

## Behandling hos en psykolog

Egen læge kan ved behov henvise til behandling hos en privatpraktiserende psykolog.

I nogle situationer (bl.a. efter selvmordsforsøg) er der mulighed for at få tilskud til psykologbehandling.

- Der kan ydes tilskud til et forløb med op til 12 samtaler.
- Sygesikringen betaler 60 % af beløbet.
- Patienten skal selv betale de resterende 40 %.

### Følgende situationer giver ret til tilskud til behandling hos en psykolog:

- Ofre for røveri, vold eller voldtægt
- Ofre for trafikulykker eller andre ulykker
- Pårørende til alvorligt psykisk syge personer
- Personer ramt af alvorligt invaliderende sygdom
- Pårørende til personer, der er ramt af alvorligt invaliderende sygdom
- Pårørende ved dødsfald
- Personer, der har forsøgt selvmord
- Kvinder, der har fået foretaget provokeret abort efter 12. uge af graviditeten
- Personer, der inden de fyldte 18 år, har været udsat for incest eller andre seksuelle overgreb
- Personer over 18 år med let til moderat depression
- Personer (18-28 år), der lider af let til moderat angst, herunder OCD.

Borgere kan uden henvisning selv kontakte en psykolog. I de tilfælde skal de selv betale det fulde beløb for behandlingen.

## Hvem kan du kontakte, hvis du har tanker om selvmord?

### Egen læge

### Vagtlægen

Kontaktes udenfor egen læges åbningstid  
Telefon: 7011 3131

### Den Psykiatriske Rådgivningstelefon

Telefonen er åben døgnet rundt  
Telefon: 78 470 470

### Livslinien

Telefonrådgivning alle årets dage mellem kl. 11-03:  
Telefon: 70 201 201  
Fuld anonymitet.

Livlinien har også en netrådgivning:  
Skrivdet.dk

Denne pjece er udgivet af

**Klinik for Selvmordsforebyggelse  
Regionspsykiatrien Vest**  
Telefon 7847 4525  
Mail: KFS.herning@rm.dk

Grafisk Service, 1541



Stop op, hvis du har  
tanker om selvmord  
- eller kender en, der har det

Om støtte- og behandlingstilbud til selvmordstruede i  
Region Midtjylland, Regionspsykiatrien Vest

Klinik for Selvmordsforebyggelse  
PSYKIATRIEN

## Giv ikke op – Søg hjælp

**Har du selvmordstanker, har du brug for at tale med nogen. Selvmord er aldrig den eneste løsning. Med hjælp og vejledning findes der en vej ud af krisen – også for dig.**

Søg også hjælp, hvis du har forsøgt at tage dit eget liv. Tag dine selvmordstanker alvorligt ved at fortælle andre, hvordan du har det.

Er du fanget i en ensom eller smertefuld situation, er det svært at se en udvej – lad andre hjælpe dig.

## Tag ansvar for en anden

**Møder du et andet menneske i krise, skal du reagere på det. Du kan hjælpe ved at vise opmærksomhed og støtte personen i at opsøge den nødvendige hjælp.**

For at forebygge selvmord og selvmordsforsøg er det vigtigt, at vi er flere, der tager ansvar.

Det er en skrøne, at folk der taler om selvmord, ikke handler på det.

Vi skal reagere, når vi møder andre mennesker i krise. Vi kan ikke løse et andet menneskes problemer, men vi kan bidrage til, at personen får den nødvendige hjælp.

## Behandlingstilbud

Mennesker med selvmordstanker har ofte brug for professionel hjælp og behandling. Kort om de tilbud der findes i Regionspsykiatrien Vest:

### Klinik for Selvmordsforebyggelse

**- en del af behandlingspsykiatrien i Region Midtjylland. Man kan selv henvende sig eller egen læge kan henvise.**

- Et behandlingsforløb består af op til 8 samtaler med en psykolog.
- Psykiater kan inddrages ved behov.
- Målgruppen er mennesker, der har forsøgt selvmord eller vedvarende har tanker om selvmord.
- Også unge under 18 år kan henvises til behandling.
- Pårørende inddrages så vidt muligt i forløbet.
- Behandlingen er gratis. Der kan tilbydes samtaler i Herning og Viborg.

Mål med behandlingen:

- Hjælp til at finde konstruktive løsninger på de problemer, der tynger og gør livet svært.
- Forebygge, at der igen opstår tanker om selvmord – eller forsøg på selvmord.

Mennesker, der har en alvorlig psykisk sygdom tilhører ikke målgruppen. De skal via egen læge henvises til psykiatrisk behandling.

## Hvem kan henvise til enheden?

Alle kan henvise til behandling:

- Dig selv
- Pårørende og alle der kommer i kontakt med dig
- Læger på regionens sygehuse
- Praktiserende læger
- Vagtlæger

### Behandling hos egen læge

Lægen kan hjælpe med at afklare, om du har brug for behandling eller anden hjælp.

I nogle situationer kan lægen tilbyde et forløb med samtaleterapi (op til syv samtaler) – ifølge en særlig aftale, der fx vedrører personer med let til moderat depression, nervøse eller stressrelaterede tilstande - samt ved spiseforstyrrelser.

Behandlingen er gratis.

**Kontakt evt. egen læge for at høre, om det er relevant for dig.**