

# Arrangementer om psykiatri

efterår 2011

# PsyInfo

# Indhold

---

PsykInfo's temaaftener om psykiatri . . . . .	3	Hvad tilbyder PsykInfo . . . . .	4
---	---	----------------------------------	---

---

## *PsykInfo temaaftener*

Angst . . . . .	7	Kost og psykiatri . . . . .	17
Stemmehearing . . . . .	10	Unge og depression . . . . .	18
Lige om lidt . . . . .	11	PTSD – Posttraumatisk belastningsreaktion. . . . .	19
Børn og depression . . . . .	15	ADHD hos voksne . . . . .	22

---

## *Øvrige arrangementer*

At overvinde psykisk sygdom . . . . .	5	Dobbeltdiagnoser . . . . .	14
Voksenmobning . . . . .	5	Humor for alvor . . . . .	14
Unge pårørende . . . . .	6	Drikker vi for meget? . . . . .	15
10 år med anoreksi . . . . .	6	Kroppens ressourcer . . . . .	16
ADHD . . . . .	7	Væk fra livet . . . . .	16
Fyraftensmøde med Hans Halvorsen . . . . .	8	Psykopati . . . . .	17
Ung og psykisk sårbar . . . . .	8	Dobbeltdiagnoser . . . . .	18
Et liv med ADHD som medspiller . . . . .	9	Kursus i psykofarmaka . . . . .	19
Dialektisk adfærdsterapi . . . . .	9	Afstigmatisering . . . . .	20
Meditation . . . . .	10	Koncert mod Angst . . . . .	20
Weekendseminar . . . . .	11	Ungt Sind – Åbent Sind . . . . .	21
Sindets Dag		Tankefeltterapi . . . . .	21
– Psykisk sårbar – pas godt på dig selv . . . . .	12	Humor – hvad kan den bruges til? . . . . .	22
– For og med unge – Ungt sind åbent sind . . . . .	12	Psykiske forstyrrelser hos børn og unge . . . . .	23
– Psykiatri-foreningerne i Aarhus informerer . . . . .	13		
– Aktuel psykiatrisk forskning . . . . .	13		
– Temaaften om personlighedsforstyrrelser . . . . .	13		

---

Adresser . . . . .	Bagsiden
Foreninger for patienter og pårørende . . . . .	Bagsiden

---

Åbningstider . . . . .	Bagsiden
------------------------	----------



## Psykinfo's temaaftener om psykiatri

### Psykinfo's temaaftener

Psykinfo afholder offentlige temaaftener om sindslidelser. Formålet er at oplyse om de forskellige psykiske lidelser på et sprog, der henvender sig til alle. Temaaftenerne indledes med indlæg fra et panel bestående af fagfolk, patienter og pårørende, hvorefter spørgsmål fra salen besvares. Alle er velkomne.

I forbindelse med temaaftenerne vil der være udstilling og salg af bøger samt mulighed for at møde repræsentanter for patient- og pårørendeforeninger.

Billetter til temaaftenerne købes/reserveres en uge før arrangementet på psykinfotilmelding@rm.dk eller på tlf. 7789 3234 (fra 1. september: 7847 0453).

Bestilte billetter skal afhentes ved indgangen senest en halv time før start, og uafhentede billetter sælges ved indgangen den sidste halve time inden start.

Yderligere oplysninger på tlf. 7789 3230 (fra 1. september: 7847 0450) eller [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)

### Øvrige arrangementer

Udover Psykinfo's egne temaaftener indeholder kalenderen også arrangementer, som Psykiatriskole Vest, Center for kompetenceudvikling, foreninger og kommuner står bag.

Vær opmærksom på, at der er forskel på, om du skal betale for arrangementerne, om du skal forhåndsbestille en billet, og hvornår på dagen arrangementerne finder sted.

## Hvad tilbyder PsykInfo

### **PsykInfo**

PsykInfo er et bibliotek og informationscenter beliggende i Risskov, Aarhus. PsykInfo tilbyder oplysning om sindslidelser, behandling, sociale forhold og aktivitets-tilbud.

### **Hjemmeside**

På adressen: [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk) findes artikler om psykiske lidelser, litteraturlister til de enkelte diagnoser samt links til andre hjemmesider om psykiatri.

### **PsykInfo Bogsalg**

PsykInfo sælger letlæste hæfter og bøger om psykiatri. Se nærmere på [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk) under PsykInfo Bogsalg.

### **Samarbejde**

PsykInfo ligger i samme bygning som DE9 – foreninger for pårørende til psykisk syge i Midtjylland, der bl.a. tilbyder telefonisk eller personlig rådgivning. PsykInfo har et tæt samarbejde med både DE9 og andre bruger-, patient- og pårørendeforeninger inden for psykiatrien. Se adresser på bagsiden.

### **PsykInfo afdelinger**

Udover hovedafdelingen i Risskov er der afdelinger i Horsens, Randers og Silkeborg, hvor PsykInfo's lokale medarbejder træffes hver tirsdag.

*Horsens:* Psykiatrisk Hospital  
Afdeling O7  
Sundvej 30  
8700 Horsens  
Tlf. 2445 7789

*Randers:* Dagtilbuddet  
Dronningborg Boulevard 15,  
indgang 30  
8900 Randers  
Tlf. 7847 5555

*Silkeborg:* Lokalpsykiatrisk Center  
Papirfabrikken 38  
8600 Silkeborg  
Tlf. 7847 5800

PsykInfo har to mindre afdelinger betjent af frivillige med brugerbaggrund:

*Favrskov:* PsykInfo Favrskov  
Værestedet  
Vestergade 3  
8382 Hinnerup

*Horsens:* ASV Horsens  
Nørrebrogade 38 a  
8700 Horsens

For afdelingerne gælder, at hvis du vil være helt sikker på at træffe os, er det bedst at lave en aftale – ring senest fredag på tlf. 7789 3230 (fra 1. september: 7847 0450).

Se mere om tid og sted på [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)

# At overvinde psykisk sygdom

## Horsens – Tirsdag den 16. august kl. 12.30-15.30

Arnhild Lauveng er fra Norge. Som 17-årig blev hun indlagt med diagnosen skizofreni, hun var psykotisk, hørte stemmer og var selvdestruktiv. Som 26-årig havde hun overvundet sygdommen. Hun tog en uddannelse som psykolog og arbejder i dag som psykolog. Derudover skriver hun bøger og holder foredrag. Arnhild har skrevet bøgerne: "I morgen var jeg altid en løve" og "Unyttig som en rose".

<b>Oplæg af</b>	Psykolog og tidligere psykiatrisbruger Arnhild Lauveng
<b>Sted</b>	OK-Centret Enghaven, Søvangen 1, Søvind, 8700 Horsens
<b>Pris</b>	Gæster udefra: 250 kr. Tilmelding til Enghavens kontor senest tirsdag den 9. august. Mail: anh@ok-enghaven.dk
<b>Arrangør</b>	OK-Centret Enghaven og Enghavens beboer- og brugerråd



# Voksenmobning

## Aarhus – Torsdag den 18. august kl. 15.30-17.00

Gitte Strandgaard vil bl.a. komme ind på: Hvad er mobning, og hvad er psykisk arbejdsmiljø? Hvad er forskellen på drilleri og mobning? Hvilke konsekvenser kan mobning have? Hvor ofte sker det? Har du oplevet problemer på din arbejdsplads?

<b>Oplæg af</b>	Gitte Strandgaard, socialpædagog og formand for Landsforeningen Voksenmobning Nej Tak
<b>Sted</b>	Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C. I caféen er der <b>max. plads til 45 personer</b> , så kom i god tid
<b>Pris</b>	25 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen



## Unge pårørende

### – Når psykisk sygdom bliver livsvilkår

**Silkeborg – Onsdag den 24. august kl. 19.30-21.30**

Lisbeth Vad-Nielsen vil sætte fokus på de generelle problemer, unge har, når de er pårørende til sindslidende forældre eller søskende. Lisbeth Vad-Nielsen vil fortælle, hvordan de unge kan støttes til at arbejde med problematikkerne i et gruppeforløb, så de unge rustes til at møde de udfordringer, der er blevet deres livsvilkår.

<b>Oplæg af</b>	Ungegrubeleder i SIND's Pårørende-rådgivning Lisbeth Vad Nielsen, psykiatrisk sygeplejerske, master i Klinisk Sygepleje, psykoterapeut
<b>Sted</b>	Medborgerhuset, sal C, Bindslevs Plads, 8600 Silkeborg
<b>Pris</b>	Gratis. Alle er velkomne
<b>Arrangør</b>	SIND Silkeborg, Sinds Pårørende-rådgivning, DE9, Selvhjælp Silkeborg og PsykInfo, Region Midtjylland



PSYKINFO

## 10 år med anoreksi

### – og vejen ud af sygdommen

**Holstebro – Torsdag den 25. august kl. 19.00-21.30**

Annette er en ung kvinde med lokale rødder. En ung kvinde, der har mod på livet. Kom og hør hendes historie om, hvordan hun fandt vejen ud af en meget livstruende anoreksi. Hør om de tanker og de løgne, som følger med.

<b>Oplæg af</b>	Annette Wegeberg Christensen
<b>Sted</b>	Aktivitetsscenteret, Danmarksgade 13 A, 7500 Holstebro
<b>Pris</b>	50 kr. Tilmelding til Erna Poulsen 9789 1160 mail <a href="mailto:erna.poulsen@mail.dk">erna.poulsen@mail.dk</a> senest tirsdag den 23. august 2011
<b>Arrangør</b>	PS Landsforening



# ADHD

## Aarhus – Torsdag den 1. september kl. 15.30-17.00

Henning Laugesen vil prøve at forklare sygdommens natur og årsager og give forståelse for, hvor forskelligt det kan vise sig. Han vil også komme ind på, hvad man kan gøre ved det med medicin og alt det, man kan gøre uden medicin! Henning Laugesen vil specielt tale om, hvad man kan med naturmedicin som hash og alkohol, og hvilke virkninger og bivirkninger, der er ved den form for behandling.

<b>Oplæg af</b>	Henning Laugesen, speciallæge i Psykiatri, Misbrugspsykiatrisk Klinik, Aarhus
<b>Sted</b>	Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C. I caféen er der <b>max. plads til 45 personer</b> , så kom i god tid
<b>Pris</b>	25 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen



# Angst

## Kjellerup – Tirsdag den 6. september kl. 19.30-21.30

Mange danskere rammes af angst – her og nu 250.000. Angst kan opstå ud af det blå, men kan også udløses i forbindelse med depression, stress eller ydre belastninger. Angst kan invalidere et menneske, så sociale og arbejdsmæssige aktiviteter helt sættes i stå. Heldigvis er der i dag flere behandlingsmuligheder med god effekt, såsom antidepressiv medicin og kognitiv adfærdsterapi.

<b>Oplæg af</b>	Ann Suhl Kristensen, ledende psykolog, og Trine Moll Mengel-Niemann, psykolog, begge fra Klinik for Angst- og tvangslidelser, Kjellerup. Desuden oplæg ved en angstpatient.
<b>Sted</b>	Mosaikken, Tingshusvej 16, 8620 Kjellerup
<b>Pris</b>	50 kr. Billetter kan købes på alle biblioteker i Silkeborg Kommune og via nettet på <a href="http://www.silkeborgbilletten.dk">www.silkeborgbilletten.dk</a>
<b>Arrangør</b>	PsyKInfo, Region Midtjylland i samarbejde med Kjellerup Bibliotek

## Fyraften møde med Hans Halvorsen

**Aarhus – Onsdag den 7. september kl. 16.00-18.00**

Hans Halvorsen er rådmænd for Magistratsafdelingen for Sociale Forhold og Beskæftigelse i Aarhus kommune. Rådmanden vil fortælle om sine tanker og gøre status på psykiatriområdet. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål.

<b>Sted</b>	Nørre Allé 31, 2. sal, 8000 Aarhus C
<b>Pris</b>	Gratis. Alle er velkomne
<b>Arrangør</b>	SIND Århus



## Ung og psykisk sårbar – job og uddannelse

**Silkeborg – Torsdag den 8. september kl. 19.30**

Temaaftenen retter sig mod alle unge, der med psykisk sårbarhed søger muligheder for job og uddannelse. Et panel bestående af Erling Prang, formand for Arbejdsmarkedsudvalget, Silkeborg Byråd; Thomas Haman, Kastaniehuset, om arbejdspladser bl.a. i Psykiatriens Hus; repræsentanter for VUC og Handelsskolen; en medarbejder med brugerbaggrund og en ung psykisk sårbar under uddannelse, samt andre fra det private erhvervsliv og jobcentret. Debat og samtale.

<b>Sted</b>	Medborgerhuset, Bindslevs Plads, 8600 Silkeborg.
<b>Pris</b>	Gratis. Alle er velkomne
<b>Arrangør</b>	SIND Silkeborg i samarbejde med Unge Teamet, Kastaniehuset. Kontaktperson: Susan Steen, 8681 0434



## Et liv med ADHD som medspiller

**Skjern – Onsdag den 14. september kl. 19.00-21.30**

“Jeg skulle altid holdes i kort snor som barn. Jeg kunne ikke sidde stille i skolen, jeg var ukoncentreret, klassens klovn og var tit på inspektørens kontor”. Det er en del af historien, men den handler også om gå-på-mod og ukuelighed. Det handler om erkendelse af, at man er syg – og det handler ikke mindst om at finde de ting, man er rigtig god til, og komme til at udfolde dem. ADHD giver Kent Tornøe en sprudlende fantasi og en kreativ kraft, der gør ham til en af landets bedste fodboldtrænere.

<b>Oplæg af</b>	Kent Tornøe, professionel ungdomstræner i FC Midtjylland, og Bjarne Yde, leder af Psykiatriskole Vest
<b>Sted</b>	Skjern Kulturcenter, Greene Scenen, Ranunkelvej 1-3, 6900 Skjern
<b>Pris</b>	30 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Psykiatriskole Vest og Ringkøbing-Skjern Kommune



PSYKIATRISKOLEVEST

## Dialektisk adfærdsterapi

**Aarhus – torsdag den 15. september kl. 15.30-17.00**

Dialektisk adfærdsterapi (DAT) bruges til behandling af mennesker med personlighedsforstyrrelser. DAT udmærker sig ved kognitive adfærdsterapeutiske principper og en dialektisk tankegang, hvor man møder og anerkender patienten nøjagtigt, som han/hun er – og hjælper patienten til at opnå den forandring, som er nødvendig for at få det bedre.

<b>Oplæg af</b>	Ole Svejstrup, projektleder og udviklingskonsulent i Aarhus Kommune
<b>Sted</b>	Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C. I caféen er der <b>max. plads til 45 personer</b> , så kom i god tid
<b>Pris</b>	25 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen

# Stemmehøring

## Risskov – Tirsdag den 20. september kl. 19.30-21.30

At høre stemmer kan være yderst belastende. Men det er muligt at lære, hvordan man kan mestre stemmerne, så de bliver til at leve med – eller måske helt forsvinder. Nogle er ligefrem glade for deres stemmer og vil nødtigt undvære dem...

Aftenen vil tage udgangspunkt i den nye film: "Stemmehørerfilmen" med efterfølgende information om stemmehøring og diskussion om filmen.

<b>Oplæg af</b>	Trevor Eyles, stemmehører-konsulent, og medvirkende fra "Stemmehørerfilmen"
<b>Sted</b>	Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital), Skovagervej 2, 8240 Risskov
<b>Pris</b>	50 kr. Tilmelding på 7847 0453 eller mail psykinfotilmelding@rm.dk fra tirsdag den 13. september
<b>Arrangør</b>	PsykiInfo, Region Midtjylland

PSYKINFO

# Meditation

## Aarhus – torsdag den 29. september kl. 15.30-17.00

Der skrives, høres og tales i dag meget om meditation. Men hvad er meditation? Og hvordan gør man, og er det noget for mig? Er det i det hele taget noget for alle generationer? Alle de spørgsmål vil Birthe Bjørslev gerne forsøge at give svar på.

<b>Oplæg af</b>	Birthe Bjørslev, uddannet speciallærer med voksenspecialundervisning som kerneydelse
<b>Sted</b>	Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C. I caféen er der <b>max. plads til 45 personer</b> , så kom i god tid
<b>Pris</b>	25 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen

## Lige om lidt

### – om at holde fast i håbet

#### Risskov – Onsdag den 5. oktober kl. 19.00-21.30

Kom og hør Kirsten Kallesøe om, hvor vigtigt det er at holde fast i håbet, selv når det ser allermørkest ud. Hun fortæller med en vis overbevisning, for hendes liv har virkelig set sort ud. I perioden fra 1980-2002 har hun været indlagt i samlet 10 år, og hun har fået prædikaterne: anoreksi, bulimi, angst, depression, borderline og skizo-afektiv lidelse. Som hun selv udtrykker det, så var personalet blevet så grebet af diagnoserne, at de ikke kunne møde mennesket Kirsten.

<b>Oplæg af</b>	Kirsten Kallesøe, terapeut, certificeret ID-psykoterapeut og forfatter til bogen "Lige om lidt"
<b>Sted</b>	Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital), Skovagervej 2, 8240 Risskov
<b>Pris</b>	50 kr. Tilmelding senest 3. oktober til Erna Poulsen 9789 1160 eller mail <a href="mailto:erna.poulsen@mail.dk">erna.poulsen@mail.dk</a>
<b>Arrangør</b>	PsykiInfo, Region Midtjylland i samarbejde med PS Landsforening

PSYKINFO



## Weekendseminar

### – og netværksgrupper for pårørende

#### Aulum – Lørdag - søndag 8.- 9. oktober kl. 9.00-15.00

Psykiatriskole Vest tilbyder i samarbejde med de 8 vestlige kommuner i Region Midtjylland til et weekendseminar med efterfølgende netværksgrupper for pårørende. Der vil være undervisning i de psykiatriske diagnoser, der er relevante for den enkelte. Der vil være oplæg om det at være pårørende, og der vil være opstart af netværksgrupperne. Grupperne vil efter seminaret mødes lokalt i de enkelte kommuner en gang om måneden i et år. Desuden er der en gensynsaften i Aulum mandag den 21. november.

<b>Oplæg af</b>	En lang række undervisere og oplægsholdere
<b>Sted</b>	Markedspladsen 10, 7490 Aulum
<b>Pris</b>	Gratis. Tilmelding lokalt i kommunerne – nærmere oplysninger på <a href="http://www.psykiatriskolevest.dk">www.psykiatriskolevest.dk</a>
<b>Arrangør</b>	Psykiatriskole Vest, Region Midtjylland, i samarbejde med Herning, Holstebro, Ikast-Brande, Lemvig, Ringkøbing-Skjern, Skive, Struer og Viborg Kommuner

# Sindets Dag

## – Mandag den 10. oktober

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, holder hvert år World Mental Health Day, som vi i Danmark kalder Sindets Dag. Formålet med dagen er at få skabt opmærksomhed og dialog omkring psykisk sygdom. I år er Sindets Dag mandag den 10. oktober. PsykInfo er medarrangør til arrangementerne nedenfor. **Det detaljerede program for arrangementerne udbygges løbende på [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)**. Det er på samme hjemmeside, du kan se omtale af de øvrige arrangementer på Sindets Dag i Region Midtjylland.

### Sindets Dag i Horsens – kl. 13.00-18.00

## Psykisk sårbar – pas godt på dig selv

En inspirerende dag, hvor psykiatribrugere og professionelle vil præsentere og debattere emner, som gør godt for krop og sjæl. Dagen byder på workshops og foredrag, og der vil være informationsboder og forskellige kulturelle indslag.

Kig ind og få mere viden om: Mindfulness, søvn, motion, natur & psyke, recovery og stemmehøring.

Der er flere emner på vej. Se det samlede program på [www.horsenskommune.dk](http://www.horsenskommune.dk)

Alle er velkomne.

**Sted** Horsens Rådhus, Rådhusstrøget 4, 8700 Horsens

**Pris** Gratis adgang

**Arrangør** Horsens Kommune, Regionspsykiatrien Horsens, Socialpsykiatrien, Bruger- og pårørendeorganisationer og PsykInfo, Region Midtjylland

### Sindets Dag i Silkeborg – kl. 13.00-18.00

## For og med unge – Ungt sind åbent sind

En eftermiddag med fokus på unge: Snak med en, der kender psykisk sygdom indefra; snak med en psykiater; hør om unge og depression; om tanker omkring selvmord, om at have en psykisk syg forælder, om UngeTeamet og Café Noia og hør om at være ung frivillig i psykiatrien. Mød psykiatريفoreningerne og fagfolk, der ved, hvor du kan gå hen, hvis du har psykiske problemer eller vil hjælpe nogen, der har det.

**Sted** Lokalpsykiatrisk Center, Papirfabrikken 38, 8600 Silkeborg

**Pris** Gratis adgang

**Arrangør** Psykiatريفoreningerne i Silkeborg Kommune, Regionspsykiatrien Silkeborg, Socialpsykiatrien Silkeborg og PsykInfo, Region Midtjylland.

Alle er velkomne, især unge og deres forældre, pædagoger, lærere, uddannelsesvejledere, frivillige i foreninger med flere.

# Sindets Dag

## – Mandag den 10. oktober

**Sindets Dag i Aarhus – kl. 12.00-14.00**

### Psykiatri-foreningerne i Aarhus informerer

I City Vest, Gudrunsvvej 7, 8220 Brabrand vil der være bemandede boder, hvor alle er velkomne med spørgsmål og ønsker om viden. **Tidspunkt og udbygget program kan løbende følges på [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)**

Mød bl.a. Gallo Huset og foreningerne DE9 – Foreninger for pårørende til psykisk syge i Midtjylland, SIND og LAP – Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere.

**Sindets Dag i Risskov – kl. 16.30-21.30**

På Aarhus Universitetshospital, Risskov bliver Sindets Dag markeret med oplæg om aktuel psykiatrisk forskning og en temaaften, der handler om personlighedsforstyrrelser.

### Aktuel psykiatrisk forskning

**Kl. 16.30-18.30**

Hvilken betydning har den psykiatriske forskning for den enkelte patient? Forskere fra Center for Psykiatrisk Forskning i Risskov vil med korte oplæg introducere, hvordan meget forskellige forskningsprojekter har indflydelse på behandling af patienter på de psykiatriske afdelinger.

**Oplæg af**

*Aktuel psykiatrisk forskning:*  
Bl.a. Poul Videbech, Raben Rosenberg, Rikke Dalby og Vibeke Bliksted

*Temaaften om personlighedsforstyrrelser:*

Charlotte Freund, leder af Klinik for Personlighedsforstyrrelser, Risskov

**Sted**

Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital), Skovagervej 2, 8240 Risskov

**Pris**

Gratis adgang.  
Tilmelding 7847 0453 eller mail [psykinfotilmelding@rm.dk](mailto:psykinfotilmelding@rm.dk) fra den 3. oktober

**Arrangør**

Psykinfo, Region Midtjylland

**Pause**

**Kl. 18.30-19.30**

Bl.a. mulighed for køb af sandwich og drikkevarer.

### Temaaften om personlighedsforstyrrelser

**Kl. 19.30-21.30**

En personlighedsforstyrrelse indebærer ofte forstyrrelse i opfattelsen af sig selv og verden, forstyrrelse i følelsesliv, dårlig impuls kontrol og manglende evne til at tilfredsstille egne behov samt problemer i forhold til andre. Hver tiende voksen har en personlighedsforstyrrelse.

# Dobbeltdiagnoser

## Grenå – Onsdag den 12. oktober kl. 19.00-21.45

Halvdelen af de personer, der har et misbrug, har også en psykiatrisk diagnose. Mange psykiatere mener, at det ikke tjener noget formål at behandle en patient for et misbrug, hvis den tilgrundliggende sygdom ikke også bliver behandlet.

Et andet problem er også, at der er en tendens til, at man ser alkohol som et socialt problem og overser den psykiske sygdom.

- Oplæg af** Lotte Sønderby, cand.psyk. og Mpa
- Sted** Sønderport 8, 8500 Grenå
- Pris** Gratis adgang.  
Tilmelding på tlf. 2149 7514 eller mail jens-peter-moller@mail.tele.dk
- Arrangør** Landsforeningen Bedre Psykiatri, Randers afd.



# Humor for alvor

## Aarhus – Torsdag den 13. oktober kl. 15.30-17.00

På Skejby Sygehus tog Nina Gladkova initiativ til at indføre klovne i hospitalsverdenen, og sammen med klovnen Gunil gennemførte hun projektet "Klovnen og humoren som kommunikationsmetode". Det har i høj grad været med til at "blåstemple" brugen af hospitalsklovne i Danmark.

Spørgsmålet er:

Kan humoren være med til at afstigmatisere indenfor psykiatrien - og gøre det lettere at tale om et vanskeligt emne?

- Oplæg af** Nina Gladkova, sygeplejerske og hospitalsklovne, Skejby Sygehus
- Sted** Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C.  
I caféen er der **max. plads til 45 personer**, så kom i god tid
- Pris** 25 kr. Ingen tilmelding
- Arrangør** Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen



# Drikker vi for meget?

**Odder – Torsdag den 13. oktober kl. 19.00-22.00**

Oplægsholderen Carl Christian Randow arbejder til daglig med oplysning, coaching og terapi af overforbrugere, misbrugstruede, misbrugere samt deres pårørende. Vedr. misbrug af alkohol skriver Carl Christian Randow, at "det kun er ved en tidlig, forebyggende indsats, man kan undgå senere, langt mere alvorlige problemstillinger." Med sin bog "Drikker jeg for meget?" ønsker Carl Christian Randow at få de danskere i tale, som overforbruger alkohol, men som ikke nødvendigvis er at regne for egentlig alkoholikere.

<b>Oplæg af</b>	Carl Christian Randow, alkolog, coach og forfatter til bogen "Drikker jeg for meget?"
<b>Sted</b>	Kirkecenteret, Kirkesti 3, 8300 Odder
<b>Pris</b>	30 kr. inkl. kaffe/te. ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	SIND's Pårørenderådgivning og DE9 i Odder



# Børn og depression

**Risskov – Mandag den 24. oktober kl. 19.30-21.30**

Oplægget vil handle om, hvilken viden der i dag findes om depression hos børn, hvor spørgsmål som hyppighed, symptomer, årsager og behandling, såvel medikamentel som psykoterapeutisk, vil behandles. Spørgsmålet om, hvad man som pårørende kan gøre for at hjælpe barnet, vil oplægsholderen også komme ind på.

<b>Oplæg af</b>	Merete Juul Sørensen, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, ph.d., Afsnit C, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital, Risskov
<b>Sted</b>	Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital), Skovagervej 2, 8240 Risskov
<b>Pris</b>	50 kr. Tilmelding 7847 0453 eller mail psykinfotilmelding@rm.dk fra den 17. oktober
<b>Arrangør</b>	PsykiInfo, Region Midtjylland

## Kroppens ressourcer

### Aarhus – Torsdag den 27. oktober kl. 15.30-17.00

Lars Helbæks behandling fokuserer på menneskets forsvarssystemer og på samspillet mellem krop, sanser og tanker. Han vil tale om, hvordan og hvorfor disse forsvarssystemer opstår, og hvordan forsvarssystemerne bliver så massive, at livet besværliggøres af angst, depression, smerter og stress. Personlige/psykiske problemer har altid et fysisk udtryk og kan derfor behandles med en fysisk indgangsvinkel.

**Oplæg af** Lars Helbæk, selvstændig fysioterapeut efter 20 år på Vejlefyord og hjerneskadecentret i Aarhus

**Sted** Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C.  
I caféen er der **max. plads til 45 personer**, så kom i god tid

**Pris** 25 kr. Ingen tilmelding

**Arrangør** Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen



## Væk fra livet – og min kamp tilbage dertil

### Horsens – Tirsdag den 1. november kl. 19.00-21.00

En ærlig fortælling om hvordan Charlotte Dichmanns liv har været med flere psykiatriske diagnoser, misbrug m.m., og om kampen for at komme ud af helvede til et bedre liv.

**Oplæg af** Charlotte Dichmann, brugerlærer, læge og fysioterapeutisk fitnessinstruktør

**Sted** Horsens Bibliotek, Tobaksgården 12, 8700 Horsens

**Pris** Gratis. Ingen tilmelding

**Arrangør** Landsforeningen Bedre Psykiatri

## Kost og psykiatri

### Tørring – Tirsdag den 1. november kl. 19.30-21.30

#### *Mad i hverdagen*

Mad er en nødvendig del af vores hverdag og vigtig for det daglige velvære, et godt helbred og en passende kropsvægt. Som psykiatribrunder kan der være forskellige udfordringer forbundet med at få maden i hverdagen til at fungere hensigtsmæssigt.

Temaaftenen handler om retningslinjer for hensigtsmæssig hverdagsmad, tips til at få maden til at fungere i praksis og eksempler på, hvordan udfordringerne som psykiatribrunder kan håndteres.

<b>Oplæg af</b>	Allis Bek, diætist, Aarhus Universitetshospital, Risskov, og en bruger
<b>Sted</b>	Tørring Skole, Skolevænget 4, 7160 Tørring
<b>Pris</b>	30 kr. Tilmelding på 7847 0453 eller mail psykinfotilmelding@rm.dk fra tirsdag den 25. oktober
<b>Arrangør</b>	Psykinfo, Region Midtjylland

PSYKINFO

## Psykopati – temadag

### Risskov – Fredag den 4. november kl. 9.00-16.00

På temadagen vil en række specialister og eksperter fra psykiatrien, fra kriminalpolitiet og pårørende bidrage med en række indlæg. Psykopati kan resultere i et vanskeligt liv. Også de pårørende kan være i en yderst svær og til tider håbløs situation, som desværre kan være præget af psykisk og fysisk vold.

Professionelle kan stå med en vanskelig og næsten umulig hjælperolle i et kaos og med en vrede, som kan fremkalde afmagtsfølelse, splittelse og dyb forvirring i det professionelle system.

<b>Sted</b>	Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital), Skovagervej 2, 8240 Risskov
<b>Pris</b>	850 kr. For psykiatribrugere 500 kr. Læs mere og tilmeld dig på <a href="http://www.rm.plan2learn.dk">www.rm.plan2learn.dk</a> Yderligere oplysninger: Kontakt uddannelsesassistent Sally Nyman <a href="mailto:sally.nyman@ps.rm.dk">sally.nyman@ps.rm.dk</a> eller tlf. 7841 0930
<b>Arrangør</b>	Center for Kompetenceudvikling, Region Midtjylland

**midt**  
regionmidtjylland

## Unge og depression

### Hovedgaard – Tirsdag den 8. november kl. 19.30-21.30

Irritable unge, der har problemer i skolen, uforklarlige fysiske smerter, tvangstanker eller angst, kan være ramt af depression. Undersøgelser viser, at kun en lille andel af de depressive unge søger professionel hjælp. Ubehandlede depressioner kan få store konsekvenser for de unge, som kan få svært ved at udvikle sig psykisk og socialt, ligesom sandsynligheden for at få depressioner senere i livet er stor.

<b>Oplæg af</b>	Krista Nielsen Straarup, klinisk psykolog, Klinik for mani og depression, Aarhus Universitetshospital og en bruger og en pårørende
<b>Sted</b>	Hovedgaard Bibliotek, Stationsvej 4, 8732 Hovedgaard
<b>Pris</b>	15 kr. Billetter kan købes fra 8. oktober på Hovedgaard bibliotek, Stationsvej 4, 8732 Hovedgaard, tlf. 7566 1784 eller mail <a href="mailto:bibliotek@horsens.dk">bibliotek@horsens.dk</a>
<b>Arrangør</b>	PsykInfo, Region Midtjylland i samarbejde med Hovedgaard bibliotek

PSYKINFO

## Dobbeltdiagnoser

### Randers – Onsdag den 9. november kl. 19.00-21.45

Halvdelen af de personer, der har et misbrug, har også en psykiatrisk diagnose. Mange psykiatere mener, at det ikke tjener noget formål at behandle en patient for et misbrug, hvis den tilgrundliggende sygdom ikke også bliver behandlet.

Et andet problem er også, at der er en tendens til, at man ser alkohol som et socialt problem og overser den psykiske sygdom.

<b>Oplæg af</b>	Lotte Sønderby, cand.psyk. og Mpa
<b>Sted</b>	Dronningborg Boulevard 15, 8930 Randers NØ
<b>Pris</b>	Gratis adgang. Tilmelding på tlf. 2149 7514 eller mail <a href="mailto:jens-peter-moller@mail.tele.dk">jens-peter-moller@mail.tele.dk</a>
<b>Arrangør</b>	Landsforeningen Bedre Psykiatri, Randers afd.

# PTSD – Posttraumatisk belastningsreaktion

## Risskov – Onsdag den 9. november kl. 19.30-21.30

Efter svære traumatiske oplevelser udvikler mange mennesker symptomer på PTSD. Dette kan være i form af mareridt, søvnproblemer, flashbacks samt hukommelses- og koncentrationsbesvær. Hos nogle vil samtalen med de nærmeste kunne afhjælpe det. Hos andre vil der være brug for professionel hjælp. Ved sværere symptomer risikeres udvikling af en mere kompliceret tilstand med angst, depression og fysiske smerter. Oplægget vil beskrive tilstanden samt behandlingsmuligheder og mestringsstrategier.

<b>Oplæg af</b>	Annemarie Gottlieb, psykolog og centerleder, samt Samuel Olandersson, fysioterapeut/souschef, Klinik for PTSD og Transkulturel Psykiatri, Aarhus Universitetshospital, Risskov
<b>Sted</b>	Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital), Skovagervej 2, 8240 Risskov
<b>Pris</b>	50 kr. Tilmelding: 7847 0453 eller mail psykinfotilmelding@rm.dk fra den 2. november
<b>Arrangør</b>	PsykiInfo, Region Midtjylland

PSYKINFO

## Kursus i psykofarmaka – medicin mod psykoser, depression og angst

### Skejby – Torsdag den 10. november kl. 9.30-16.00

Kendskab til psykofarmaka (nervemedicin af enhver art) og deres gode og dårlige virkninger er vigtigt for alle, der har med mennesker med psykiske sygdomme at gøre, både i behandlingspsykiatrien, i socialpsykiatrien og privat. Der kommer hele tiden ny medicin, og der anvendes ofte kombinationer af medicin (såkaldt polyfarmaci), hvilket kan give en ekstra effekt, men også forårsage bivirkninger og undertiden være direkte farligt. Det gælder derfor om at have indsigt i medicinens virkninger og bivirkninger og i det komplicerede samspil.

<b>Oplæg af</b>	Overlæge Jes Gerlach, PsykiatriFonden. Jes Gerlach er sammen med professor Per Vestergaard forfatter til bogen "Psykofarmaka". Alle deltagere vil modtage et gratis eksemplar af bogen.
<b>Sted</b>	Aarhus Universitetshospital Skejby, Auditorium B, Brendstrupgårdsvej 100, 8200 Aarhus N
<b>Pris</b>	850 kr. Tilmelding på tlf. 3929 3909 eller <a href="http://www.psykiatrifonden.dk">www.psykiatrifonden.dk</a>
<b>Arrangør</b>	PsykiatriFonden i samarbejde med PsykiInfo, Region Midtjylland



PSYKINFO

# Afstigmatisering

## Aarhus – Torsdag den 10. november kl. 15.30-17.00

At blive stigmatiseret betyder, at et menneske kan blive påhæftet et negativt kendetegn som et "socialt stempel". Over den næste femårige periode er der iværksat en landsdækkende afstigmatiseringskampagne. Formålet er at reducere myter, tabuer og fordomme. Begreber der kan forhindre, at mennesker, der berøres af psykisk sygdom, kan få et liv som andre borgere.

De tre paneldeltagere holder oplæg, herefter er der spørgsmål og debat.

<b>Oplæg af</b>	Poul Videbech, professor, og Helle Ibsen, projektmedarbejder, begge Region Midtjylland, og Lina Hummelose, psykologistuderende
<b>Sted</b>	Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C. I caféen er der <b>max. plads til 45 personer</b> , så kom i god tid
<b>Pris</b>	25 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen



# Koncert mod Angst

## Ringkøbing – Onsdag den 16. november kl. 19.00-21.30

Kaare Norge har selv oplevet angst, og han kom efter omfattende behandling ud på den anden side. Koncerten er hans bidrag til at øge åbenheden om psykisk sygdom. Efter koncerten er der et kort foredrag om angst og OCD (tvangslidelser) ved Bjarne Yde.

<b>Musik</b>	Kaare Norge, klassisk guitarist, og Bjarne Yde, leder af Psykiatriskole Vest, Region Midtjylland
<b>Sted</b>	Rådhushallen, Ved Fjorden 6, 6950 Ringkøbing
<b>Pris</b>	50 kr. Ingen tilmelding
<b>Arrangør</b>	Psykiatriskole Vest, Region Midtjylland og Ringkøbing-Skjern Kommune

## Temaug for og med unge i uge 47

# Ungt Sind – Åbent Sind

I uge 47 har vi fokus på de unge. Som et led i kampagnen EN AF OS og sammen med PsykiatriFondens informationsbus tager vi rundt i regionen og besøger forskellige byer og erhvervsfaglige skoler. På skolerne afholdes der oplæg for og med de unge – om psykisk sygdom og mistroivsel, om støttemuligheder, håb og psykisk sundhed. Efterfølgende er der et temaarrangement for fagfolk omkring de unge. Det bliver med fokus på dels de nyeste forskningsresultater om unges (mis)trivsel, dels oplysning om forskellige støttemuligheder, herunder [www.ungekompasset.dk](http://www.ungekompasset.dk).

Om aftenen åbnes dørene for alle, der har lyst til at høre mere om forskellige ungeproblematikker. Det kan være stress, depression, ensomhed, selvskade, spiseforstyrrelser og ADHD. Efter dette kører bussen videre til næste by. Arrangementerne er gratis.

Detaljeret program udbygges løbende på: [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)

**Arrangør** EN AF OS kampagnen, PsykiatriFonden og PsykInfo, Region Midtjylland



PSYKINFO

## Tankefeltherapi

**Aarhus – Torsdag den 24. november kl. 15.30-17.00**

Tankefeltherapi tilbyder enkle og effektive opskrifter til helbredelse af psykiske lidelser og er særdeles velegnet til angst og depression. I behandlingen stiller man ind på den ubehagelige følelse samtidig med, at der bankes på specielle akupunkturpunkter. Mange mennesker føler angst, selvom de efterhånden har lært at håndtere det. Tankefeltherapi kan oftest behandle frygten ved roden, så den altoverskyggende angst fuldstændig forsvinder.

**Oplæg af** Lillian Iversen, uddannet tankefeltherapeut, coach og udviklingskinesiolog

**Sted** Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C.  
I caféen er der **max. plads til 45 personer**, så kom i god tid

**Pris** 25 kr. Ingen tilmelding

**Arrangør** Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen



## ADHD hos voksne

**Skanderborg – Tirsdag den 29. november kl. 19.30-21.30**

ADHD er en lidelse, der medfører at man har vanskeligheder med at styre sin opmærksomhed, med at huske, planlægge og med at bevare overblikket. Livet som voksen med ADHD kan derfor være præget af et vist kaos. Man kan have vanskeligheder f.eks. med ens sociale relationer, med at deltage i uddannelse, på arbejdspladsen og med økonomistyring. Oplægget vil komme bag om diagnosen og besvare spørgsmål som: hvad er årsagen til ADHD, hvor mange får diagnosen, hvilke behandlings- og støttemuligheder findes?

**Oplæg af** Lone Christesen, psykolog, der i dagligdagen arbejder med voksne med ADHD, og Anne Glasdam Hou, der på egen krop kender til at leve med lidelsen

**Sted** Kulturhuset Skanderborg, Store sal, Parkvej 10, 8660 Skanderborg

**Pris** 50 kr. Billetsalg på Skanderborg Bibliotek eller online på [www.kulturhuset-skanderborg.dk](http://www.kulturhuset-skanderborg.dk)

**Arrangør** PsykInfo, Region Midtjylland i samarbejde med Skanderborg Bibliotek

PSYKINFO



## Humor – hvad kan den bruges til?

**Aarhus – Torsdag den 8. december kl. 15.30-17.00**

I oplægget vil Ole Helmig bl.a. komme ind på "lidt om humor samt muntre hændelser i et langt lægeliiv, og "kante" sig ind på, hvad humor er, og dermed den rolle den spiller i vores hverdag og patientbehandling." Desuden vil han give et par eksempler på og fortælle om, hvordan humor kan hjælpe mod stress og udbrændthed.

**Oplæg af** Ole Helmig, overlæge, bredt uddannet i kirurgi

**Sted** Gallo Huset, Nørregade 6, 8000 Aarhus C.  
I caféen er der **max. plads til 45 personer**, så kom i god tid

**Pris** 25 kr. Ingen tilmelding

**Arrangør** Gallo Huset i samarbejde med Gallo Skolen

# Psyriske forstyrrelser hos børn og unge

**Skejby – Onsdag-torsdag 4.-5. januar 2012 kl. 9.30-16.00**

Kurset giver en oversigt over moderne opfattelse af psyriske sygdomme og udviklingsforstyrrelser hos børn og unge. Hvilke tilstande kræver psykiatrisk undersøgelse eller behandling? Henvi­sningsveje og vild­veje i en tid med lange ventetider. Hvad kan social- og undervisningssektoren selv gøre? Mulighed for spørgsmål og diskussion. Kurset henvender sig til alle, der har med børn og unge at gøre, også forældre og andre interesserede.

- Oplæg af** Jes Gerlach, overlæge, PsykiatriFonden
- Sted** Aarhus Universitetshospital Skejby, Auditorium A, Brendstrupgårdsvej 100, 8200 Aarhus N
- Pris** 1.450 kr. Tilmelding: [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk) eller tlf. 3929 3909
- Arrangør** PsykiatriFonden i samarbejde med PsykInfo, Region Midtjylland



PSYKINFO



### PsykiInfo, Region Midtjylland

Skovagervej 2, 8240 Risskov  
Tlf. 7789 3230 (fra 1. september: 7847 0450)  
psykiinfo@rm.dk  
www.psykiinfo.dk

### Psykiatriskole Vest, Region Midtjylland

Søndersøparken 1, 8800 Viborg  
Tlf. 8728 4214 / 3062 1687  
bjarne.yde@ps.rm.dk  
www.psykiatriskolevest.dk

### Center for Kompetenceudvikling

Aarhus Universitetshospital,  
Skovagervej 2, 8240 Risskov  
Tlf. 7841 0920  
risskov.uddannelsesaf@rm.dk  
www.auhrisskov.dk/uddannelse

### PsykiInfo Viborg

Daghus Viborg, Sønderøparken 16,  
8800 Viborg  
Tlf. 8927 3425  
psykiinfo@psykiinfoviborg.dk  
www.psykiinfoviborg.dk

### PsykiInfo, Region Nordjylland

Aalborg Psykiatriske Sygehus (forhallen),  
Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg  
Tlf. 9631 1291  
psykiatriens.informationscenter@rn.dk  
www.psykiatri.n.dk

### PsykiInfo, Region Sjælland

Ringstedgade 73, 1. tv., 4700 Næstved  
Tlf. 5484 5623  
psykiinfo@regionsjaelland.dk  
www.regionsjaelland.dk/PsykiInfo

### PsykiInfo, Region Syddanmark

Staldgårdsgade 10 C, 1. sal, 7100 Vejle  
Tlf. 7572 4090  
psykiinfo@psyk.regionsyddanmark.dk  
www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

### PsykiatriFonden

Hejrevej 43, 2400 København NV  
Tlf. 3929 3909 – fax 3929 3915  
pf@psykiatrifonden.dk  
www.psykiatrifonden.dk

### PsykiInfo

Skovagervej 2, Indgang 65, 8240 Risskov  
Tlf. 7789 3230 (fra 1. september: 7847 0450)  
Fax 7789 3169 (fra 1. september: 7847 0459)  
psykiinfo@rm.dk • www.psykiinfo.dk

## Foreninger for patienter og pårørende

### ADHD-foreningen

Rugårdsvej 101, 5000 Odense C  
Tlf. 7021 5055  
www.adhd.dk  
Lokal: Tlf. 2690 5073 torsdage 19.00-21.00  
eller aarhus@adhd.dk

### Alzheimerforeningen

Sankt Lukas Vej 7A, 2900 Hellerup  
Tlf. 3940 0488  
post@alzheimer.dk  
www.alzheimer.dk  
Lokal: Tlf. 8629 5392 / 2872 5108  
conny@oncable.dk

### Bedre Psykiatri

Livjærgegade 20, 2100 København Ø  
Tlf. 3525 4600 – fax 3525 4601  
info@bedrepsykiatri.dk  
www.bedrepsykiatri.dk  
Lokal: Tlf. 8672 0112  
aarhus@bedrepsykiatri.dk

### DE9 – Foreninger for pårørende til psykisk syge i Midtjylland

Aarhus Universitetshospital, Risskov,  
Skovagervej 2, Indgang 65, 8240 Risskov  
Tlf. 7789 3270  
sba@de9.dk  
www.de9.dk

### Depressionsforeningen

Vendersgade 22, kld., 1363 København K  
Tlf. 3312 4727  
sekretariat@depressionsforeningen.dk  
www.depressionsforeningen.dk

### Landsforeningen Autisme

Herlev Hovedgade 199, 2730 Herlev  
Tlf. 7025 3065  
Lokal: Skovagervej 2, 8240 Risskov  
Tlf. 7789 3274 / 2299 8698  
info@autismeoj.dk  
www.autismeoj.dk

### LAP – Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

Store Glasvej 49, 5000 Odense C  
Tlf. 6619 4511  
lap@lap.dk  
www.lap.dk  
info@psykiatribrunder.dk

### LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaade

Dronningens Tværgade 46, stuen,  
1302 København K  
Tlf. 3536 4913  
www.spiseforstyrrelser.dk

### OCD-foreningen

Julius Bloms Gade 17, kld. tv.,  
2200 København N  
Tlf. 7020 3091  
kontakt@ocd-foreningen  
www.ocd-foreningen.dk  
Lokal: Tlf. 8624 2519  
edith@ocd-foreningen.dk

### PS Landsforening

Nørbyvej 27, Nr. Nissum, 7620 Lemvig  
Tlf. 9789 1160 / 4025 4860  
erna.poulsen@mail.dk  
www.pslandsforening.dk

### SIND

Jernbane Allé 45, 3. sal, 2720 Vanløse  
Tlf. 3524 0750  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk  
Lokal: Tlf. 7022 1147 / 2173 1673  
post@sind-aarhus.dk

### Sindslidendes Vilkår

Elstedhøj 4 st. tv., 8520 Lystrup  
Tlf. 5127 8837  
info@sindslidende.dk  
www.sindslidende.dk

### SIND's Pårørenderådgivning

Tlf. 7789 3277 / 8612 4822  
paa@sind.dk  
www.paarorende.sind.dk

Åbningstider:  
Mandag, tirsdag og fredag 10-15, onsdag 12-16 og torsdag 10-16  
Se adresser og åbningstider for Region Midtjyllands  
PsykiInfo afdelinger på [www.psykiinfo.dk](http://www.psykiinfo.dk) eller  
ring på tlf. 7789 3230 (fra 1. september 7847 0450)