

Psykisk sårbar?



**Socialpsykiatrien
i Høje Taastrup**

Psykisk Sårbarhed

Det er naturligt at være psykisk sårbar. Det kan ramme alle mennesker. Lige pludseligt kan det føles som om, at livet er vendt på hovedet.

Ca. hver 5 dansker oplever på et tidspunkt i deres liv at have det psykisk dårligt. Nogle bliver indlagt på psykiatrisk hospital i en periode, andre går måske til læge eller psykiater.

Det er vigtigt at vide, at det ikke nødvendigvis er en tilstand, der varer ved, men at mange mennesker godt kan få det bedre. Det er altafgørende at tale med nogen, hvis du ikke har det godt, og din hverdag ikke fungerer.

Socialpsykiatrien i Høje Taastrup Kommune henvender sig primært til psykisk sårbare, som er fyldt 18 år og som bor i kommunen. Kontaktoplysninger findes sidst i pjecen.

Socialpsykiatrien tror på, at du kan få det bedre ved:

- o At skabe et meningsfyldt liv for dig selv.
- o At dine egne evner, kvalifikationer og erfaringer kan bruges i hverdagen til glæde for dig selv og andre.
- o At være sammen med andre, som forstår dig.
- o At få opbakning og støtte i hverdagen.
- o At udvikle dine færdigheder sammen med andre.
- o At deltage i samfundslivets aktiviteter og fællesskaber.

Personlige erfaringer med Socialpsykiatrien

"Selv en dårlig dag kan blive til en god dag. Jeg har noget at stå op til, der er andre der regner med mig og jeg er en del af et fællesskab, hvor der er nærvær og omsorg for hinanden"
H. 59 år & J. 54 år

"Jeg kommer i Gasværkets ungetilbud, hvis jeg har brug for hjælp eller nogen at snakke med. Det kan også være når jeg har brug for selskab. Det kan være svært at komme ud af sin lejlighed, men det er sjovt at komme ned og spille floorball. Jeg har fået det bedre psykisk og socialt efter jeg har fået støtte til møder på bl.a. jobcentret"
T. 29 år & M. 25 år

"Der er fokus på, hvad jeg har brug for, for at få det bedre og komme videre i mit liv. Jeg bliver set og hørt og får opbakning"
E. 41 år & M. 66 år

Hvad er Socialpsykiatrien:

Socialpsykiatrien består af en bred vifte af tilbud herunder:

Gasværket er et aktivitets og kulturtilbud., hvor du kan komme uden henvisning fra læge eller sagsbehandler.

På Gasværket har du mulighed for at gå på kurser og udvikle dine færdigheder. Du kan være aktiv med os andre, og få noget opbakning og indhold i hverdagen.

Ungetilbuddet kan måske være noget for dig, hvis du er mellem 18 – 30 år og kender til det at sidde alene derhjemme og savne nogen at dele glæder og sorger med. Det kan også være du har brug for hjælp og støtte til at finde nye veje og muligheder i dit liv

Værestedet er ikke et behandlingssted, men som navnet antyder, er det et sted, hvor du kan komme som du er og bare være.

Du kan forblive anonym, hvis du ønsker det og du kan benytte de mange tilbud som huset rummer. Du kan købe et varmt måltid mad, samt kaffe og te.

Støtte- og kontaktpersonsordningen er et frivilligt tilbud til psykisk sårbare mennesker mellem 18 og 65 år.

Støtten kan foregå i eget hjem og er et samarbejde mellem dig og støttekontaktpersonen.

Kontaktcenteret i tilknytning til opgangsfællesskabet i Hedehusene. Her kan du mødes med andre borgere med psykisk sårbarhed og hjemmevejleder/ SKP. Herfra kan du få bostøtte i din egen husholdning eller kontakt med lokalområdets aktiviteter eller socialpsykiatrien i øvrigt.

Jobskuret kan du besøge og få en snak om dine muligheder for at komme i gang med job eller uddannelse

IF - coming Up er en idrætsforening, hvor du har mulighed for forskellige boldspil f.eks. floorball, deltage på gåture, tage til svømning/vandgymnastik, til krop og bevægelse og til zumba. Idrætsforeningens tilbud er for alle interesserede uanset hvor du bor i landet.

Bomiljø er et tilbud til dig som har brug for støtte, vejledning eller praktisk hjælp. Der er flere bomiljøer i socialpsykiatrien. Hvis du mener at have brug for dette tilbud skal du henvende dig til din sagsbehandler eller du kan ringe direkte til bomiljøerne.

Socialpsykiatrien i Høje Taastrup:

Gasværksvej 1, 2630 Taastrup tlf. 43 35 43 00

Mail: socialpsykiatrien@htk.dk

www.socialpsykiatrien.htk.dk

Socialpsykiatrilæder Mogens Seider

Tlf. 43 35 43 01

Gasværket:

Gasværksvej 3, 2630 Taastrup

Leder: Tone Johanne Ørskog, Tlf. 43 35 25 70

Mandag, torsdag & fredag: 8.30 – 15

Tirsdag & onsdag: 8.30 -16

Søndag: 10 -16

Ungetilbuddet:

Gasværksvej 3, 2630 Taastrup

Tlf. 43 35 26 63/ 43 35 25 70

facebook.com/people/Mileba-Taastrup

Mandag: 8.30 – 15

Onsdag: 14 – 21

Fredag: 12 -20

Søndag: 11 - 17

Værestedet og Støtte – og kontaktpersonsordningen:

Pile Allé 9, 2630 Taastrup

Områdeleder: Arki Hansen, Tlf. 43 35 37 30

Mandag – torsdag: 12 – 20

Fredag: 12 – 16

Søndag: 10 -16

Kontaktcenter og Opgangsfællesskab:

Græshøjvej 3-7, 2640 Hedehusene

Leder: Karen Gjesing tlf. 43 35 43 16

Jobskuret:

Jobmentor Lars Nørremark

Gasværksvej 12, 2630 Taastrup

Tlf. 43 35 43 07 mobil 30 53 05 31

IF. Coming Up:

Gasværksvej 3, 2630 Taastrup

Tlf. 43 35 43 41

Mail: kontakt@ifcomingup.dk

www.ifcomingup.dk

Bomiljøer:

Leder af bomiljøer, souschef Mette Olsen

Tlf. 43 35 43 09

