



Kost og psykiatri

Om sammenhæng mellem kost
og psykisk sygdom

Jeannette Cold



FORENINGER FOR PÆREDE
TIL PSYKISK SYGEMIDTYLLAND

Indhold

Forord	3
Introduktion	4
Kostoplægning inden for psykiatrien.....	5
Et forslag til sundhedsfremme og forebyggelse vedr. kost og motion	6
Mirakelkost til din hjerne.....	8
Kilder og litteratur	11
Hvad tilbyder DE9?.....	14



Giuseppe Arcimboldo (1527–1593), The Vegetable Gardener

Forord

DE9, kost, motion & psykiatri

DE9 har vedtaget principprogrammet "Et helt liv for alle mennesker" med 9 principper. Til hvert af de 9 principper er der knyttet en række strategier og handlingsplaner.

Det 6. princip hedder: "DE9 vil arbejde for øget kendskab til sammenhængen mellem kost, motion og psykisk sygdom."

Dette lille hæfte er en let omskrivning af et indstik til DVD'en "Kost og psykiatri. Om sammenhæng mellem kost, motion og psykisk sygdom" april 2006.

Den omtalte DVD indeholder et sammenklip af to interviews som Rina Ottesen fra Tossekassen har lavet med Jeannette Cold om emnet kost og psykiatri. Jeannette Cold har gennem mange år undervist studerende og sundhedspersonale i kost og psykiatri.

DVD'en er fremstillet i et begrænset antal. En del er distribueret til personer og/eller institutioner i psykiatrien, som vi gerne vil have til at arbejde endnu mere med kost og motion.

DVD'en kan købes hos PsykInfo. Bestilling kan ske på telefon 77 89 32 30, telefaks 77 89 31 69 eller e-mail: psykinfo@psykiatri.aaa.dk.

Prisen er kr. 100 incl. moms. Ekspeditionsgebyr kr. 25 pr. bestilling.

Dette hæfte

Dette hæfte indeholder supplerende materiale om emnet. Derudover er der oplysninger om hvor der i øvrigt kan findes information om emnerne kost, motion og psykiatri. Hæftet er udarbejdet af Jeannette Cold.

I teksten er der visse steder indsat tal i parentes (0). Disse tal henviser til kildeoversigten.

Bagest i hæftet er der yderligere oplysninger om DE9 medlemsforeningerne og de tilbud til pårørende, som vi har.

Risskov, februar 2007

Knud Kristensen

formand for DE9

Region Midtjylland

Introduktion

Kost og psykiatri

I dette hæfte er fokusområdet kost og psykiatri. Et andet ligeså vigtigt fokusområde er motion, da de to områder er indbyrdes forbundne. Man kan vælge at starte med en kost- eller en motionsændring afhængig af hvor interessen er størst, men begge områder skal med, for at der sker en ændring.

Erfaringer viser, at det er svært at ændre sine kost- og motionsvaner alene. Er man med i en helhedsorienteret livsstilsgruppe, hvor der er trykke rammer, undervisning, tid, tålmodighed og en engageret personalegruppe, så giver små skridt sammen succes. (1)

Hippokrates, medicinens fader (460 – 377 f.kr.) udtalte: “Lad din føde være din medicin, lad medicinen være din føde” og “Det er vigtigere hvilken person der er syg, end hvilken slags sygdom personen har.”

Psykiateren Finn Skårderud skriver: “Vi spiser altid mere end det, der er på tallerkenen. Føde er et kommunikationssystem. Den er en krop af billeder, en protokol over skikke, over takt og tone. Med føden sluger vi også æstetik, psykologi, moral, politik og økonomi. Føden som altid er ting og tegn, er fascinerende, samtidig med at det er så let at fare vild. Føden er i et og samme overtydelig og utydelig. Hvad er det egentlig, jeg indtager? Fordøjer jeg mest med mave og tarme – eller med de familiære og kulturelle normer som så usynligt har sneget sig ind i og præget min sjæl? Føde er flertydig indtil det udmattende. Man kan forstå dem, der vælger at lukke munden.”(2)

”Det er svært at bevise videnskabeligt, at kostændringer nytter, men det må fortælles videre, hvad mange syge mennesker har haft glæde af i praksis. – Efter at have fundet frem til den kost, der er rigtig for dem, er de blevet overbeviste om, hvor meget spisevanerne indvirker på både krop og sind”.

Jonna Deibjerg (13)

Kostomlægning inden for psykiatrien

Et eksistentielt og politisk problem (3)

Mennesket er et holistisk væsen, der skal mødes på alle planer, som Hippokrates og Skårderud giver udtryk for. Hvad vi spiser trænger ind i hver enkelt lille celle i vor krop. Modstandskraft i forhold til sygdom hænger sammen med livskraften. Uden livskraft er vor krop, sjæl og ånd som en bil, hvor batteriet er opbrugt eller som et skib uden mandskab. Livsenergien sætter kroppen i stand til at fungere i samspil med dens omgivelser og til at skabe en indre balance.

Ønsker vi at have et godt helbred eller få det bedre, er det nødvendigt at forene den fysiologiske, biokemiske, følelsesmæssige, intellektuelle og åndelige livsenergi. Eller sagt på en anden måde: Alle disse sider skal tilgodeses, de indvirker på hinanden.

Hos en del psykiatriske patienter/brugere er livsenergien lav eller ude af balance. Patienten/brugeren får som oftest medicin til at dæmpe de svære symptomer, samt medicin til at mindske bivirkningerne. En del tager på som en af bivirkningerne ved medicinen. En del får øget tørst og større appetit især efter søde sager. Spiralen mod vægtøgning fortsætter, hvilket igen øger muligheden for diabetes II og hjerte-karsygdomme. Motion anbefales, men da mange også bliver inaktive, er det et svært problem at løse. Patienterne/brugere får nye problemer oven i det, de egentlig blev medicineret for. Deres selvværd og selvtillid daler yderligt.

Af ovennævnte grunde, var kost og motion et af de 10 principper, der var indeholdt i conferenceoplægget "Portræt af en pårørende", der fandt sted 27. sept. 2001. De 9 Pårørendeforeninger i Århus Amt (nu DE9) ønskede bl.a., at Psykiatrien udarbejdede en kostpolitik inden for hele hospitalspsykiatrien, distriktskykiatrien og socialpsykiatrien.

I DE9's principprogram var ønsket, at kostpolitikken også skulle indeholde anbefalinger om kost til specifikke sygdomsgrupper fx skizofreni, depression, spiseforstyrrelser, alzheimer m.v. (4)

Endvidere vil DE9 arbejde for at der på alle uddannelsesinstitutioner i psykiatrien undervises i sammenhængen mellem kost, motion og psykisk sygdom og at der skal være passende undervisningstilbud til såvel ansatte i psykiatrien som brugere og pårørende om emnet.

Et forslag til sundhedsfremme og forebyggelse vedr. kost og motion (5)

Psykiatrien i det tidligere Århus Amt udarbejdede i 2005 en rapport vedr. tobak, kost og fysisk aktivitet. Her var overvægt et fokusområde i forbindelse med kost og motion. Anbefalingerne vedr. tobak er blevet implementeret. Rapportens anbefalinger om kost og motion skal nu koordineres og videreudvikles sammen med initiativer fra de øvrige dele af Region Midtjylland. Psykiatriplanen for Region Midtjylland bliver udarbejdet i løbet af 2007, hvor det vil fremgå hvordan man vil anvende kost og motion som sundhedsfremme og forebyggelse. Her medtages nogle anbefalinger som inspiration til andre i og udenfor psykiatrien.

Rapportens forslag i.f.m. overvægt og psykiske lidelser

I rapporten bruges Body Mass Index som målemetode. BMI er vægten (kg) divideret med højden \times højden (m). Eks: $85 \text{ kg} : (1,70 \times 1,70) = 29,4$. Dette tal ligger i området overvægt og er på vej til fedme.

BMI

Normal vægt	18,5 – 24,9
Overvægt	25,0 – 29,9
Fedme	30,0 – 34,9
Svær fedme	35,0 – 39,9
Ekstrem fedme	40,0 og derover

Det anbefales, at personer med BMI over 25:

- følges tæt for at forebygge yderlig vægtøgning
- får kontakt til diætist eller kostvejleder
- motiveres til at deltage i en livsstilsgruppe med henblik på at indarbejde sunde vaner vedr. kost og fysisk aktivitet
- får taget blodprøver for at undersøge blodsukker- og serumkolesterolniveau.

For de svært overvægtige med BMI over 30 henvises til speciallæge, hvis der er mistanke om intolerans eller udækkede vitamin- og mineralbehov.

Vedr. fysisk aktivitet anbefales der en screening af patienternes fysiske aktivitetsniveau og deres motivation for at forbedre dette. Ved fysisk aktivitet forstås, at man bruger sine muskler, så pulsen bliver høj i en periode og man begynder at svede. Der tilrådes 30 minutters fysisk aktivitet om dagen i form af individuel træning, træning i grupper i eller udenfor psykiatrien.

For ikke at modarbejde planerne, anbefales det, at de pårørende orienteres om brugerens kost- og motionsplan, så de kan støtte patienten/brugeren i sunde kost- og motionsvaner under og efter en behandling.

En af pointerne ved rapporten er, at målgruppen også er de ansatte. De er rollemødelere, hvorfor det er tvingende nødvendigt, at de ansatte motiveres for en kost- og motionsændring sammen med patienterne/brugerne. Er man flere i en livsstilsgruppe, vil der over tid og med tålmodighed ske ændringer.

Rapportens kost- og motionsforslag til patienter/brugere og de ansatte i det tidligere Århus Amt (5)

I rapporten anbefales det, at der skal udarbejdes og vedtages en ernæringspolitik, der følger de officielle anbefalinger på kostområdet.

Det er de kendte otte kostråd:

- spis mere frugt og grønt – 6 om dagen
- spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.
- spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- spis varieret – og bevar normalvægten.
- sluk tørsten i vand.
- vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Endvidere skal der være lettere adgang til sunde mellemmåltider både for brugere og de ansatte.

Der skal opstilles sunde alternativer, hvor der i dag er slik- og sodavandsautomater, og ved kortere møder frugt og grønt som alternativ.

Der skal også skabes rammer for fysisk udfoldelse, både til brugere og ansatte.



René Magritte (1898-1967): LA CHAMBRE D'ÉCOUTE III, 1958

Mirakelkost til din hjerne

Fokusområde hos Sundhedsstyrelsen er overvægt. Det næste skridt er at gå dybere og undersøge, hvordan kostens indhold af vitaminer, mineraler, sporstoffer og olier virker på hjernen og hvordan kosten som tidligere nævnt kan anvendes som en sundhedsfremmende og forebyggende faktor fx. i forhold til depression, skizofreni, ADHD, Alzheimer eller andre psykiske lidelser.

I september 2002 blev Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin (DSOM) stiftet. Orthos er græsk og betyder rigtig eller korrekt. Orthomolekylær Medicin er økologisk medicin af naturligt forekommende stoffer til forebyggelse og behandling. Vor krops molekyler skal have de bedste vækstbetingelser, både dem kroppen selv producerer som hormoner, enzymer, delvis aminosyre og dem vi får tilført udefra gennem kosten som mineraler, vitaminer, flere aminosyrer, flere enzymer, og flerumættede fedtsyrer. Sidstnævnte ofte betegnet som omega 6 eks. koldpresset raps- og tidselsolie og omega 3 eks. hørfrø- og fiskeolie.

Orthomolekylær medicin kan ikke erstatte medicin endnu, men det kan i bedste fald nedsætte dosen af medicin og de dermed forbudne bivirkninger. Men husk – man skal ikke ændre sin kost uden samråd med sin læge.

Her er nogle eksempler på orthomolekylær medicin:

- 20 – 50 % af alle personer med psykisk sygdom har for lidt folat/folinsyre (B9 vitamin) i blodet. Folatmangel hæmmer dannelsen af serotonin og medvirker til, at antidepressiv medicin har mindre virkning, det vil sige, at der skal en højere dosis til for at opnå den ønskede virkning. Folinsyre skal altid tages sammen med B6 og B12 ellers "vaskes" det ud. (6 - 7)
Serotonin findes i ananas, avocado, bananer, skimmelost, kiwifrugter, blommer, tomater og valnødder. Spis mad med et højt indhold af B vitamin og få et ekstra tilskud af B vitamin. (7-8)
- Tryptofan er en essentiel aminosyre, der indgår i opbygningen af proteiner. Tryptofan har direkte indflydelse på dannelsen af neurotransmitter – serotonin og dermed på mentale lidelser. Tryptofans funktion er helt afhængig af vitamin B3 – B6 – B9 og magnesium.
Tryptofan findes i visse madvarer som sojabønner, jordnødder, lam, tun, kylling, sardin, torskerogn og æggeblomme. Planteføde er fattig på tryptofan. (8-10-11)
- Undersøgelser og kliniske eksempler viser, at nogle personer, der har fået diagnosen skizofreni, har intolerans over for gluten og mælk og at en streng diæt uden gluten og mælk kan hjælpe nogle til at få det bedre. Det drejer sig om nogle halvt nedbrudte proteinkæder peptider fra gluten og kasein, der kan være giftige og som kan passere gennem tarmen og gå direkte i blodet. I dag kan peptider undersøges ved en urintest (12-13-14-15).
Gluten er et protein som findes i hvede, rug, byg og havre.

- Mange psykiske symptomer kan let forveksles med symptomer på for lavt blodsukker. Hjernen har brug for nogenlunde konstant tilførsel af glucose. Balancen af glucose i blodet bestemmer den mentale balance. Et ustabil blodsukker skyldes ofte for stort forbrug af stimulanser, slik, kager, søde drikke og kaffe.

Spis langsomt optagelige kulhydrater som fuldkorn, linser, grøntsager og upolerede ris. Spis hyppigt små måltider. (16)

I Danmark savnes der forskningsinitiativer som er rettet mod kost og psykiatri bredt og mere snævert mod Orthomolekylær Medicin i forbindelse med psykiatri – både hvad angår litteraturstudier og klinisk praksis. En af barriererne for at starte er, at der er meget lidt evidens – klare forskningsmæssige resultater. Men der er ingen, der forhindrer at man starter i det små med vidensbaserede resultater.

Distriktskykiatrisk Center i Tønder har udviklet et sammensat psykoedukativt vægtreduktionsprogram, som i det tidligere Århus Amt blandt andet er blevet brugt på amtsskolen og i lokalpsykiatrien. Målgruppen for programmet er patienter, der i relation til sygdom og behandling har udviklet overvægt.

Undervisningsformen er korte oplæg, god tid til en ledet diskussion og praktiske øvelser, samt hjemmeopgaver med fokus på kost og motion. En tværfaglig gruppe varetager undervisningen. De foreløbige erfaringer er positive (17).

Hvad kan du/I selv gøre eller få støtte til?

Er du patient eller bruger af psykiatrien og er overvægtig – og har ønsket om at tabe dig, eller ændre din kost i forbindelse med for lavt blodsukker, candida m.v. – er her nogle ideer:

- spørg i din lokalpsykiatri /distriktskykiatri om der er et gruppetilbud vedr. overvægt
- tag kontakt til Amtsskolens Sundhedsskole i Århus tlf.: 87 30 36 66. Måske kan du bruge et af deres tilbud om kostteori og madlavning eller om krop og sjæl
- bor du/I i et opgangfællesskab eller lignende, eller har tilknytning til et aktivitetscenter, hvor du/I kan få mad, så få en diskussion i gang om emnet
- hvis I har brug for et foredrag om emnet eller konsulenthjælp, kan I bl.a. henvende jer til DE9, som kan formidle forespørgslen videre
- en god start i en livsstilsgruppe kunne være at fortælle sin kosthistorie. (1. side 37-38) og derefter lave jeres egen eller gruppens kostpolitik
- måske kunne brugere og personale sammen starte med at se video om kost og psykiatri, eller læse en af de nedenfor nævnte bøger som inspirationskilde. Drejer det sig om overvægt og madlavning så tag fat på "Lev fedt og bliv slank. Omegametoden". (Supplerende litteratur nr. 3)

- læs temanummeret Socialpsykiatri dec. nr. 6 2003, der har nogle gode artikler til at komme i gang på
- få fat i manualen fra Tønder. PsykInfo i Århus har den bl.a.
- gå ind på www.dsgnet.dk Her kan du finde artikler om kost og psykiatri
- læs praksisbeskrivelser i kilde 1. De kan hentes på www.socialpsykiatri.dk (netværk, kost og psykiatri.)

Vidste du:

- at “der på verdensplan kan ses en klar sammenhæng mellem forbruget af fisk og tendensen til depression, og at et højere forbrug af fisk giver en lavere risiko for fødselsdepressioner og vinterdepressioner” (18)
- at personer med skizofreni nedbryder fedtstofferne omega 3 og 6 hurtigere end andre. Disse essentielle fedtstoffer gør hjernecellemembranen blød, så livsvigtige stoffer har lettere ved at trænge ind i cellerne.(6)
- at forholdet mellem omega 3 og 6 helst skulle være 1:1, men at det snarere er 1:20 i den kost vi i dag spiser, hvilket giver en uhensigtsmæssig ubalance og flere livsstilssygdomme (18)
- at omega 3 findes især i fede fisk, hørfrøolie, rapsolie, valnødder og grønne grøntsager. Brug koldpresset rapsolie til dressinger
- at omega 3 kan købes i kapsler, hvor det er vigtigt, at kapslerne indeholder et naturligt E-vitamin, som modvirker forharskning. Omega 3 kan fås flydende fx. Livets olie eller Eskimo 3. Olie og kapsler skal opbevares koldt – gerne i køleskab. Omega 3 kan ikke tåle opvarmning (18)
- at omega 6 findes i; græskarkerner, sesamfrø, mandler, valnødder og sojabønner
- brug koldpresset olivenolie til stegning, men steg ikke for hårdt.



Kilder og litteratur

Kilder

1. Netværksgruppen om kost, motion og sindslidelse, Kost, motion og sindslidelse – inspiration til dagligdagen, Videnscenter for Socialpsykiatri 2004.
2. Skårderud, Finn, Hvem har set linser bløde, essay i Boa, Maj-Britt og Brenøe Mads, Føde, Multivers 2000.
3. Cold, Jeannette, Kostomlægning inden for psykiatrien, i Socialpsykiatri 6/december 2003, Videnscenter for Socialpsykiatri 2003.
4. DE9, Et helt liv for alle mennesker, Principprogram for DE9, okt. 2004.
5. Rapport om sundhedsfremme og forebyggelse i Psykiatrien i Århus Amt med hensyn til tobak, kost og fysisk aktivitet, 3. udkast, September 2005.
6. Carper, Jean, Mirakelkost til din hjerne, Haase paperback 2002.
7. Fjordgård, Marianne, Spis dig glad. Depression og vinterdepression, Klitrose 2002.
8. Edelman, Eva, Natural Healing for Schizophrenia and other common mental disorders, 3. udg., Borage Books 2001 (www.boragebooks.com).
9. Dirksen, Bente. Et mirakel, Forlaget Gallo 1996.
10. Temanummer Kost og Sind. Socialpsykiatri 6/december 2003, Videnscenter for Socialpsykiatri 2003.
11. Kirchheiner, Erik, Orthomolekylær sygdomsbehandling med aminosyrer, Sund og Rask 1999.
12. Holm, Ida Mette, Skizofreni og diæt, SINDBladet april 2005.
13. Deibjerg, Jonna. God bedring med andre spisevaner. Borgen. 1994.
14. Urintest. Nordic Laboratories, Frederiksberggade 34, 2. sal, 1459 København K (tlf. 3393 2019)
15. Test for allergi og intolerans:
 - Læge Bruce Kyle Stavtrupvej 7A, 8260 Viby J (tlf. 8628 9688)
 - Læge Claus Hancke, Lyngby Hovedgade 37, st., 2800 Kgs. Lyngby (tlf. 45 88 09 00 / www.iom.dk)
16. Lydeking-Olsen, Eva, Optimal Næring, Klitrose 2001.
17. Aagaard, Jørgen og Andersen, Charlotte. Overvægt og psykisk sygdom. Foreløbige erfaringer fra et psykoedukativt vægtreduktionsprogram. Ugeskrift for læger. Vol.167, p2279-2281.
18. Vagn-Hansen, Carsten. Depressioner. Naturlig behandling. Hovedland 2006

Supplerende litteratur

1. Bräuner, Frede, Kost, Adfærd, Indlæringsevne, 3. udg., Klim 2005.
2. Ehdin, Susanna, Det selvhelbredende menneske, Aschehoug 2003.
3. Ehler, Niels, Lev fedt – bliv slank. Omega-metoden, Gyldendal 2004.

4. Eli Lilly et al. Løsninger for livet – viden om livsstil. Brugerhæfte og instruktørhæfte. Viby, Jønsson og NKN A/s 1. udgave. 2004.
5. Gerlach, Jes (red), Motion og psyke, PsykiatriFondens Forlag 2005.
6. Kirchheimer, Erik, Angst, depression og dårlige nerver, Hovedland 2002.
7. Langer, Jerk W., Politikens bog om vitaminer og mineraler, Politikens Forlag 2001.
8. Larsen, Anne, Fedtfattig kost, gode hverdagsretter, Hovedland 2002.
9. Montignac, Michel, Jeg spiser – altså taber jeg mig – og holder vægten, Klarskov og Jørgensen, 2000.
10. Nielsen, Bent, Johansen, Anette og Nielsen, Else, Livsstilsændringer for overvægtige, PsykiatriFondens Forlag 2003.
11. Nørretranders, Tor, Menneskeføde. Vejviser ud af en overvægtig verden, Tiderne Skifter 2005.

Manualer

1. Aagaard & Andersen, Overvægt og psykisk sygdom – en manual til et psykoedukativt program. Distriktskykiatrisk Center Tønder 2002 (kan hentes på www.socialpsykiatri.dk/netværk).
2. Olsen, Sigurdarson og Hansen. Kost og motion til psykisk syge. En undervisningsmanual til forebyggelse og reduktion af overvægt, Bispebjerg Hospital 2002. (kan hentes på <http://www.bispebjerghospital.dk>)
3. Sandberg, Margit, Mad, mad, mad, Psykiatrisk Informationscenter, Vejle Amt 2003.

Videoer

1. Psykotisk kost. Tossekassen 2005. Tlf: 87 32 11 88
2. Brug din krop – en motionsvideo til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, Psykiatrifonden 2004.
3. Kost og Psykiatri. Om sammenhæng mellem kost, motion og psykisk sygdom. Produceret af Tossekassen 2006 for DE9 (27 min.)
4. Fri for gluten – en film om cøliaki. Filmkompagniet 2003. (22 min.)

Websider

1. www.socialpsykiatri.dk
2. www.vitalrådet.dk
3. www.dsgnet.dk
4. www.allergiogmad.dk
5. www.coeliaki.dk
6. www.webkost.dk
7. www.mit-helbred.dk
8. www.sundhedsguiden.dk
9. www.maelkeallergi.dk



René Magritte (1898-1967). *Thérapeute*, 1937 (manipuleret).

Hvad tilbyder DE9?

DE9 tilbyder rådgivning og kriserådgivning til pårørende til psykisk syge. Vi tilbyder bl.a.:

- Åben akut rådgivning/telefonrådgivning
- Individuel rådgivning v. terapeut/psykolog
- Grupper (børn, mødre, unge, forældre, søskende, seniorer, mænd etc.)
 - med professionel terapeut/psykolog
 - selvhjælpsgrupper
- Bisidderfunktion
- Undervisning, foredrag og pårørendeaftener
- Socialrådgiver-, psykolog- og juridisk bistand
- Informationsmateriale (i samarbejde med PsykInfo)

Har du brug for rådgivning, kan du henvende dig i den åbne rådgivning – eller henvende dig telefonisk til en af vores telefonrådgivninger.

For oplysning om de øvrige medlemsforeningers tilbud henvises til vores hjemmeside www.de9.dk, hvor der er yderligere oplysninger.

DE9's medlemsforeninger

Tværgående organisationer

- Landsforeningen BEDRE PSYKIATRI – pårørende til sindslidende i Århus Amt
- SIND's Pårørenderådgivning Region Midtjylland
- Støtteforeningen for sindslidende i Randers-regionen

Diagnose-relaterede organisationer

- ADHD-foreningen Århus (tidligere DAMP-foreningen)
- Landsforeningen Autisme – Kredsforening Århus
- Landsforeningen mod Hungingtons Chorea
- OCD-foreningen i Århus Amt
- PS LANDSFORENING – PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE

Ikke-aktive organisationer

- DepressionsForeningen
- Alzheimerforeningen

Åben Rådgivning i DE9

Telefon: 77 89 32 70 eller 86 12 48 22

Hjemmeside: www.de9.dk

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12-13					
13-14	13-17	13-17	13-17	13-17	12-14
14-15					
15-16					
16-17					
17-18					
18-19	1. mandag i hver måned kl. 13-20.	Se note nedenfor *			
19-20					

1. mandag i hver måned er der mulighed for juridisk rådgivning kl. 17-20. Rådgivningen varetages oftes af en psykolog eller terapeut.

Telefonrådgivning DE9: 77 89 32 70 (på de tidspunkter, der er markeret med orange i skemaet).

SIND's Pårørenderådgivning: 86 12 48 22 (mandag-torsdag 11-17 og fredag 11-14). Åben rådgivning på Winsdor, Skolebakken 17, 8000 Århus C, onsdag kl. 19-21 i alle lige uger.

OCD-foreningen: 70 20 30 91 (24 timer).

* **PS LANDSFORENING - PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYREDE:** 86 181 182 (24 timer). Hver tirsdag er der mulighed for rådgivning om spiseforstyrelser. Kun telefonrådgivning på tlf.nr. 86 181 182. Åben rådgivning kun efter aftale, hvor der er en psykolog eller terapeut tilstede.

AHDH-foreningen: 86 22 89 12

Åben rådgivning Randers: Randers Sundhedscenter (Tidl. AF), Vestervold 4, 8900 Randers. Hver mandag kl. 14-18. Sidste mandag i hver måned kl. 14-20 med en psykolog eller terapeut. Tidsbestilling er ikke nødvendig, men kan ske på tlf.nr. 20 47 48 22.

Anden hjælp: Se mere om medlemsforeningerne og deres tilbud på www.DE9.dk

Informationsmateriale: PsykInfo. Se mere på www.psykinfo.dk

“Føde er erindringer. Føde – med smag og konsistens – er også barndommen som vender tilbage. Med smagens genkendelse, kommer der billeder af rum og personer. Der kommer lyde og stemninger. Der kommer gode minder og dårlige minder. Nogen føde sætter sig på tværs i halsen, anden føde sætter sig på tværs i hovedet. Sådan er det bare.”

Finn Skårderud i “Hvem har set linser bløde”



Giuseppe Arcimboldo (1527–1593), The Vegetable Gardener