

PSYKIATRI
FONDEN 

ET GODT LIV
TIL FLERE

VIVIL
ET GODT LIV
TIL FLERE

ET GODT LIV TIL FLERE

Psykiatrifonden kæmper for bedre psykisk trivsel blandt børn og voksne i Danmark. Vi opdeler ikke mennesker i syge og raske. Alle skal kunne leve et godt liv med fokus på ressourcer og håb – uanset om de er psykisk sårbare, om de har en diagnose eller oplever en midlertidig krise.

Vores mission er at skabe et samfund, hvor færre bliver psykisk syge, og hvor flere kommer sig – eller lever et godt liv med deres sygdom.

Psykisk sygdom er helt normalt

Nu og her er der omkring 700.000 børn og voksne, som har en psykisk sygdom. Angst og depression er blandt de mest udbredte sygdomme. Og mange får stress eller oplever andre psykiske problemer. I alle tilfælde er det en stor belastning – både for den syge og for de pårørende.

Vidste du, at hver 3. af os på et tidspunkt får en psykisk sygdom?

WHO beskriver psykisk sygdom som det største sundhedsproblem i Europa. Og psykisk sygdom har store omkostninger – for den enkelte og for samfundet.

Men der er stadig lang vej til, at psykisk sygdom bliver prioriteret på lige fod med fysiske sygdomme. Det vil Psykiatrifonden lave om på.



”Jeg troede, det var min skyld,
far havde det dårligt”

Sofies far fik en svær depression, da hun var 13 år.
Sofie fik hjælp i Psykiatrifondens samtalegrupper
for børn og unge til at forstå sin fars sygdom og
bekæmpe de svære og triste tanker.

VORES INDSATS SPÆNDER VIDT

Hver eneste dag støtter og rådgiver vi mennesker, der har brug for hjælp. Samtidig arbejder vi for at ændre holdninger til psykisk sygdom i Danmark. Og vi påvirker politikere og beslutningstagere for at skabe bedre vilkår for mennesker, der er berørt af psykisk sygdom.

Vores arbejde er både målrettet mennesker, der har en psykisk sygdom, dem, der er i risikogruppen, og deres pårørende. Samtidig er fagpersoner som sygeplejersker, sagsbehandlere og skolelærere en vigtig målgruppe i mange af vores aktiviteter.

- Vi støtter og styrker børn og voksne med psykisk sårbarhed – med rådgivning og redskaber til at håndtere psykiske problemer.
- Vi skaber bedre psykisk trivsel i skolerne og på arbejdspladserne – gennem undervisning og oplysning om psykisk sundhed.
- Vi bruger vores viden og erfaring til at påvirke politikere og sætte psykisk sundhed på samfundets dagsorden.

VI ER NÅET LANGT PÅ KORT TID

Siden Psykiatrifonden blev etableret i 1996, har vi hjulpet, rådgivet og undervist flere hundrede tusinde mennesker i Danmark. Og vi er i kontakt med flere end nogensinde. Det er helt afgørende – vi skal være til stede der, hvor der er brug for os.

- Op mod 500.000 finder information og gode råd på psykiatrifonden.dk hvert år
- Mere end 50.000 har besøgt vores mentale motionscenter på tænkdigstærk.dk
- Mere end 10.000 er støttemedlemmer med et fast årligt eller månedligt bidrag
- Omkring 70.000 skoleelever er gennem årene blevet undervist i vores informationsbusser
- Mere end 2.000 får hvert år individuelle rådgivningssamtaler
- Omkring 4.000 deltager hvert år i vores kurser, uddannelser og foredrag
- Næsten 300.000 bøger er gennem tiden solgt fra Psykiatrifondens Forlag
- Næsten 20.000 får vores blad Psykiatri-Information hvert kvartal
- Omkring 50.000 abonnerer på vores månedlige nyhedsbrev
- Vi gennemfører op mod 10.000 samtaler i vores telefonrådgivning hvert år



VORES INDSATSER SKAL SKABE FUNDAMENTALE FORBEDRINGER

Unge hjælper unge

I samarbejde med Vejle Kommune tester Psykiatrifonden en ny metode, hvor unge som har haft en psykisk sygdom – eller har lært at mestre den – bliver mentorer for andre unge, der aktuelt har en psykisk sygdom. Det treårige projekt er baseret på internationale erfaringer, og målet er at øge de unges trivsel og livskvalitet. Et positivt resultat af projektet kan sætte en ny retning for arbejdet med rehabilitering efter psykisk sygdom i Danmark.

Børnegrupper

Det er både svært at forstå og tale om psykisk sygdom – især når man er barn. Ca. 80.000 børn og unge i Danmark vokser op i familier med psykisk sygdom. Der er stor risiko for, at de selv får psykiske problemer. I Psykiatrifondens samtalegrupper møder børn andre i samme situation og sætter ord på det, der er svært.

Psykisk førstehjælp

Psykiatrifonden har i samarbejde med Tryk-Fonden udviklet et kursusprogram for psykisk førstehjælp – baseret på gode erfaringer fra Australien. Med et psykisk førstehjælpskursus skal den brede befolkning vide, hvad de skal stille op, og de skal reagere, når de møder en medborger, pårørende, klient eller kollega i akut psykisk krise.

Plads til psykisk syge på jobmarkedet

Det er vigtigt for mennesker med psykisk sygdom at have mulighed for at arbejde. Derfor har vi en række tilbud til ledige og sygemeldte, som får støtte og redskaber til at komme i arbejde. Samtidig rådgiver vi virksomheder, der vil ansætte mennesker med psykisk sårbarhed og sygdom. Og virksomheder, der vil ansætte personer i fleksjob, kan også få hjælp i vores gratis hotline på telefon 30 349 348.

[Læs mere om vores indsatser på psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)

DIN STØTTE ER FUNDAMENTET FOR VORES INDSATS

Vi har en omsætning på godt 40 mio. kr. om året. Heraf bruger vi 5% til administration. Som privat humanitær organisation er vi helt afhængige af at få støtte og opbakning fra private. Det er med til at sikre vores uafhængighed, og det giver os gennemslagskraft, når vi giver vores mening til kende. Jo flere vi er, jo mere kan vi udrette.

Vores indtægter kommer blandt andet fra fonde, virksomheder og private bidragsydere. Vi har mere end 10.000 støttemedlemmer, og mange støtter på andre måder, fx via indsamlinger og testamentariske gaver.

Vi gør os umage med at forvalte og bruge vores midler effektivt og fornuftigt. Og vi arbejder hele tiden på at optimere vores indsats.

Støt vores arbejde

Med dit bidrag kan vi hjælpe endnu flere mennesker med psykisk sygdom. Og vi kan sikre, at færre bliver syge.

Sådan kan du støtte vores sag:

- Bliv støttemedlem
- Giv et bidrag
- Køb bøger mv. i vores webshop
- Betænk Psykiatrifonden i dit testamente

Støt på psykiatrifonden.dk eller ring på 39 29 39 09.



FÅ HJÆLP, RÅD OG VIDEN

Har du brug for rådgivning eller en snak?

Ring til Psykiatrifondens Telefonrådgivning på 39 25 25 25.
Gratis og anonymt.

Du kan også

- tilmelde dig vores nyhedsbrev på psykiatrifonden.dk
- støtte vores arbejde på psykiatrifonden.dk
- læse vores blogs på blog.psykiatrifonden.dk
- få øvelser og gode råd i vores mentale motionscenter på taenkdigstaerk.dk
- følge os på Facebook og dele budskaber og viden
- læse mere på psykiatrifonden.dk

HKH Kronprinsesse Mary
er protektor for
Psykiatrifonden



**PSYKIATRI
FONDEN** ©
ET GODT LIV
TIL FLERE

Psykiatrifonden er en humanitær organisation, som støtter og styrker mennesker med psykisk sygdom og sætter psykisk sundhed på dagsordenen – både hos den enkelte og i samfundet.

Psykiatrifonden • Hejrevej 43 • 2400 København NV
Tlf. 39 29 39 09 • www.psykiatrifonden.dk