

**TABUER SKAL  
TALES IHJEL!**

# PSYKIATRIFONDENS BØRNE- OG UNGEPROJEKT

– oplysning om psykisk sygdom og psykisk sundhed



PSYKIATRIFONDENS BØRNE- OG UNGEAFDELING  
HEJREVEJ 43, 2400 KBH. NV  
TLF.: 3929 3909, MAIL: [KONTAKT@TABU.DK](mailto:KONTAKT@TABU.DK)

For yderligere information om  
PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt  
se [www.tabu.dk](http://www.tabu.dk).

PsykiatriFonden er en nonprofit humanitær organisation, hvis formål er at oplyse om og aftabuisere psykiske sygdomme og problemer. Gennem udgivelser, foredrag, kurser, rådgivning og undervisning arbejder PsykiatriFonden for at udbrede kendskabet til psykiske sygdomme, til årsager, forebyggelse og behandling samt at skabe bedre vilkår for mennesker med psykisk sygdom. Se mere på [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

PsykiatriFondens Børne- og Ungeprojekt er støttet af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Satspuljen.

DET VAR RIGTIG  
SPÆNDENDE, OG  
JEG LÆRTE  
SUPER MEGET.  
JEG HÅBER  
ALDRIG, AT JEG  
SELV FÅR EN  
PSYKISK SYDOM,  
MEN HVIS JEG GØR,  
VED JEG, HVOR JEG  
KAN FÅ HJÆLP.

UNDERVIST PIGE, 15 ÅR, 9. KLASSE



## PSYKIATRIFONDENS BØRNE- OG UNGEPROJEKT

– OPLYSNING OM PSYKISK SYGDOM OG  
PSYKISK SUNDHED

### ► TABUER SKAL TALES IHJEL

En del børn og unge slås med depression, angst og lavt selvværd. Andre kommer fra familier, hvor mor eller far har psykisk sygdom eller misbrug. Selv om disse problemer er udbredte, tror mange børn og unge, at de er de eneste, der har det på den måde, og tør ikke fortælle andre, hvordan de har det. Men også mange voksne er i tvivl om, hvordan de skal tale med de unge om svære emner.

Tabuer kan nedbrydes ved, at man taler om dem. Derfor kan viden og oplysning både have en forebyggende og afhjælpende effekt. Med Børne- og Ungeprojektet tilbyder PsykiatriFonden undervisning og rådgivning til børn, unge samt voksne, som arbejder med målgruppen. Alle ydelser er gratis.

### ► HVEM?

Indsatsen foregår i Hovedstadsregionen og er målrettet:

- Børn og unge i alderen 10-19 år [grundskolens mellemtrin og udskoling samt ungdomsuddannelsesinstitutioner]
- Frontpersonale [lærere, vejledere m.m.]

I udvalgte perioder sættes indsatsen ind i andre regioner – ring og hør om mulighederne.

### ► HVAD?

Projektets formål er gennem oplysende og rådgivende aktiviteter at fremme tidlig opsporing af psykiske problemer blandt børn og

unge, at forebygge mistrivsel og psykiske problemer i målgruppen samt at bidrage til en kontinuerlig opkvalificering af frontpersonalet.

### ► INFORMATIONSBUSSEN

I PsykiatriFondens Informationsbus tilbydes børn og unge undervisning i psykisk sygdom og psykisk sundhed. Formålet er at nedbryde tabuer og fordomme, fjerne berøringsangst og øge viden om og tolerance over for mistrivsel og psykisk sygdom.

I undervisningen arbejder vi blandt andet med dialogspil og cases, og der vises filmklip, som diskuteres med klassen. Målet er, at eleverne forholder sig aktiv til, hvordan man passer på sig selv og andre, samt at de øger deres bevidsthed om, hvor man kan få hjælp.

Varighed	2 timer inkl. 30 minutters rådgivning
Sted	Busen besøger den pågældende skole
Undervisere	2 undervisere med erfaring i unge og psykiatri

### ► OPKVALIFICERING

Lærere, studievejledere m.fl. er centrale voksne i børn og unges liv. Men det er ikke altid let at se signaler på mistrivsel eller vide, hvordan man bedst støtter den unge. Derfor tilbyder Børne- og Ungeprojektet både hel- og halvdagskurser til frontpersonale. Tema og form kan aftales individuelt, men kan f.eks. være ADHD, depression, socialfobi eller 'den vigtige samtale'. Kurserne afholdes på den enkelte skole eller i PsykiatriFonden.

Fire gange om året afholdes en halvdagskonference for frontpersonale. Temaerne varierer, men kan f.eks. være autismspektrumforstyrrelser, selvskadende adfærd, skoletrivsel m.fl.

Læs mere på [www.tabu.dk](http://www.tabu.dk).