

**Distriktpsychiatrisk
center
Frederiksberg -
vanløse**

TRE PEJLEMÆRKER

HÅB

For de fleste er håbet den krivkraft der bærer os gennem livet.

Der kan være perioder, hvor det føles, som om tingenene står stille. Det betyder ikke, at det altid vil være sådan.

Hvornår føler du håb? Læg mærke til det?

Hvordan ser dit liv ud om fem år?

Hvordan skal din hverdag se ud for at du har det godt?

SELVBESTEMMELSE

Du kan bruge din viden om, hvad der gør dig stærkere til at skabe en hverdag, du synes giver mening.

Det er vigtigt, at du selv er med til at beslutte, hvad der skal ske, og hvad målet er for den støtte, du eventuelt får.

hvad er vigtigst for dig lige nu?

Hvad skal andres støtte være med til at gøre muligt?

hvad kan du selv gøre?

Hvem bestemmer, hvad du kan og ikke kan?

MULIGHEDER

Udforsk dine stærke sider og undersøg hvilke muligheder der er for at gøre det, du gerne vil. Vent ikke på det perfekte men brug de muligheder, du har her og nu- til alt det du overhovedet kan.

Hvad var vigtigt for dig, før du blev syg?

Hvad ser du af muligheder lige nu?

hvem kan guide dig, både gennem systemerne men også i dit lokalområde?

RECOVERYMENTOR

PEERSTØTTE I DPC



HVAD ER RECOVERY?

Recovery betyder helt enkelt "at komme sig". Recovery handler om at opbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, defineret af den pågældende person selv, hvad enten der optræder aktuelle eller tilbagevendende symptomer eller problemer. Recovery handler om at opdage eller genopdage fornemmelsen af personlig identitet, der ikke er knyttet til sygdom eller handicap.

Håb, selvstyring, sundhed, styrker og velbefindende er i fokus, når man arbejder recoveryorienteret.

Kilde: Recovery- Fra begreb til virkelighed

HVEM ER JEG?

Jeg er tidligere patient i behandlingspsykiatrien, der efter et langt sygdomsforløb lever et aktivt og ikke mindst meningsfuldt liv uden begrænsninger, trods tidligere psykisk sygdom. Jeg ser mig selv som rask når jeg er symptomfri, og hver sygdomsperiode som en ny episode frem for et tilbagefald. En recovery mentor/ Peer støtte er ansat til at kunne hjælpe patienter i behandlingspsykiatrien på rette vej mod egen recovery. Dette gøres i modsætning til din primærbehandler ikke udelukkende på baggrund af faglighed men i stedet ved at bruge sin personlige erfaring.

KONTAKTOPLYSNINGER

Lise Doktor
Nimbusparken 24, stuen.
2000 Frederiksberg.

~~XXXXXXXXXXXXXX~~



HVAD KAN JEG TILBYDE TIL DIG SOM PATIENT?

-Samtaler om alt hvad du tænker, er relevant for at opnå et meningsfuldt og godt liv. Der er ingen tabuer og samtaler vil foregå som en erfaringsudveksling mellem dig og mig.

-Livshistoriefortællinger der kan hjælpe med at ændre den negative historie

-recoverygruppe hvor vi udfra et nyt tema hvergang arbejder med recovery.

TIL DIG SOM PÅRØRENDE

At være pårørende kan være svært og ikke mindst drænende i de perioder ens nærmeste har det svært.

Du har ligeledes mulighed for at kontakte mig for en aftale.

Enten alene hvor vi taler om det at være pårørende generelt, eller sammen med vedkommende der er tilknyttet Dpc, hvor fokus så kan tage udgangspunkt i det konkrete.

HVORDAN KOMMER MAN IGANG?

Har du lyst til at booke en samtale hos mig, kan du gøre det via din primærbehandler, eller sms/ringe til mig direkte.