

Hvad siger tidligere deltagere – i starten af forløbet:

"Jeg ved ikke hvordan, jeg skal forklare, hvordan jeg har det".

"Måske skal jeg bare tage mig sammen...".

"Hvordan kan det her ramme mig? Jeg plejer jo at have styr på alting".

"Nogle gange tænker jeg, at det kan da ikke passe, jeg har en depression".

"Der er bare så meget tabu om depression, så jeg siger ikke noget til nogen".

"Hvis bare jeg havde et brækket ben – det ville være nemmere at forklare...".

Hvad siger tidligere deltagere – efter forløbet:

"Jeg troede ikke, jeg ville sige noget i gruppen, men så virkede det alligevel meget trygt".

"Her behøver man ikke forklare så meget, for I forstår, hvad det handler om".

"Jeg forstår ligesom mig selv bedre nu".

"Det er mærkeligt, at vi i gruppen er så ens, selvom vi er helt forskellige steder i livet".

"Det er blevet nemmere at bede mine forældre om hjælp, fordi jeg ved, hvad jeg skal sige".

"Jeg tænkte, at I var fulde af løgn, da I sagde, at det ville blive bedre".

## ENHED FOR UNGE MED DEPRESSION

FORDI DET NYTTER!

Enhed for Unge med Depression er et tilbud til dig, der er blevet ramt af en depression, er 18-24 år gammel og har fået ordineret antidepressiv medicin hos en privatpraktiserende psykiater.

For mange er depression en forvirrende og u håndgribelig oplevelse, som man har brug for professionel hjælp til at forstå. Samtidig kan man også have gavn af at møde andre unge, som står i samme situation. Det kan også være, der er brug for, at dine pårørende får en bedre forståelse for, hvad du går igennem.

## Hvad gør vi ved det?

Vi har gennem en årerække udviklet et behandlingskoncept med følgende elementer:

- Individuelle samtaler i begyndelsen og slutningen af et forløb. Her vil vi vurdere din situation, og du vil modtage konkret råd og vejledning, hvis du har behov for det. Nogle af disse samtaler kan foregå på video.
- Gruppeforløb over 8 gange – vekselvirkning mellem oplæg, øvelser og dialog. Vi tager udgangspunkt i Compassion Fokuseret Terapi.
- Pårørendeaften – hvor du kan medbringe en eller flere familiemedlemmer eller gode venner.
- Ved afslutning informerer vi din egen læge om, hvordan det går med dig.

### Hvordan bliver jeg henvist?

Det er din egen læge, der kan henvise dig til tilbuddet.



## Hvem er vi?

Vi er et team bestående af sygeplejersker, SOSU-assistent og psykolog, som alle har mange års erfaring med depressionsbehandling i psykiatrien. Vi har kontor i Psykiatriens Hus i Aarhus, men vi afholder samtaler og gruppetilbud rundt om i Region Midtjylland.

## Hvordan foregår det?

Efter vi har modtaget henvisningen fra din egen læge, vil din kontaktperson i enheden ringe til dig for at aftale en tid til at mødes. Du vil blive kontaktet inden for en uge. Det første møde bruger vi til at vurdere din situation og dine behov samt at aftale, hvor og hvornår du kan begynde i gruppeforløbet. Hvis du har brug for det, kan der eventuelt blive tale om flere individuelle samtaler – enten ved fysisk fremmøde eller via video. Når gruppeforløbet er slut, vil du igen mødes med din kontaktperson for at vurdere, hvordan det går, og om du har behov for mere hjælp. Hele forløbet kan vare 12 – 16 uger.

## Kontakt:

Enhed for Unge med Depression  
Psykiatriens Hus  
P.P. Ørumsgade 11, bygning 12  
8000 Aarhus C  
Tel. 7847 1500