befinder du dig i en hjælperolle og kan måske opleve, at du har ansvaret for din nærtstående og dennes sygdom.

Det kan fx også være et familiemedlem, som sætter dig i en hjælperolle ved fx at sige, at: »Nu må du altså gøre noget!«. Også her er det en udefrakommende, som sætter dig i en potentiel hjælperolle.

Nogle gange sætter pårørende sig selv i en hjælperolle, hvor det kan være svært at sætte en grænse for, hvor meget man skal hjælpe.

Det gælder især for pårørende, som ser sig selv som en person, som hjælper, når andre har det svært. Undlader man at hjælpe i en konkret situation – måske af hensyn til sine egne behov – får man typisk dårlig samvittighed.

Når vi ikke adlyder vores samvittigheds indre stemme, kan vi opleve skyldfølelse. At føle skyld er en ubehagelig følelse at opleve, og derfor ender det ofte med, at vi hjælper alligevel.

Du kan træne dig selv i at rumme følelsen af ubehag, når du oplever skyldfølelse. På side 21 er der en øvelse, du kan lave, som træner dig i at rumme vanskelige følelser.



TAG ANSVAR FOR DIG SELV

Pårørendes til tider omfattende hjælperolle slider mange op. Det er ikke uden grund, at pårørende har en forhøjet risiko for at få stress, depression og angst.

Som pårørende er det derfor vigtigt at tage et bevidst valg om at tage ansvar for sit eget helbred.

Det er lettere sagt end gjort, fordi du som pårørende ofte befinder dig i et svært dilemma: Du skal træffe et vanskeligt valg mellem på den ene side at tage hensyn til dine egne behov og på den anden side at tage hensyn til din nærtståendes behov.

Mange pårørende vælger at tage hensyn til deres nærtståendes behov, fordi de føler, at de er egoistiske, hvis de tager hensyn til deres egne behov.

Det er ikke egoistisk at tage hensyn til sine egne behov. Tværtimod er det at

tage ansvar for sit eget liv og helbred.

Hvis du hjælper mere, end du har ressourcerne til, risikerer du selv at blive syg. Så kan du måske ikke være der for din nærtstående.

Drager du derimod omsorg for dig selv ved også at tage hensyn til dine egne behov, kan du fortsætte med at hjælpe din nærtstående – til gavn for både dig selv og din nærtstående.

Du skal træffe et vanskeligt følelsesmæssigt valg, som ikke kan træffes, uden at du oplever psykisk smerte. Træffer du ikke selv valget, risikerer du, at det er situationen, som træffer valget for dig, i form af fx stress, depression eller angst.



DRAG OMSORG FOR DIG SELV

Du kan tage ansvar for dig selv ved at huske på at drage omsorg for dig selv.

Det er nemt at sige, men svært at praktisere, fordi det at være pårørende kan være et 24-timers job, som tager al ens energi. Men det er netop i de tilfælde, hvor man ingen energi har, at det er vigtigt at huske på at lade batterierne op.

Du kan lave en slags budget over dine fysiske og psykiske ressourcer og holde øje med, hvor meget energi du har. Du kan trække over på budgettet en gang i mellem, men det er vigtigt, at du også sørger for at sætte energi ind igen.

På næste side er der en øvelse, som sætter fokus på balancen mellem underskud og overskud af energi. Øvelsen kan også findes på internettet, hvis du søger på »Energispanden«.

Nogle huller i spanden – det vil sige ting, som dræner dig for energi – kan lukkes, men andre kan ikke.

Som pårørende oplever man ofte, at der er huller, som ikke kan lukkes. Når hullerne ikke kan lukkes, skal man have opmærksomhed på at fylde energi i spanden i stedet for.

Jo mere energi du fylder i, jo mere opvejer det de huller, som ikke kan lukkes. På den måde får du en bedre balance mellem dit underskud af energi og dit overskud af energi.

ENERGISPANDEN

1. Start med at tegne en spand
2. Sæt så en streg på tværs af spanden, som skal repræsentere, hvor meget energi du har. Jo lavere spandens bund, du sætter stregen, jo mindre energi har du
3. Tegn derefter X antal huller i spandens bund, hvor din energi løber ud. Hvert hul repræsenterer en ting, som dræner dig for energi. Det kan fx være vintermørke, nærtstående sygdom, manglende søvn etc.
4. I toppen af spanden skal du skrive, hvilke ting, som fylder energi i spanden. Det skal være ting, som giver dig energi, fx yoga, cafebesøg, god mad, etc.

HVAD FYLDER DIN SPAND MED ENERGI?



HVAD DRÆNER DIN SPAND FOR ENERGI?

AT KOMME SIG EFTER PSYKISK SYGDOM

I de senere år er der kommet et stort fokus på, at mennesker, som har en psykisk sygdom, kan »komme sig«. På engelsk hedder det »recovery«.

At komme sig efter psykisk sygdom handler om at få det så godt som muligt, med de begrænsninger som sygdommen eventuelt medfører. Det handler ikke om at blive rask eller at få en bestemt uddannelse eller arbejde. Det handler om at få et meningsfuldt liv.

At komme sig efter psykisk sygdom er ikke det samme som at komme sig efter fx et brækket ben. Et brækket ben heler dag for dag, indtil bruddet er lægt.

Vores psyke er kompleks, og derfor heles psykisk sygdom ikke i en lige linje. Det er en proces, hvor det går op og ned og frem og tilbage.

Din nærtstående er måske inde i en god periode, men får det så dårligt en dag. Dette behøver ikke at være ensbetydende med, at din nærtstående igen er ved at blive syg. Det kan lige så godt være, at det er en mindre omvej til at få det bedre.

Mange pårørende tror helt forståeligt, at det er deres ansvar, at deres nærtstående kommer sig. Det er det ikke! Som pårørende udgør du en vigtig res-

source for din nærtstående, men det er ikke dit ansvar, at din nærtstående kommer sig.

Det at komme sig efter psykisk sygdom er en personlig proces, som kommer indefra. Det er kun din nærtstående, som ved, hvad vedkommende ønsker sig af livet, og hvilken mening og formål det nu har.

Påtager du dig ansvaret for din nærtståendes recovery-proces, fratager du samtidig din nærtståendes ret til selvbestemmelse og ansvar for eget liv.

RECOVERY

Recovery betyder at komme sig, enten helt eller delvist. At komme sig er en personlig proces, som kommer indefra, og derfor kan man som pårørende ikke tage ansvar for sin nærtståendes recovery-proces.



VÆR ÅBEN

Det kan desværre stadig være et tabu at have en psykisk sygdom, selvom der fra mange sider er gjort rigtig meget de senere år for at bryde tabuet.

Nogle gange kommer ønsket om tavshed fra ens nærtstående. Som pårørende tier man derfor måske om sygdommen af hensyn til den nærtståendes ønske.

Ved at tie gør du dog din nærtstående en bjørnetjeneste, for herved bekræfter du, at det er tabubelagt at have en psykisk sygdom.

Vær derfor åben over for dit netværk om din nærtståendes psykiske sygdom, på en respektfuld måde og i passende situationer

Som pårørende kan man have en tendens til at isolere sig og holde fast i, at man sagtens kan klare det hele selv. Det kan du ikke, og det skal du ikke!

Vær åben om, hvad du har brug for hjælp til. Selvom det kan være svært at bede andre om hjælp, så gør det alligevel.

Vær også åben og ærlig om, hvad du kan hjælpe din nærtstående med. Og hvad du ikke kan hjælpe med.

Det forhindrer, at din nærtstående eventuelt oplever skyldfølelse, hvis du hjælper, hvor du ikke magter det. Og det forhindrer, at du påtager dig opgaver, som du reelt set ikke magter.

Vær åben om det, du går og slås med. Psykologisk set ved vi, at det hjælper at sætte ord på sine tanker og følelser. Overvej derfor, hvem i dit netværk du er fortrolig med, og som du kan dele dine tanker og følelser med.

Søg professionel hjælp, når du har brug for det. Som pårørende kan du få landsdækkende telefonisk rådgivning i SIND, og nogle steder i landet kan du også få samtaleforløb og gruppeforløb. På side 27 kan du se en oversigt over, hvor du kan få hjælp som pårørende.

TABU

Et tabu er et område eller et emne, som man i en kultur ikke beskæftiger sig med, fordi det vækker stærke følelser, fx af skam (ordnet.dk). Følelser af skam lever bedst i det skjulte. For at komme tabuet om psykisk sygdom til livs, skal vi derfor tale åbent og ærligt om det.

STØT DIN NÆRTSTÅENDE I AT KOMME SIG

Det er vigtigt, at man som pårørende har fokus på, at ens nærtstående *har* en psykisk sygdom, men ikke *er* sin psykiske sygdom.

Din nærtstående er måske udfordret i sine tanker, følelser eller forhold til andre mennesker, men vedkommende har mange andre egenskaber, som det er vigtigt at huske på.

Du kan støtte din nærtstående i at komme sig ved at støtte vedkommendes »empowerment«. Empowerment betyder at have evnen til at få kontrol over og tage ansvar for sit eget liv og sin situation, fx i relation til arbejde eller venskaber.

Du kan motivere og opmuntre din nærtstående til at få empowerment ved at indgive håb om, at det, din nærtstående ønsker sig af livet, kan lykkes.

Det kan være i relation til livets store spørgsmål ved at give fremtidshåb om fx en uddannelse. Men det kan også være i hverdagens små handlinger ved at støtte din nærtstående til at kunne noget mere eller noget nyt.

Mød din nærtstående med respekt, venlighed og accept. Det er vigtigt for os alle at blive mødt på denne måde, men som psykisk sårbar er det ekstra vigtigt, fordi det giver troen på, at man har værdi som menneske.



EMPOWERMENT

Empowerment betyder at have evnen til at få kontrol over og tage ansvar for sit eget liv og sin situation (ordnet.dk).

NÆRHED OG DISTANCE MELLEM MENNESKER

Balancen mellem følelsesmæssig nærhed og distance, der normalt er mellem mennesker, udfordres kraftigt, når psykisk sygdom rammer familien.

Nogle pårørende kan reagere ved at lægge afstand til deres nærtstående ved ikke at involvere sig følelsesmæssigt.

Andre pårørende kan reagere med nærhed til deres nærtstående ved at overinvolvere sig følelsesmæssigt.

Når pårørende overinvolverer sig følelsesmæssigt, kommer det typisk til udtryk ved:

- **Overbeskyttelse**

- » Pårørende overbeskytter deres nærtstående ved at tage ansvar for vedkommendes situation, liv og psykiske velbefindende

- **Selvopofrelse**

- » Pårørende tilsidesætter egne behov og følelser.

Som pårørende har man forståeligt nok hele sit fokus på sin nærtstående i den første tid. Man kommer i kontakt med mange svære følelser og ved ikke, hvordan man skal forholde sig. Helt naturligt begynder man at holde for og tage over for sin nærtstående.

Det kan måske gå i en periode, men på længere sigt dræner det den pårørende for energi og forværrer relationen til den nærtstående.

Når man som pårørende overbeskytter sin nærtstående, kommunikerer man med sine handlinger, at vedkommende ikke er i stand til at hjælpe sig selv.

Så kan man som psykisk sårbar begynde at føle sig uselvstændig og mindreværdig.

Hav derfor fokus på, i hvilken grad du involverer dig følelsesmæssigt, og prøv at finde en balance mellem nærhed og distance.

JEG-SPROG OG DU-SPROG

Oftentimes er vi ikke bevidste om, hvilke ord vi bruger i vores kommunikation. Dette gælder især, når vi er følelsesmæssigt oprevne.

Når vi taler i et »Du-sprog«, fx: »*Du* gør mig så vred«, kan det føles som et angreb på den anden person.

Det skyldes, at jeg giver den anden person ansvaret for, hvordan jeg har det – i denne situation at jeg er vred.

Hvis jeg selv skal tage ansvaret for, at jeg er vred, skal jeg i stedet sige: »*Jeg* bliver så vred«.

Ved at sige »jeg« i stedet for »du« har jeg pointeret, at det er mit eget ansvar, at jeg er vred.

At tale i et »Jeg-sprog« frem for i et »Du-sprog« er med til at forhindre konflikter i at udvikle sig og eskalere, fordi ingen af parterne oplever skamfølelse eller skyldfølelse.

Den anden person har taget ansvaret for sin egen følelse, og derfor føler jeg mig hverken forkert eller skyldig.



SÆT GRÆNSER FOR DIG SELV

I tidligere tiders børneopdragelse lærte man, at man skulle sætte grænser for sit barn ved fx at sige: »Du må ikke lege med fjernbetjeningen«. I dag lærer man, at det er en selv, man skal sætte grænser for, ved at sige: »Jeg vil ikke have, at du leger med fjernbetjeningen«.

Det samme gælder, når du skal sætte en grænse for din nærtstående.

Sæt grænsen for dig selv og ikke for din nærtstående. Sig fx: »Jeg vil ikke acceptere, at du taler sådan til mig«, i stedet for: »Du må ikke tale sådan til mig.«

Når du på denne måde sætter grænsen for dig selv, viser du, at det er dit ansvar, hvortil grænsen går.

Mennesker ramt af en psykisk sygdom har nogle gange vanskeligheder med at forstå og sætte grænser. Her er det ekstra vigtigt at være opmærksom på sit sprogbrug, fordi brugen af »Jeg-sprog« kan være med til undgå, at konflikter udvikler sig.

I situationer, hvor din grænse overskrides, kan du sætte en grænse for dig selv ved at forlade situationen, hvis det er muligt.



RESPEKTÉR DIN NÆRTSTÅENDES GRÆNSER

Lige så vigtigt som det er at sætte grænser for dig selv, lige så vigtigt er det, at du respekterer din nærtståendes grænser.

Tager du fx ansvar for din nærtståendes psykiske velbefindende? Er der situationer, hvor din nærtstående fortæller dig, at der er noget, som du ikke skal foretage dig, men som du alligevel gør? Fx at gøre din nærtståendes lejlighed ren? Eller ringe og bestille en tid hos lægen?

Så er det måske værd at undersøge med dig selv og din nærtstående, om du i processen kommer til at overskride din nærtståendes grænser? Spiller du så at sige bold ovre på din nærtståendes banehalvdel?

At respektere din nærtståendes grænser er vigtigt, fordi du med dine handlinger viser, at du respekterer din nærtstående og stoler på, at vedkommende godt kan klare sig selv.

Det bidrager til din nærtståendes empowerment og recovery-proces, at du overlader ansvaret for din nærtståendes liv til vedkommende selv.

Spørg derfor din nærtstående, hvad du kan hjælpe med, og hvordan du kan hjælpe – og respektér derefter grænsen for hjælp.



AT VÆRE MED DET SVÆRE

Vi forsøger ofte at undgå vanskelige følelser, som fx tristhed, vrede og angst, og kan indrette hele vores liv, så vi ikke kan mærke dem.

At have vanskelige følelser er en del af det at være menneske.

Tager man afstand fra sine følelser, tager man afstand fra sig selv. Derfor er det vigtigt at blive bevidst om at tage sig af sine følelser. Ikke ved at skubbe følelserne væk, men ved at komme dem i møde.

At komme følelser i møde vil sige at anerkende og acceptere, at de er der.

Det er ikke let at være accepterende over for vanskelige følelser, fordi det er så radikalt anderledes end det, vi normalt gør.

Vi er vant til at kæmpe imod svære følelser, forsøge at få dem til at ændre sig og lade os være i fred. I stedet skal vi lære at åbne os for dem og acceptere dem, som de er.

Når man som pårørende er ivrig efter at gøre et eller andet, kan det være et tegn på, at man har svært ved at rumme en vanskelig følelse.

Det kan fx være følelsen af magtesløshed. Ikke at kunne stille noget op er en meget vanskelig følelse at opleve, og derfor er det helt naturligt og forståeligt, at man forsøger at undgå den.

VANSKELIGE FØLELSER

Vanskelige følelser er de følelser, som vi gerne vil undgå at have, fx angst eller tristhed. Vi skal ikke forsøge at undgå eller slippe af med vores vanskelige følelser. I stedet skal vi komme følelserne i møde ved at lære at åbne os for dem. Denne tilgang til følelser anvendes fx i mindfulness og den terapeutiske metode Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Men følelser går ikke væk, fordi vi undgår dem eller kæmper imod dem.

I stedet for at forsøge at undgå følelser, ignorere dem eller slippe af med dem skal vi komme følelserne i møde ved at lære at åbne os for dem.

KOM VANSKELIGE FØLELSER I MØDE

At komme en følelse i møde og åbne sig for den indebærer at opleve de sansefølelser i kroppen, som opstår, når du oplever følelsen.

Forestil dig, at din vanskelige følelse er en god veninde, som har det svært. I sådan en situation vil du sandsynligvis lytte opmærksomt til hende og udvise forståelse og omsorg.

På samme måde skal du gøre det med en vanskelig følelse, som du ønsker at komme i møde.

Forstil dig, at følelsen, som du ønsker at komme i møde, er bekymring. En følelse, som mange pårørende oplever på næsten daglig basis.

I det følgende får du en »opskrift« på, hvordan du kan komme bekymringen i møde og åbne dig for den. Øvelsen skal laves, imens du føler dig bekymret.

1. Start med at fokusere din opmærksomhed på de sansefølelser, som er knyttet til følelsen af bekymring i kroppen. Stil dig selv spørgsmål, som fx: Hvad oplever jeg i kroppen lige nu? Fx en knugende fornemmelse i maven.

2. Forestil dig, at du trækker vejret ind i de områder, hvor den knugende fornemmelse i maven er.

3. Undersøg så den knugende fornemmelse i maven via spørgsmål, som fx: »Mærker jeg mest denne knuggen på overfladen af kroppen eller i dybden?» «Hvordan føles fornemmelserne helt præcist?» Der kan fx være en stikkende eller en jagende fornemmelse, eller det kan være ømhed.

Når du på denne måde udforsker din kropsfølelse gennem en indre dialog, fastholder du din opmærksomhed på kroppen.

Der opstår her et møde mellem din opmærksomhed og din kropslige sansning af bekymring. I dette møde åbner du dig for din følelse af bekymring og mærker de kropsfølelser, som er knyttet til følelsen.

Det er vigtigt, at du anerkender bekymringen og taler venligt til den. Du kan fx sige: »Jeg ser dig«, »Det er ok«, »Jeg er her for dig«, »Du må gerne være her«. På denne måde anerkender du og accepterer følelsen af bekymring i stedet for at kæmpe imod eller undgå den.





GÆSTEHUSET

DIGT AF RUMI

At være menneske
er som at være et herberg.
Hver morgen ankommer en ny.

En glæde, en depression, en smålighed,
momenter af vågenhed kommer
som en uventet gæst.

Byd dem alle velkommen,
og bevært dem alle!
Selv hvis de er en flok sorger,
som med vold tømmer dit hus
for dets møbler,
skal du stadig behandle hver gæst med respekt.
Han rydder måske dit hus,
så der bliver plads til en ny glæde.

Den mørke tanke, skammen, ondskabsfuldheden,
mød dem leende i døren,
og invitér dem ind.

Vær taknemmelig for enhver, der kommer.
For hver enkelt er sendt
som en vejleder fra det inderste.

DINE PERSONLIGE RETTIGHEDER

- ♥ Du har ret til at sige nej
- ♥ Du har ret til at have alle dine følelser
- ♥ Du har ret til at grine
- ♥ Du har ret til at blive ladt i fred
- ♥ Du har ret til ikke at tage ansvar for andre
- ♥ Du har ret til at synge og danse
- ♥ Du har ret til at sige fra, når du ikke magter det
- ♥ Du har ret til daglige øer af selvomsorg
- ♥ Du har ret til at ændre mening
- ♥ Du har ret til at være i godt humør
- ♥ Du har ret til at slappe af
- ♥ Du har ret til at sætte grænser for hjælp
- ♥ Du har ret til at være den, du er
- ♥ Du har ret til at bede andre om hjælp
- ♥ Du har ret til at gøre det, som du vælger
- ♥ Du har ret til at have behov
- ♥ Du har ret til at more dig
- ♥ Du har ret til at tage fejl
- ♥ Du har ret til at slippe kontrollen
- ♥ Du har ret til at have det godt
- ♥ Du har ret til at forandre dig
- ♥ Du har ret til at sætte dig selv først

HER KAN DU FÅ HJÆLP

BEDRE PSYKIATRI

- LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE

Telefonrådgivning og netrådgivning

☎ 7174 3491

🌐 www.bedrepsykiatri.dk

PSYKIATRIFONDEN

Telefonrådgivning, chat og

netrådgivning

☎ 3925 2525

🌐 www.psykiatrifonden.dk

LIVSLINIEN

Telefonrådgivning

☎ 7020 1201

🌐 www.livslinien.dk

PSYK-INFO

Telefonrådgivning om behandlingssystemet, psykiatri og psykisk sygdom

☎ 3864 1300

🌐 www.psykinfo-regionh.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

- SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaleforløb og pårørendegrupper i København

☎ 3536 0904

🌐 www.sind-kbh.dk

SIND - LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

Telefonrådgivning og bisiddere

☎ 7023 2750

Se hjemmesiden for lokale afdelinger med pårørenderådgivning

🌐 www.sind.dk



PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – **SIND** I KØBENHAVN

SLOTSGADE 2, 2. TV · 2200 KØBENHAVN N

✉ RAADGIVNINGEN@SIND-KBH.DK ☎ 35 36 09 04 🌐 WWW.SIND-KBH.DK