

 Sundhedsstyrelsen

TrygFonden

 PsykiatriNetværket

DANSKE  
REGIONER



PSYKIATRI  
FONDEN  
ET GODT LIV  
TIL FLERE

 social og  
indenrigsministeriet



### Få besøg af en ambassadør

Du kan booke et oplæg med en ambassadør via den regionale koordinator i din region. Tal med koordinatoren om oplæggets vinkel og målgruppens behov.

Du kan finde de regionale koordinators kontaktoplysninger her:

#### Region Nordjylland

Dorthe Haslund Pape, tlf. 9764 3744  
mail dhp@rn.dk

#### Region Midtjylland

Sara Munk Nielsen, tlf. 7847 0044  
mail saramunk.nielsen@ps.rm.dk

#### Region Syddanmark

Ulla Lindgren, tlf. 9944 4546  
mail ulla.lindgren@rsyd.dk

#### Region Sjælland

Anne Mette Billekop, tlf. 7025 0260  
mail psykinfo@regionsjaelland.dk

#### Region Hovedstaden

Caroline Osander, tlf. 3864 1303  
mail caroline.osander@regionh.dk

Ved andre spørgsmål om EN AF OS kontakt det nationale sekretariat

Tlf. 3547 5747, mail info@en-af-os.dk



Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom!

Landsindsatsen EN AF OS udfordrer fordomme om psykisk sygdom. Med oplysning, aktiviteter og debat vil EN AF OS fremme mere viden og større åbenhed over for mennesker, der har eller har haft psykisk sygdom. EN AF OS består af en lang række involverende aktiviteter - følg med på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk).

# Book en ambassadør

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom!

og bliv klogere på, hvad det vil sige  
at leve med en psykisk sygdom



## Landsindsatsen EN AF OS

Mange af os ved ikke nok om psykisk sygdom, og der hersker mange fordomme om mennesker, som rammes af psykisk sygdom. Vi kan hver især mere eller mindre bevidst komme til at udelukke dem, som har eller har haft en psykisk sygdom. Mangel på viden og gode råd til, hvordan vi skal forholde os til mødet med mennesker med psykisk sygdom, gør netop ondt værre. Her kan det have afgørende betydning at møde en person, der selv har oplevet at have en psykisk sygdom, og som er kommet så langt i sin proces mod at komme sig, at vedkommende kan forholde sig reflekteret til sin historie.

Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

Læs mere om EN AF OS og følg indsatsen på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk) og mød os på facebook EN AF OS.

## Hvordan gør ambassadørerne en forskel?

I EN AF OS har vi mange aktive frivillige, der selv har erfaringer med psykisk sygdom på forskellig måde. Nogle har fået en særlig træning i at formidle deres erfaringer, som vi kalder ambassadører. På formidlingskurset har ambassadørerne fået træning i at tilpasse deres fortællinger til forskellige målgrupper.

Ambassadører påtager sig en meget vigtig opgave i EN AF OS. Når det handler om at nedbryde fordomme, har det nemlig vist sig afgørende at møde en person, der selv har psykisk sygdom, ansigt til ansigt. I det personlige møde er der nemlig enestående mulighed for at gøre op med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

Ambassadørerne holder oplæg og bidrager i mange forskellige sammenhænge, fx:

- på ungdomsuddannelser
- på videregående uddannelser indenfor sundheds- og sociale sektorerne
- i psykiatrien og socialpsykiatrien
- på virksomheder
- interview i medierne

## Om at møde ambassadøren

**"Det har gjort indtryk at høre, hvordan vi som sundhedsprofessionelle kan hjælpe, bl.a. ved at tro på det og give håb."**

Sygeplejerskestuderende  
Metropol

**"Det hele har gjort kæmpe indtryk på mig. Meget spændende at høre det fra nogen, som rent faktisk har prøvet det selv."**

SOSU C Brøndby

**"At have en psykisk diagnose behøver ikke være livslang. Jeg ser på psykiske lidelser med andre øjne fra i dag."**

G4S vagt

**"Jeg tror de fleste fik den oplevelse, at det at lide af en psykiatrisk lidelse ikke er så farligt. At det er et menneske på godt og ondt, man står overfor ligesom ved mennesker i al almindelighed."**

University College Nordjylland

**"Det var meget givende at høre Dennis fortælle om sin angst, og hvordan han håndterer den. Det var meget inspirerende at få nogle praktiske eksempler, som vi vil tage med i vores arbejde som bostøtte."**

Bostøtten, Aalborg Kommune

# EN AF OS