

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

REGION

Fra ung til voksen i psykiatrien

En guide til unge
i børne- og ungdomspsykiatrien

Pjecen er udarbejdet i et samarbejde mellem Region Hovedstadens Psykiatri og kommuner i regionen.

Når du fylder 18 år

At fylde 18 år er fyldt med forandringer. Du bliver fx myndig. Det betyder blandt andet, at du får stemmeret. Det betyder også, at du overgår til voksenpsykiatrien, hvis du fortsat har behov for hjælp i hospitalspsykiatrien.

Vi vil gerne hjælpe og støtte dig i overgangen. Derfor har vi lavet den her pjece til dig, der fortæller om de ting, der ændrer sig, når man fylder 18 år. Vi håber, at pjecen kan være med til at forberede dig til de ændringer, du kommer til at møde.

Vi sender også pjecen til dine forældres e-Boks, og vi håber, I vil tale sammen om den. Der sker nemlig også ændringer for dine forældre.

Hvis du ønsker at tale med andre om pjecen, må du gerne videresende den til dem.

Hvis du og dine forældre har brug for at tale med os i psykiatrien om pjecen, står vi selvfølgelig også til rådighed.

Hvad ændrer sig, når du fylder 18 år og overgår til den hospitalsbaserede voksenpsykiatri?

Det er dig og dine behov, der er i fokus, ligesom de var i børne- og ungdomspsykiatrien (BUC). Til gengæld vil du opleve, at det handler mindre om din families situation, end det har gjort i BUC.

Fordi du er myndig og selv bestemmer, vil det være dig, fagpersonerne drøfter dine forhold og behov med. Det er også dig, der modtager alle informationer om dit forløb og din behandling, og dig der bestemmer, hvem du vil dele dem med – fx om dine forældre og andre nære voksne skal modtage informationerne.

Det kan virke som store ændringer, og derfor ønsker mange unge over 18 år, at deres forældre eller andre nære voksne fortsat skal deltage i deres forløb. Det kan være en god idé at invitere dine forældre eller andre nære voksne med til dine aftaler, i hvert fald til en start. Så er I flere om at have overblik over de nye fagpersoner og den behandling, hjælp og støtte, du bliver tilbudt.

Vær opmærksom på, at du skal give tilladelse, hvis du ønsker, at dine forældre eller andre nære voksne skal:

- modtage dine breve og indkaldelser, så de kan støtte dig i dine beslutninger og fx kan hjælpe dig med at holde styr på dine aftaler.
- ringe eller skrive på vegne af dig.

Sidst i pjecen kan du læse, hvordan du giver adgang til dine oplysninger.

Vi ønsker dig alt det bedste i din overgang til voksenlivet.

**Det er ikke kun dig, der oplever ændringer,
når du fylder 18 år, det gør dine forældre også**

- Dine forældre får ikke længere automatisk tilsendt information om dit forløb.
- Dine forældre bliver ikke automatisk inviteret til at deltage i dine aftaler.
- Dine forældre har ikke automatisk ret til at få oplysninger om dig.
- Hvis kommunen har dækket nogle af dine forældres udgifter, er det ikke længere muligt for dem at få dækket udgifterne. For eksempel hvis de har holdt fri fra arbejde for at kunne deltage i møder eller være sammen med dig derhjemme.

Hvis du skal fortsætte i voksenpsykiatrien

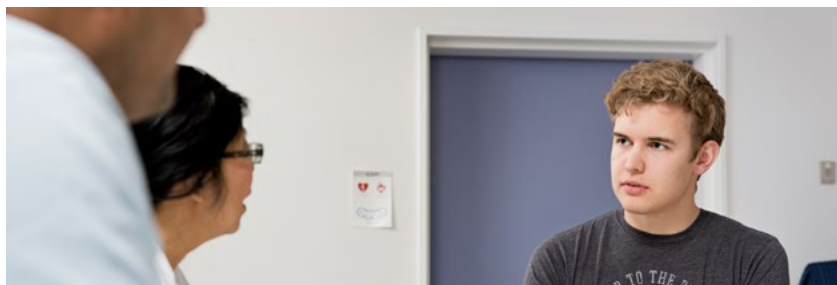
Det er vigtigt for os, at du får en god overgang til voksenlivet. I børne- og ungdomspsykiatrien (BUC) gør vi alt, hvad vi kan for at hjælpe dig godt videre til et relevant behandlingsforløb.

Hvis du fortsat har behov for behandling i hospitalspsykiatrien, sender BUC en henvisning til den centrale visitation. Den kalder vi CVD. I CVD vurderer de, om du skal fortsætte din behandling i den hospitalsbase-rede voksenpsykiatri, og hvad der er det rette tilbud for dig.

BUC har ansvaret for din behandling, indtil du har haft dit første møde i voksenpsykiatrien. Det betyder, at din behandling i BUC fortsætter, indtil voksenpsykiatrien har taget imod dig.

Før du starter din behandling i voksenpsykiatrien, har BUC mulighed for at holde et møde med dig og voksenpsykiatrien, så de nye behandlere og kontaktpersoner er klædt godt på til at hjælpe dig.

Når CVD har godkendt henvisningen, får du et brev i din e-Boks med information om, hvor du skal fortsætte din psykiatriske behandling. Herefter vil du modtage en invitation til din første aftale på et af



voksenpsykiatriens otte centre i Region Hovedstaden. Det center, du bliver tilknyttet, afhænger af din bopæl og af den type behandling, du har brug for.

Husk, at det kun er dig, der modtager breve i e-Boks, når du er fyldt 18 år. Dine forældre får ikke længere brevene. Hvis du ønsker, dine forældre skal modtage brevene, kan du sidst i pjecen læse om, hvordan det praktisk kan lade sig gøre.

Hvor finder du voksenpsykiatrien?

I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi på otte centre:

- Psykiatrisk Center Amager
- Psykiatrisk Center Ballerup
- Psykiatrisk Center Bornholm
- Psykiatrisk Center Glostrup
- Psykiatrisk Center København
- Psykiatrisk Center Nordsjælland
- Psykiatrisk Center Sct. Hans
- Psykoterapeutisk Center Stolpegård



På psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/psykiatriske-centre kan du finde information om vores centre.

Mødet med det nye

Vi bestræber os på at gøre din overgang til voksenpsykiatrien så glat som muligt. Men du vil opleve, at der er ændringer i forhold til det, du kender fra BUC.

I den hospitalsbaserede voksenpsykiatri får du nye behandlere. Behandlerne i voksenpsykiatrien er stort set de samme som i BUC: Læger, psykologer, sygeplejersker og socialrådgivere.

En af dem bliver din nye faste kontaktperson. Din kontaktperson er din tætte kontakt gennem dit forløb, og I mødes en til to gange om måneden. Du får også udpeget en behandlingsansvarlig læge, som følger dig i dit forløb.

I voksenpsykiatrien vil du også opleve nogle andre typer af behandling. Fx er der flere tilbud, der benytter gruppeterapi, som en del af den samlede behandling.

Du starter ikke forfra – og det handler fortsat om dig

Når du overgår til voksenpsykiatrien, starter du ikke forfra. Din journal følger med, så behandlerne i voksenpsykiatrien har mulighed for at læse din journal og få et indtryk af, hvordan dit forløb i børne- og ungdomspsykiatrien har været.

Selv om behandlerne i voksenpsykiatrien ud fra din journal kender til dine psykiske udfordringer, vil de stadig gerne tale med dig om, hvordan du har det her og nu. Psykiske udfordringer kan nemlig ændre karakter gennem hele livet. De kan være mere eller mindre til stede i forskellige perioder og situationer, ligesom de også kan forsvinde helt. Derfor er det vigtigt at se på din(e) diagnose(r) og dine behov ud fra, hvor du er i livet.

Recovery-mentor

Som noget nyt kan du møde recovery-mentorer. De minder om de ungdomsmentorer, du måske har mødt i BUC. Recovery-mentorerne har selv haft forløb i psykiatrien og bruger deres erfaringer aktivt i deres arbejde med at støtte patienter i at få det bedre.

Pårørende-mentor

Dine forældre kan blive tilbudt at tale med en pårørende-mentor. De minder om de forældrementorer, de måske har mødt i BUC. Pårørende-mentorerne har selv erfaring med at være pårørende og kan tale med dine forældre om, hvordan det er at være pårørende til én, der har behov for psykiatrisk behandling. Pårørende-mentoren har ikke kendskab til dit forløb.



Hold dig orienteret digitalt

På sundhed.dk, minsundhedsplatform.dk eller app'en MinSP har du altid adgang til din elektroniske journal med informationer om dit helbred og dine aftaler i psykiatrien. Det kræver MitID at få adgang.

Indkaldelsen til dine aftaler kommer i din digitale postkasse på samme måde som i BUC.

Typen af behandling

Ligesom i børne- og ungdomspsykiatrien tilbyder voksenpsykiatrien både ambulant behandling og behandling med indlæggelse. Ambulant betyder, at du modtager undersøgelse, behandling og støtte uden at være indlagt.

Langt de fleste forløb i både børne- og ungdoms- og voksenpsykiatrien foregår som ambulante forløb. Faktisk får 4 ud af 5 behandling i psykiatrien uden at være indlagt.

Ambulant behandling

I voksenpsykiatrien har vi forskellige typer af ambulante forløb, og du vil blive tilbudt det forløb, der matcher din(e) diagnose(r) og behov bedst. Du kan for eksempel blive tilbudt et forløb i F-ACT eller OPUS eller et pakkeforløb.

Der findes flere forskellige former for ambulant behandling, og fælles for dem er:

- Din behandling bliver overordnet planlagt ud fra din(e) diagnose(r) og tilpasset dig og dine behov.
- Du kan sammen med dine behandlere justere din behandlingsplan efter dine symptomer og behov.
- Du kan afprøve ny viden og nye måder at gøre tingene på i dit liv.
- Behandlingen er typisk en kombination af flere behandlingsformer, som fagpersoner med forskellige kompetencer tager sig af.

F-ACT

F-ACT er et individuelt tilrettelagt forløb. Behandlingen er kendetegnet ved:

- at der er mulighed for at intensivere og øge kontakten, når du har brug for det.
- at behandlingen kan foregå i ambulatoriet, virtuelt, hjemme hos dig eller ude i dit nærmiljø.
- at du får tilknyttet en fast læge og en fast kontaktperson.

Din personlige udvikling er i fokus. Formålet med F-ACT er, at du får så meget stabilitet i dit liv igen, at du ikke længere har brug for hjælp fra psykiatrien.

Du bliver tilknyttet et F-ACT-team, der er tværfagligt sammensat og kan bestå af en læge, sygeplejerske, ergoterapeut, socialrådgiver, psykolog og recovery-mentor.

Behandlingen er en kombination af samtale, medicin, vejledning og støtte, der er tilpasset dig, din diagnose og dine behov. F-ACT-teamet udgør under dit forløb et sikkerhedsnet, du altid kan kontakte for at få hjælp, og hvor du kan få mere intensiv behandling, hvis du har brug for det.

OPUS

OPUS er et to-årigt intensivt behandlingsforløb til dig, der er mellem 18 og 35 år og har haft en psykosetilstand.

OPUS er et tilbud om intensiv, psykosocial behandling. I OPUS får du tilknyttet et fast team af behandlere, der kan sikre dig et sammenhængende behandlingsforløb – både med hensyn til din behandling i psykiatrien og dit liv derhjemme.

Du tilbydes ugentlige samtaler med din kontaktperson, og derudover er der tilbud om forskellige gruppetilbud undervejs. Behandlingen tilrettelægges, så den passer bedst muligt til dine behov.

Du vil få tilknyttet en fast læge og en fast kontaktperson. Din kontaktperson vil være din faste behandler gennem forløbet, også under og efter en eventuel indlæggelse.

Pakkeforløb

Et pakkeforløb er et fastlagt undersøgelses- og behandlingsforløb, der bliver tilbudt på baggrund af din diagnose. I undersøgelsesfasen kigger vi nærmere på dine symptomer og eventuelle underliggende årsager til dine psykiske udfordringer. Herefter bliver der lavet en individuel behandlingsplan for dig. Det kan for eksempel være medicin og kognitiv adfærdsterapi.

Hvis du fortsat har behov for psykiatrisk behandling, når pakkeforløbet er slut, er der flere muligheder for at fortsætte behandlingen. Det er din behandlingsansvarlige læge i psykiatrien, der vurderer, om du har behov for yderligere behandling hos din egen læge, eller om din behandling bør fortsætte i et andet forløb.



Læs mere om ambulant behandling i voksen-psykiatrien på psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden-hjaelp-til-patienter-og-paaroerende/jeg-er-patient-i-psykiatrien/jeg-er-i-ambulant-behandling

Behandling på døgnafsnit

Selvom ambulant behandling hjælper langt de fleste med psykiske udfordringer, kan det være nødvendigt for nogle at blive indlagt.

En indlæggelse giver mulighed for at følge og behandle patienten døgnet rundt. Ligesom den ambulante behandling, er behandling på et døgnafsnit typisk en kombination af flere behandlingsformer, som forskellige typer af fagpersoner tager sig af.

På et døgnafsnit er der unge og voksne med forskellige diagnoser. Der er enestuer på langt de fleste afsnit, hvor patienterne og personalet går i eget tøj.



Læs om at være indlagt på
psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden-hjaelp-til-patienter-og-paaroerende/jeg-er-patient-i-psykiatrien/jeg-er-indlagt-

Hvis du bliver afsluttet i børne- og ungdomspsykiatrien

Hvis du bliver afsluttet i børne- og ungdomspsykiatrien (BUC) vil du ofte have en afsluttende samtale i BUC. Hvis der er brug for det, står BUC også for at orientere relevante aktører – fx kommunen – ligesom BUC kan indkalde til et netværksmøde, hvis det er nødvendigt for dit fremtidige forløb.

Afsluttende samtale sammen med dig og dine nære voksne

På mødet samler BUC op på dine undersøgelser og din behandling. Samtalen kan fx handle om:

- Mulighederne for at fortsætte din psykiatriske behandling ved for eksempel egen læge eller privatpraktiserende psykiater.
- Hvad der skal ske fremadrettet.
- Hvordan du sammen med dine forældre og/eller andre nære voksne bedst muligt kan håndtere udfordringerne i hverdagen.

Til samtalen har du og dine nære voksne selvfølgelig også mulighed for at stille spørgsmål.



Orientering til relevante aktører

Mange unge har brug for hjælp og støtte fra kommunen efter et forløb i børne- og ungdomspsykiatrien. Det kan for eksempel være støtte i dit sociale liv eller hjælp til uddannelse eller job.

BUC orienterer, efter aftale med dig, kommunen om, hvordan du har det, og hvad de vurderer, dine støttebehov er. Du og dine forældre eller andre nære voksne får tilsendt dette i e-Boks. Herefter taler kommunen med dig og dine forældre eller andre nære voksne om dine muligheder. Det er også kommunen, der beslutter, hvilket tilbud du eventuelt skal have, og hvordan I fortsætter samarbejdet på voksenområdet. Hvis du har givet samtykke til det, orienterer BUC også din læge om afslutningen af dit forløb.

Netværksmøde

Det er også muligt at holde et netværksmøde, hvis det er nødvendigt for dit fremtidige forløb. Et netværksmøde er et møde, hvor der deltager folk fra både psykiatrien og kommunen. Til mødet taler I om dine behov fx i forhold til bolig, støtte i hjemmet og medicinering, så der kan skabes gode rammer og forudsætninger for din trivsel og udvikling. Det er BUC, der inviterer til netværksmødet.

Hvis du har brug for hjælp NU



Du og dem omkring dig kan altid ringe eller møde op i den psykiatriske akutmodtagelse. På voksenområdet kan du vælge den af i alt seks akutmodtagelser, der er nemmest for dig at komme til.



På psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden-hjaelp-til-patienter-og-paaroerende/jeg-har-brug-for-hjaelp/jeg-har-brug-for-hjaelp-nu finder du kontaktinformation på akutmodtagelserne.

Du kan også altid ringe til Akuttelefonen 1813 eller Alarmcentralen 112.

Viden og hjælp

Besøg Region Hovedstadens Psykiatris digitale kanaler og få viden, inspiration og henvisning til hjælp.



Viden Om
psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/psykiatriske-centre/boerne-og-ungdomspsykiatrisk-center/viden-om/unge

Korte oplæg, film og henvisning til viden, der kan hjælpe og inspirere til, hvordan du og de voksne omkring dig håndterer hverdagens udfordringer, og hvor I kan få hjælp og rådgivning.



Psykinfo
psykiatri-regionh.dk/psykinfo

Du og dine nære voksne kan henvende jer til 'Psykinfo', der er et rådgivningstilbud og informationscenter ift. psykiske udfordringer og behandling.



Psykiatriguiden
psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden

Opslagsværk for voksne patienter med psykiske udfordringer og deres pårørende.

Hjælp fra kommunen

Hvis du og din familie allerede har en indsats i kommunen

Hvis du og din familie hidtil har modtaget hjælp og støtte efter reglerne på børne- og ungeområdet, kan der ske ændringer, nu hvor du fylder 18 år.

Det er fortsat kommunen, der har ansvaret for at hjælpe dig, hvis de vurderer, at du har behov for det. Kommunen har desuden en generel pligt til at vejlede dig om de muligheder, den overordnet har for at hjælpe dig.

Når du overgår til voksenområdet, vil din families kontaktperson i kommunen orientere jer om de ændringer, der sker i forhold til fx lovgivning, rettigheder og forløb. Det kan være, at du får en ny kontaktperson i forbindelse med overgangen.

Hvis du starter en indsats i kommunen nu eller senere

Hvis du får brug for hjælp, og du eller din familie ikke allerede er i kontakt med kommunen, skal du eller dine nære voksne ringe til kommunens hovednummer. Herfra vil I blive guidet videre til en fagperson, der kan svare på jeres spørgsmål og hjælpe dig.

Telefonnummeret finder du på din kommunes hjemmeside.

Giv dine nære voksne adgang til dine oplysninger

Dine digitale postkasser på e-Boks.dk og borger.dk

På e-Boks.dk og borger.dk kan du digitalt registrere, hvem der skal have ret til at læse din post. Når voksne med denne tilladelse logger ind på deres egne digitale postkasser, kan de også se din post og læse med. Du kan til enhver tid trække din tilladelse tilbage.

Helbredsoplysninger på sundhed.dk, minsundhedsplatform.dk og app'en MinSP

På minsundhedsplatform.dk og sundhed.dk kan du digitalt give din tilladelse (fuldmagt) til, at andre har lov til at se din journal med helbredsoplysninger og informationer om aftaler i psykiatrien.

Du kan give fuldmagt til flere medlæsere og til enhver tid trække din fuldmagt tilbage.

For at kunne logge på, skal du bruge MitID. Hvis du har brug for hjælp til MitID, kan du kontakte Borger-service i din kommune.



Psykiatriens og kommunens deling af oplysninger

Fagpersoner i psykiatri og kommune har tavshedspligt i forhold til dine oplysninger. Hvis de vurderer, at det er relevant at dele oplysninger om dig i forhold til din behandling, skal du give din tilladelse til, hvilke oplysninger de må dele og med hvem.

Sådan bestemmer du, hvad andre må vide om dig

Hvis du tillader, at dine oplysninger deles, skal du udfylde et dokument, hvor du giver samtykke til deling af oplysninger om dig. Det vil du få mere information om og eventuelt hjælp til af de fagpersoner, du er i kontakt med.

Dit samtykke tillader kun deling af informationer og dokumenter mellem psykiatri og kommune, når det er relevant i forhold til dit forløb og din udvikling.

Du kan altid trække dit samtykke tilbage. Ønsker du senere at give samtykke igen, kan det også lade sig gøre.

Hvis du ikke giver din tilladelse til deling

Selvom du ikke tillader psykiatri og kommune at dele dine oplysninger, må dine forældre, andre nære voksne og din læge fortsat fortælle fagpersoner, hvis de er bekymrede for dig.

Hvis modtagerne af oplysningerne om dig mener, at de er vigtige for en vellykket behandling og et godt forløb, skal de skrive dem ind i din journal. Her kan du læse dem.

Hvem tager sig af hvad?

Kommuner, hospitalspsykiatrien, privatpraktiserende psykiatere og praktiserende læger kan hjælpe dig på forskellige områder, hvis du har behov for det.

Kommune

- Vejleder om de muligheder, kommunen overordnet har for at hjælpe dig.
- Vurderer behov for støtte og er ansvarlig for at iværksætte kommunale indsatser, hvis de vurderer et behov for disse, fx i forhold til:
 - Bolig
 - Uddannelse
 - Job
 - Økonomisk hjælp
 - Mestring af hverdagen

Hospitalspsykiatri

- Tværfagligt hold af specialister.
- Udreder og behandler i forhold til psykiske udfordringer med
 - en høj grad af kompleksitet
 - en sværhedsgrad, der kræver intensiv indsats med specialiseret og tværfaglig hjælp.

Privatpraktiserende psykiater

- Speciallæge i psykiatri.
- Udreder og behandler i forhold til psykiske udfordringer, der er
 - for komplekse for din praktiserende læge
 - mindre komplekse og af en mindre sværhedsgrad end dem, hospitalspsykiatrien tager sig af.
- Behandler og følger op på dig, hvis du har psykiske udfordringer og er afsluttet i psykiatrien – men fortsat har brug for en speciallæge.

Praktiserende læge

- Undersøger og behandler patienter med mere almindelige psykiske udfordringer som depression og angst.
- Kan efter aftale fortsætte en stabil behandling.
- Kan henvise til offentlig eller privat psykiatri, hvis behovet skulle opstå.

**Vi ønsker dig alt det bedste i din
overgang til voksenlivet og fremover**

Husk

- Du kan fortsat involvere dine forældre og nære voksne, så de har mulighed for at følge og støtte dig.
- Fagpersoner i psykiatri og kommune vil gøre deres bedste for at hjælpe dig i overgangen til voksenlivet.

Fra ung til voksen i psykiatri og kommune

Som 18-årig bliver du myndig, og hører nu til under voksenområdet i psykiatrien og kommunen.

Denne pjece giver dig et indblik i nogle af de forandringer, du kan møde i overgangen fra ung til voksen.



Psykiatri

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og ungdomspsykiatrisk Center
www.psykiatri-regionh.dk