

Kort om Bedre Psykiatri

Landsforeningen for pårørende til mennesker med psykisk sygdom

Vi hjælper pårørende til et bedre liv

1

Vi tilbyder hjælp,
der gør livet lettere
for pårørende

2

Vi skaber
fællesskaber for
pårørende

3

Vi kæmper for bedre
støtte og behandling
for syge og
pårørende

Hvad har pårørende brug for?

De pårørendes tre kampe

- Kampen med sygdommen
- Kampen med systemet
- Kampen med sig selv

De pårørende efterspørger

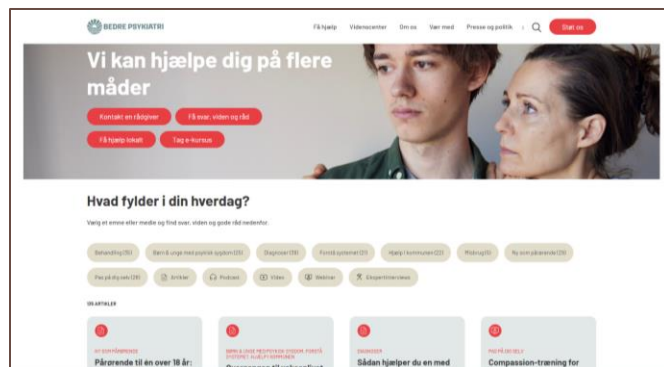
- Hjælp og støtte ift. sig selv og systemet
- Viden og uddannelse
- Fællesskab

FAKTA OM PÅRØRENDE

- Mere end en tredjedel af alle danskere oplever sig selv som pårørende.
- 87 % mener, at det i nogen eller høj grad er en belastning at være pårørende - arbejdsmæssigt, økonomisk, psykisk og socialt.
- To ud af tre pårørende oplever, at manglende viden og stigma påvirker deres livskvalitet.
- 90 % af dem, der er kommet sig helt eller delvist af deres psykiske sygdom, mener, at pårørende var den vigtigste ressource i deres recovery.

Vi tilbyder hjælp og støtte nationalt

Rådgivningsuniverset



Telefonrådgivning



Guider og pjecer



Webinarer

- PAS PÅ DIG SELV**
Compassion-træning for pårørende
- PAS PÅ DIG SELV**
Kroppen og den psykiske belastning
- BØRN & UNGE MED PSYKISK SYGDOM**
Selvskade – viden og handlemuligheder til dig som pårørende
- DIAGNOSER, NY SOM PÅRØRENDE**
Webinar: Når ens kære har selvmordstanker
- DIAGNOSER, NY SOM PÅRØRENDE**
Webinar: Bipolar lidelse – information og råd til dig som pårørende
- BØRN & UNGE MED PSYKISK SYGDOM, HJÆLP I KOMMUNEN**
Mit barn har en psykisk sygdom – Hvilken støtte kan vi få?

Eks: Viden om psykisk sygdom og misbrug



Hjælp til psykisk sygdom og misbr... x +

bedrepsykiatri.dk/hjaelp-og-raadgivning/misbrug/

MISBRUG
Webinar: Dobbeldiagnose – når du er pårørende til en ung med psykisk sygdom, som har et misbrug

MISBRUG
Webinar: Psykisk sygdom og alkoholafhængighed

MISBRUG
Podcast: Viden og råd om misbrug og psykisk sygdom

BEHANDLING, MISBRUG
Dobbeldiagnose: Find den rette behandling

MISBRUG
Sådan kan du hjælpe én med dobbeldiagnose

Vi kan hjælpe dig på flere måder

Vi kæmper politisk

Nationalt



- **FOLKETINGET**
- Alliancer, råd og udvalg
- Dialog med ordførere
- 10-årsplan for psykiatrien
- Undersøgelser og viden
- Deltager i debatten

Landsbestyrelsen/sekretariatet

Regionalt



- **BEHANDLINGSPSYKIATRIEN**
- Råd og udvalg i psykiatrien
- Regionale dialogfora
- Koordinering af det lokale

Regionsbestyrelsen

Kommunalt



- **SOCIALPSYKIATRIEN**
- Handicapråd og andre råd
- Dialog med lokalpolitikere
- Deltage i debatten
- Kampagner...

Lokalafdelingen

Vi tilbyder hjælp og støtte i Lyngby- Rudersdal-Hørsholm-Fredensborg

- Pårørendeforløb
- Samtalegrupper
- Pårørerendekurser
- Foredrag
- Deltager i den kommunal-politiske debat



Gratis tilbud se <https://bedrepsykiatrilynngby.nemtilmeld.dk/>



Aktuelle arrangementer



Foredrag om inddragelse af pårørende og Åben Dialog tilgangen

VENTELISTE

Gratis

Torsdag d. 30. oktober 2025 kl. 18:30 til 20:30 - Kulturcenter Mantzius, Galleriet

Åben Dialog anvendes i flere kommuner, Hvad betyder det i praksis at et møde holdes i Åben Dialog? Foredraget er gratis.

LÆS MERE



Samtalegruppe for pårørende i Lyngby-Rudersdal-Hørsholm-Fredensborg

VENTELISTE

Gratis

Torsdag d. 13. november 2025 kl. 19:00 til torsdag d. 19. marts 2026 kl. 21:00 - Frivilligcentret Humlebæk "Foredragssalen"

Få hjælp til rollen som pårørende. Som pårørende til én med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse kan livet føles både tungt og måske ensomt. En samtalegruppe kan give nye perspektiver og redskaber til en bedre hverdag.

LÆS MERE



Vi glæder os til at byde dig velkommen til et forløb med bevægelse, mindfulness, og samtale!

Gratis

Torsdag d. 8. januar 2026 kl. 16:30 til torsdag d. 30. april 2026 kl. 19:00 - Engelsborgskolen, Gymnastiksalen

Giv dig selv et frirum - Bevægelse & Mindfulness for Pårørende. Kære pårørende,, BEDRE PSYKIATRI inviterer dig til et gruppeforløb på 8 gange, hvor vi kombinerer Mindful bevægelse og dans med samtale og fællesskab. Hvad kan du forvente?

LÆS MERE

Om Bedre Psykiatri Lyngby/
Rudersdal/Hørsholm/
Fredensborg

Kontaktoplysninger

Bedre Psykiatri Lyngby/
Rudersdal/Hørsholm/
Fredensborg
Kristine Fog-Morrisette
2800 Kgs. Lyngby



Facebook

Bedre Psykiatri

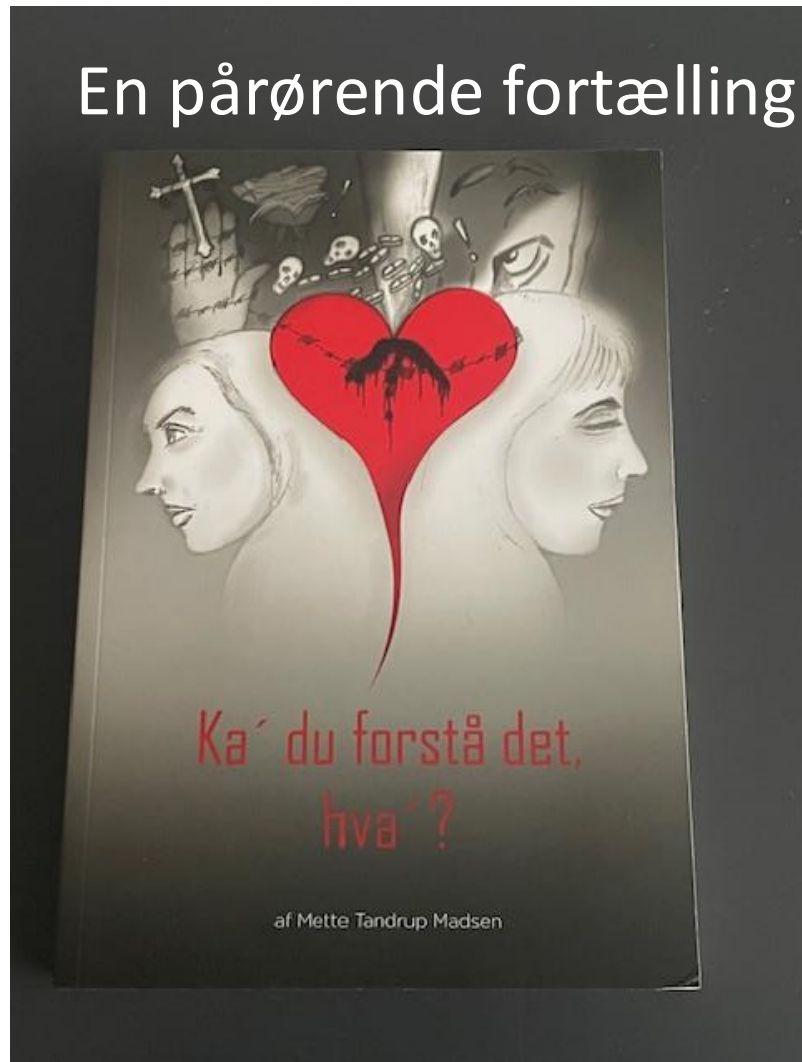
Vi hjælper pårørende til et bedre liv

**Meld dig ind i dag og få tilsendt
Pårørendeguiden**



Dagens tilbud ved indmeldelse i dag får du

En pårørende fortælling



En mulepose

