

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



Psykiatriens Hus  
Aarhus

## Hvad er et forløb i Enhed for Unge med Depression

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 (CFT).
- En af de 8 gange er med deltagelse af pårørende – du kan medbringe en eller flere familiemedlemmer eller gode venner. Der er mulighed for deltagelse på video.
- Din egen læge vil modtage korrespondance fra os, så han/hun kan følge med i dit behandlingsforløb.
- Ved afslutning informerer vi din egen læge om, hvordan det går med dig.

## Hvordan bliver jeg henvist

Enhed for Unge med Depression er et tilbud til dig, der er 18-24 år gammel.

Det er din egen læge, der kan henvise dig til Enhed for Unge med Depression.

Du har været til afklarende samtale §66 hos en privatpraktiserende psykiater og har fået diagnosen moderat depression.

Du skal være startet på - eller have fået anbefalet at starte på - behandling med antidepressiv medicin.

## Hvem er vi

Vi er et team bestående af sygeplejersker, psykologer og lægesekretærer, som alle har mange års erfaring med depressionsbehandling i psykiatrien.

Vi har kontor i Psykiatriens Hus i Aarhus, men vi afholder samtaler og gruppetilbud i Aarhus og Gødstrup.

## Hvordan foregår det

Vi modtager din henvisning fra egen læge, og du modtager en tid til indledende samtale.

Du vil få tildelt en primær behandler, som følger dig hele vejen.

Det første møde varer ca. 60-90 min., hvor vi vurderer din situation og dine behov samt aftaler, hvor og hvornår du kan begynde i gruppeforløb. Som udgangspunkt er vores forløb på 4-6 individuelle samtaler.

Når gruppeforløbet er slut, vil du igen mødes med din primære behandler for at vurdere, hvordan det går, og om du har behov for yderligere hjælp.

Hele forløbet i Enhed for Unge med Depression kan vare 12-16 uger.

## Hvad gør jeg, hvis jeg får det dårligere

Under hele forløbet er det din egen læge, som har behandlingsansvaret. Det vil sige, hvis du får det dårligere, skal du ringe til din egen læge.

## Nyttige telefonnumre:

Psykiatrisk rådgivningstelefon: 7847 0470

Vagtlægen Region Midtjylland: 7011 3131

Livslinien: 7020 1201

Træffetider: Hver dag fra kl. 11-05.