

Program for Sindets Dag – Ungt sind Åbent sind

Mandag den 10. oktober – kl.13 -18

Lokalpsykiatrisk Center Silkeborg, Papirfabrikken 38

Åbning kl.13.00-13.30

Velkomst ved Elin Sonne, Socialudvalgsformand i Silkeborg Kommune og Bente Nielsen, Næstformand i Regionsrådet. Bandet Psychoheads giver nogle numre.

Der serveres boller, sodavand og kaffe hele eftermiddagen

Program i det store møderum kl. 13.30 -18.00

Der er plads til ca. 40 personer

Unge og depression 13.30 – 14.00

En sygeplejerske og en ergoterapeut fra Lokalpsykiatrisk Center fortæller om, hvordan unge typisk oplever en depression, om hvordan den viser sig, om de behandlingsformer, der findes, om hvordan den unge kan hjælpe sig selv, og hvordan ens familie og venner kan hjælpe.

/ Ved Karen Glerup, ergoterapeut og Rikke Kjær, sygeplejerske

Tanker omkring selvmord 14.15 – 14.45

Få ren besked om selvmordstanker og hvor du kan søge hjælp. Bliv klogere på, hvad du skal være opmærksom på som ven, familie eller professionel i forbindelse med unge med selvmordstanker. Eller stil dine egne spørgsmål til en psykolog fra Klinik for Selvmordsforebyggelse

/ Ved Anine Juhl Nielsen, psykolog

At være ung pårørende 15.00 – 15.30

Josefine fortæller om at vokse op i en familie, hvor begge hendes forældre og også hendes søster, er psykisk sårbare. Fik nogen øje på Josefines særlige problemer derhjemme? Hvad blev iværksat? Hvad betyder det at snakke med andre i samme situation? Hvad er det for en rolle, man nemt kommer til at indtage? Hvordan påvirker det én, når man er voksen?

At have en psykisk syg forælder 15.45 – 16.15

Hvordan kan man tackle det at have en mor eller far, der i perioder forandres af sygdom? Hvordan kan man forstå, hvad en psykisk sygdom er og hvor kan man gå hen med forvirrede følelser og bekymringer? En psykiatrisk sygeplejerske vil fortælle om de særlige problemer, man kan have som ung, i en familie med psykisk sygdom

/ Ved Hedvig Thomsen, psykiatrisk sygeplejerske fra Lokalpsykiatrisk Center

Unge og depression 16.30 – 17.00

Gentagelse af oplægget kl. 13.30, se ovenfor

At være ung pårørende 17.15 – 17.45

Gentagelse af oplægget kl. 15, se ovenfor

Snak med én, der kender psykisk sygdom indefra

Samtalerum 4

Få mere at vide om, hvad det vil sige at leve med en psykisk sygdom:

Du kan f.eks. spørge om hvordan sygdommen viser sig? Om man føler sig syg hele tiden? Om hvordan man gerne vil mødes af sine omgivelser? Om hvordan behandlingen er? Om hvordan man kan få det bedre?

Du skal respektere, hvis der er ting, som Charlotte ikke har lyst til at svare på

Der er også en psykiatrisk sygeplejerske tilstede, som kan besvare spørgsmål, hjælpe samtalen på glet og sørge for at tiden overholdes

* 13.45 - 14.10

* 14.30 - 15.10

* 15.45 - 16.10

* 16.45 - 17.10

Der er plads til 4 personer til hver samtale

Program i Møderum 7 kl. 13.30 -18.00

Der er plads til ca. 15 personer

Café Noia 13.30 – 14.00

Rasmus er bostøtte og kontaktperson i Cafe Noia, der er en klub i Silkeborg for unge (18-30 år) med psykiske problemer, drevet af andre unge i samme situation. Hør om klubbens aktiviteter, hvoraf én er vigtig: uforpligtende snak som ikke nødvendigvis drejer sig om sygdom, men alt mellem himmel og jord

v. Rasmus Lyng-Pedersen / Bostøtten

Ungeteamet 14.15 – 14.45

Christian er ansat i Ungetilbuddet og fortæller om Ungeteamet, der er for unge mellem 18-30 år der har psykiske problemer. I Teamet kan man få hjælp og støtte til at få sparket gang i de forandringer, man ønsker, i ens liv. Det kan handle om socialt samvær, fritidsaktiviteter og arbejdsrelaterede aktiviteter

v. Christian Dolberg / Ungeteamet

Unge og angst 15.00 – 15.30

Angst kan opstå ud af det blå, men kan også komme i forbindelse med belastende oplevelser eller stress og depression. Angst kan komme til at spænde ben for én i alt for mange situationer. Hør om hvordan angst kan vise sig, hvordan man kan lære at leve med den eller mindske den. Martin, der er psykolog ved Klinik for angst og tvangslidelser fortæller og besvarer spørgsmål

v. Martin Frydenholm Mortensen / psykolog

NADA 16.00 – 18.00

NADA er en øre-akupunktur, som bl.a. kan afhjælpe uro og problemer med at sove. Nålene skal sidde i øret i 30-45 minutter og brugeren bør sidde stille og slappe af for at opnå fuld effekt. Akupunktoren udføres af medarbejdere fra Socialpsykiatrien i Silkeborg kommune med forskellig tværfaglig baggrund. De er uddannede NADA-instruktører og kan informere om NADA-behandlingen

Snak med en psykiater eller en bostøtte

Samtalerum 5

Få mere at vide om, hvad det vil sige at arbejde med mennesker, der har en psykisk sygdom og om behandlingen af psykisk sygdom: Du kan f.eks. spørge om, om det er svært at hjælpe mennesker, der har en psykisk sygdom? Hvorfor man får en psykisk sygdom? Hvordan man selv kan hjælpe eller bedre forstå mennesker, der har en psykisk sygdom?

Du kan få 25 min. med en psykiater eller en bostøtte. Psykiateren stiller diagnoser og anbefaler behandlingsformer. Bostøtten støtter et menneske, der har en psykisk sygdom, i at skabe en god hverdag. Hvornår er man psykisk syg, hvordan kan man få hjælp? Eksempler på spørgsmål, du kan få svar på.

Snak med Preben Friis 13.45 - 14.10 og 15.45 - 16.10

Preben er psykiatrisk overlæge

Snak med Rasmus Lyng-Pedersen 14.30 - 15.10 og 16.45 - 17.10

Rasmus arbejder som bostøtte i socialpsykiatrien

Der er plads til 4-5 personer til hver samtale

Du kan hele dagen møde folk fra psykiatriforeningerne: SIND, Bedre Psykiatri, Depressionsforeningen, Landsforeningen af Psykiatribrugere og fagfolk, der ved hvor du kan gå hen, hvis du har psykiske problemer eller gerne vil hjælpe nogen, der har det.

**Du kan også, hele eftermiddagen:
se film, der handler om at høre stemmer og om at lide af skizofreni**

Der er også mulighed for at se en varieret og flot kunstudstilling

Arrangører:

- Psykiatriforeningerne i Silkeborg Kommune
- Socialpsykiatrien Silkeborg
- Regionspsykiatrien Silkeborg og
- PsykInfo, Region Midtjylland www.psykinfo.dk