



## Bedre Psykiatri hjælper pårørende til et bedre liv

Bedre Psykiatri er en landsforening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser.

Bedre Psykiatri er et tilbud til alle, der kender et menneske med en psykisk sygdom uanset, om det er som forældre, søskende, ven, ægtefælle, barn eller kollega.

Bedre Psykiatri arbejder for, at behandling af mennesker med psykisk sygdom bliver prioriteret lige så højt som andre alvorlige sygdomme. Og vi arbejder for, at de pårørende bliver inddraget og brugt som en helt central ressource i støtten og behandlingen.

## BLIV MEDLEM

Så støtter du vores sag og får derudover

- Tilbud om foredrag, samtalegrupper mv.
- Medlemsmagasiner og nyhedsbreve
- Adgang til telefonisk rådgivning
- Mulighed for at hjælpe andre pårørende som frivillig

Hvis du ikke allerede er medlem, kan du melde dig ind her:

**[www.bedrepsykiatri.dk/blivmedlem](http://www.bedrepsykiatri.dk/blivmedlem)**

## En bedre Psykiatri - vil du være med?



## Lokale tilbud til dig som pårørende

Det kan være kaotisk og sorgfuldt at være pårørende til en, der har en psykisk sygdom. I Bedre Psykiatri arbejder vi derfor for at tilbyde pårørende hjælp, rådgivning og støtte.

Lokalt tilbyder lokalforeningen Bedre Psykiatri Hillerød/Allerød/Gribskov/Halsnæs:

### Gratis samtalegrupper

Samtalegrupperne ledes af en psykoterapeut, som giver dig redskaber til at håndtere din situation som pårørende. Og du bliver en del af et fortroligt fællesskab, hvor du kan dele dine tanker og oplevelser.

### Foredrag og cafémøder

Her kan du blive klogere på psykiske sygdomme og få gode råd til tackling af både sygdommen og systemet. På cafémøderne kan du møde andre pårørende til en uforpligtende snak om det svære og alt det andet...

## Vi kæmper for bedre vilkår og behandling

- At der i alle kommuner er en pårørendevejleder, som kan rådgive og vejlede pårørende – også anonymt
- At der på alle psykiatriske centre er pårørendementorer, så pårørende hurtigt kan få hjælp og vejledning
- At der er bedre overgange fra psykiatrien til den kommunale socialpsykiatri
- At der er fokus på den forebyggende indsats og tidlige opsporing

### Vidste du?

- At hver 10. dansker har en psykisk sygdom. Det svarer til 580.000 danskere
- At man kan blive helbredt for psykisk sygdom
- At hver tredje dansker er pårørende
- At når pårørende inddrages, er der markant større sandsynlighed for, at den psykisk syge bliver rask, får færre tilbagefald og bedre livskvalitet

## Vil du være med til at gøre en forskel?

I lokalforeningen har du mulighed for sammen med andre frivillige at gøre en forskel for pårørende og at sætte pårørendes vilkår på den politiske dagsorden. Og jo flere vi er, jo større bliver vores samlede styrke.

Vi kan tilbyde et stærkt lokalt fællesskab, hvor vi tager hensyn til den enkelte. Alt efter tid og lyst kan du for eksempel være med til at:

- Udvikle vores tilbud til pårørende
- Dele din historie med andre pårørende
- Stå for det praktiske til foredrag og møder
- Deltage i netværksmøder og seminarer for frivillige og pårørende
- Deltage i det lokalpolitiske arbejde

Har du lyst til at være med, har ideer eller spørgsmål, så kontakt os på [hagh@bedrepsykiatri.dk](mailto:hagh@bedrepsykiatri.dk). Vi glæder os til at høre fra dig.

