BEDRE PSYKIATRI
KØBENHAVN

TIL VOKSNE OVER 18 ÅR



Guide til dig som pårørende

til en voksen over 18 år med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse – bosiddende i Københavns Kommune

Sådan kommer du i gang med at søge hjælp

Vælg det sted, hvor du føler dig mest tryg – kommunen, egen læge eller et rådgivningstilbud. Tag kontakt og fortæl om dine bekymringer. Det er en styrke at søge hjælp, og der findes mange muligheder for støtte, rådgivning og aflastning.

Som pårørende til en voksen med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse kan det være svært at vide, hvor man skal starte. Her er en oversigt over, hvor du kan finde hjælp, støtte og vejledning:

1. **Din Sociale Indgang** – rådgivning, støtte og hjælp til sociale problemstillinger
2. **Jobcenter København** – støtte i forhold til arbejde, sygdom og mentorordninger
3. **Autismehuset og Spektrummet** – tilbud, fællesskaber og rådgivning til voksne autister og pårørende
4. **Huset for pårørende og Pårørendevejledere** – nogen at tale med som pårørende
5. **Akut hjælp** – hvis situationen er alvorlig og kræver hurtig handling
6. **Frivillige organisationer** – gratis rådgivning, støtte og netværk

❶ Din Sociale Indgang

Du kan kontakte Din Sociale Indgang, hvis du har brug for råd og vejledning omkring støtte i hverdagen, boligsøgning, hjemløshed eller sociale problemstillinger. Du kan også kontakte kommunen, hvis du er bekymret for en anden borger.

Du kan ringe eller møde op i åbningstiden. Har du brug for tolk, kan der bestilles tolk. Det er gratis.

Din Sociale Indgang
Griffenfeldsgade 46, st.
2200 København N
Tlf.: 33 17 33 37

Åbnings- og telefontider:
Mandag–onsdag: 9.00–15.00
Torsdag: 12.00–17.00
Fredag: 9.00–13.00

Kommunen har forskellige tilbud, som kan støtte både den voksne borger og dig som pårørende. Du kan for eksempel få hjælp til:

- **Aflastning i hjemmet** – aflastning til pårørende til plejekrævende voksne
- **Pleje- og pasningsorlov** – mulighed for økonomisk støtte til at passe en nærtstående hjemme i op til seks måneder
- **Ledsagerordning** – støtte til aktiviteter og udflugter op til 15 timer om måneden
- **Støttekontaktperson og hjemmevejleder** – socialpædagogisk støtte til hverdagsopgaver og sociale relationer
- **Praktisk og social støtte** – hjælp til struktur og hverdagsmestring
- **Rådgivning** ved bekymring for en anden borger

❷ Jobcenter København

Jobcenter København kan hjælpe, hvis sygdom eller omsorgsopgaver påvirker arbejde eller uddannelse.

Jobcenter København
Gammel Køge Landevej 43
2500 Valby
Tlf.: 82 56 56 82

Åbningstider: Mandag–torsdag: 8.30–15.30
Fredag: 8.30–13.00

Telefontider: Mandag–torsdag: 8.30–16.00
Fredag: 8.30–15.00

Har du behov for tolk, bestiller Jobcenter København tolk.

Du kan for eksempel få hjælp til:

- **Refusion ved sygefravær** – arbejdsgiver kan få refusion fra første sygedag ved sygdom relateret til omsorgsopgaver
- **Mentorordning** – støtte til personer med psykisk sygdom i forhold til job eller uddannelse
- **Rådgivning** om arbejde og fastholdelse på arbejdsmarkedet

❸ Autismehuset og Spektrummet

Autismehuset har tilbud til autister i alle aldre samt til pårørende og familier.

Autismehuset
Høffdingsvej 34, 2500 Valby
Tlf.: 61 61 09 90

Autismehuset arbejder med brobygning og sammenhæng mellem visiterede og åbne tilbud til autistiske børn, unge og voksne.

Spektrummet
Spektrummet er et åbent tilbud i Autismehuset for voksne autister med aktiviteter, fællesskaber og sociale tilbud.

Åbningstider:
Mandag–torsdag: 10.00–20.00
Fredag: Lukket
Lørdag: 11.00–16.00

4 Huset for Pårørende og Pårørendevejledere

Huset for Pårørende
Strandboulevarden 96
2100 Østerbro
Tlf.: 21 15 14 29, direkte: 29 31 73 16

Få en gratis og anonym samtale med en pårørende-mentor. Vi tilbyder også Åben café og samtalegrupper. Det kræver ingen henvisning eller samtykke.

Pårørendevejledere i Københavns Kommune
Tlf.: 23 37 79 87 eller
tlf.: 24 94 00 85

5 Akut hjælp

Akuttilbuddet
Griffenfeldsgade 44, 3. sal
2200 København N
Tlf.: 33 17 29 00

Akuttilbuddet er for borgere, der oplever akut psykisk krise, men som ikke har brug for indlæggelse.

Der tilbydes:
- Døgnbemandet akuttelefon
- Støtte og rådgivning ved personligt fremmøde
- Midlertidig overnatningsmulighed

Den Sociale Døgnvagt
Åboulevard 38
2200 København N
Tlf.: 33 17 33 33

Den Sociale Døgnvagt hjælper ved akutte sociale problemer eller bekymring for en borger.

Åbent døgnet rundt. Du kan ringe, lægge besked eller møde op på adressen.

Psykiatrisk Center København – Bispebjerg
Akutmodtagelse – døgnåbent
Esther Ammundsens Vej 36A
2400 København NV
Tlf.: 38 64 73 60

Modtager borgere fra:
- Nørrebro
- Bispebjerg
- Brønshøj-Husum
- Vanløse
- Frederiksberg
- Indre By
- Østerbro

Psykiatrisk Akutmodtagelse Amager
Døgnåbent
Digevej 110
2300 København S
Tlf.: 38 64 16 50

Akuttelefon
Du kan også ringe til 1813 for akut hjælp og vejledning.

❻ Frivillige organisationer – gratis og anonym rådgivning

Bedre Psykiatri
Rådgivning, netværk og støtte til pårørende til personer med psykiske lidelser.

Tilbyder blandt andet samtaler, kurser og støtte til pårørende.

Tlf.: 71 74 34 91
Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 10.00–11.00

Psykiatrifonden
Rådgivning om psykisk sygdom og støtte til pårørende.

Tlf.: 39 25 25 25

Åbningstider:
Mandag–torsdag: 10.00–22.00
Fredag–søndag: 10.00–18.00

SIND
Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Tlf.: 70 23 27 50
Telefontid: Mandag, onsdag og fredag: 9.00-15.00
Tirsdag og torsdag: 10.00–16.00. Lørdag: Lukket

SINDs Psykologisk Rådgivning tilbyder op til fem gratis samtaler.

Livslinjen
Anonym rådgivning til mennesker i krise eller med selvmordstanker.

Telefonrådgivning:
Tlf.: 70 20 12 01

Åbent alle årets dage kl. 11.00–05.00.

Chatrådgivning:
Mandag–fredag kl. 17.00–21.00
Lørdag–søndag kl. 13.00–17.00