

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**5. ÅRGANG**

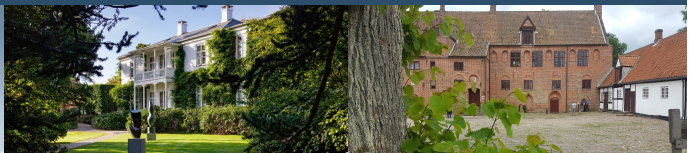
**FEBRUAR 2022**



**3 gratis ture med Åstedet og Landsforeningen For Væresteder**



**Tirsdag den 8. februar  
Københavns ZOO**



**Torsdag den 24. februar  
Louisiana Kunstmuseum**

**Torsdag den 24. marts  
Esrum Kloster**

**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan Februar 2022

1 Tirsdag 11.30 Gågruppe, **13.30 Husmøde**, 14.30 SFT netværks.gruppe

2 Onsdag Onsdags Café, 14.00 BR møde

3 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Nada i Pusterummet, 13.30-15.00 Recovery

4 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

6 Søndag

7 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30

8 Tirsdag **LUKKET pga tur til ZOO**

9 Onsdag

10 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Nada i Pusterummet , 13.30-15.00 Recovery

11 Fredag Seniorgruppe på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag

14 Mandag 14.00 Evaluering af Idræt for sjov, Pusterummet, Samtalecafé med Le klient 16.00-17.00

15 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe

16 Onsdag Onsdags Café

17 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Nada i Pusterummet, 13.30-15.00 Recovery

18 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

20 Søndag

21 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30, Samtalecafé 18.30

22 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15-14.15 Mindfulness, 13.30-14.45 Stemmeværkergruppe

23 Onsdag

24 Torsdag **LUKKET pga tur til Louisiana**

25 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

27 Søndag

28 Mandag 14.00-15.30 Nada i Pusterummet , 13.45 Idræt for sjov

Ret til ændringer  
forbeholdes!

Har de mod  
til at hamre  
skønheden ned  
kan de leve  
med alt det grimme  
tør de kaste stenene  
mod deres fjender  
kunne vi ikke  
finde ud  
af hadet  
i deres øjne  
og lægge skønhed  
på det faste bord  
med skælvende hænder  
leve drikke elske glemme  
den store sorte nat  
i tavshed tale  
om støvet og stjernerne



# FOCUS

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto:aastedet.focus@gmail.com)

Udgivet af Center Åstedet  
Produceret og trykt på Socialpsykiatrisk  
Center Åstedet, Gutfeldtsvej 4, 2970  
Hørsholm (110 expl.)  
Alle personbilleder er gengivet med ac-  
cept fra dem, der er på billederne.

## Redaktion:

Stine Holm Smed ([shsm@horsholm.dk](mailto:shsm@horsholm.dk))  
Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))  
Hans Kahlen ([hka@horsholm.dk](mailto:hka@horsholm.dk))

## Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm  
Tlf. 48 49 41 50  
Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://www.aastedet.horsholm.dk)  
Mail: [socialpsykiatriskcenter@horsholm.dk](mailto:socialpsykiatriskcenter@horsholm.dk)

## Åbningstider i PUSTERUMMET...

|         |                        |
|---------|------------------------|
| Mandag  | kl. 14.00-20.00        |
| Tirsdag | kl. 11.00-15.30        |
| Torsdag | kl. 11.00-15.30        |
| Fredag  | kl. 10.00-15.00        |
|         | Seniorgruppe fra 50 år |
| Søndag  | kl. 10.00-15.30        |



## SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30  
Tirsdag, torsdag, fredag  
og søndag kl. 12.30



**Pusterummets telefon: 48 49 41 61**



Ødelagte grave  
symboliserer evig pine  
danser i bevidstheden  
på den overlegne

sig mig én ting  
forstår du essensen  
af evindelige refleksioner  
om undergang

apokalyptiske åndedrag  
blæser meningen væk  
fra skriften på væggen  
refleks af fornuft

*Digt af Stefan Holm*

# OBS!

## Vedrørende ændrede CORONA regler...

Følg med på opslag i  
Pusterummet og på  
Åstedets hjemmeside.  
Hørsholm Kommune  
tager hele tiden bestik  
af situationen, så  
ændringer vil kunne  
forekomme...





# EVALUERING AF IDRÆT FOR SJOV

**Mandag den 14. februar vil vi gerne invitere dig til evaluering af Idræt for Sjøv, kl. 14.00-15.00 i Pusterummet.**

**Har du idéer til nye aktiviteter på holdet, vil vi gerne høre om det.**

**Vi gi'r kage til kaffen**

**Håber at se dig...**

**Lykke og Lars**

**Tirsdag den 8. februar**  
**Københavns ZOO**



**Torsdag den 24. februar**  
**Lousiana Kunstmuseum**



**Torsdag den 24. marts**  
**Esrum Kloster**



# Tur til ZOO

Tirsdag d. 18. januar inviterer Pusterummet 20 deltagere på tur i zoologisk have, turen er gratis da den betales med midler fra LVS (Landsfoeningen af væresteder).

Vi tager afsted kl 10. fra Pusterummet, enten med bus eller med offentlig transport, og er tilbage kl. 16.00.

Vi spiser på Pan Pan, som er en restaurant med udsigt til pandabjørnene kl 12.30. vi er ti- Turen er gratis, altså inklusiv billet og mad, dog med undtagelse af ud-gifter til transport.

Kom og tilmeld jer i Pusterummet, eller ring for at tilmelde jer, det er først til mølle, men alle skal have mulighed for at deltage på mindst en af turen.

---

# Tur til LOUSIANA

Torsdag d. 24. februar inviterer Pusterummet 20 deltagere på tur til Louisiana i Humlebæk, turen er gratis da den betales med midler fra LVS (Landsfoeningen af væresteder).

Vi tager afsted kl 10. fra Pusterummet, enten med bus eller med offentlig transport, og er tilbage kl. 16.00.

Vi spiser lækker frokostbuffet på Louisianas restaurant, med udsigt over Øresund.

Turen er gratis, altså inklusiv billet og mad, dog med undtagelse af udgifter til transport.

Kom og tilmeld jer i Pusterummet, eller ring for at tilmelde jer, det er først til mølle, men alle skal have mulighed for at deltage på mindst en af turen.

---

# Tur til ESRUM KLOSTER

Torsdag d. 24. marts inviterer Pusterummet 20 deltagere på tur til Esum Kloster, turen er gratis da den betales med midler fra LVS (Landsfoeningen af væresteder).

Vi tager afsted kl 10. fra Pusterummet, enten med bus eller med offentlig transport, og er tilbage kl. 16.00.

Vi spiser på Esum Møllegård

Turen er gratis, altså inklusiv billet og mad, dog med undtagelse af udgifter til transport.

Kom og tilmeld jer i værestedet eller ring for at tilmelde jer, det er først til mølle, men alle skal have mulighed for at deltage på mindst en af turen.





# ATV- tur til Hvalsø

Turen startede tidligt søndag morgen, og alle som var tilmeldt ventede pænt på at personalet kom. Da turen var lang, valgte nogle at tage sig en lille lur og andre spiste morgenmad.

Da vi kom derved, blev vi guidet hen til de kæmpe ATV'er, hvor vi fik hjelm, dragt og gummistøvler på. Denne tur ville ifølge guiden blive den bedste tur, da der var masser af vand, huller og mudder at køre igennem, og han fik helt ret. Det var den vildeste oplevelse og selv om ikke alle har kørekort, kom vi alle ud på et vildterræn med store bakker, og vi kom alle helskinede hjem.

Efter turen var alle godt sultne og derfor kørte vi til Roskilde og spiste på "Halifax, The Best burger in Town".



*Lene og Lotte*



# Husmøde



**OBS! I februar måned afholdes husmødet tirsdag den 1. februar**

- Har du en god ide?
- Er der noget vi kan gøre bedre?
- Har du ønsker til indkøb til Pusterummet (fx nye spil, krea ting, blade/magasiner eller inventar)?
- Eller vil du bare gerne følge med i, hvad der rør sig på Åstedet og i Pusterummet

Hver 2. måned holder vi **Husmøde** i Pusterummet. Her informerer personalet om nye tiltag, særlige arrangementer, økonomi m.m. Det er også her, vi drøfter nye ideer og taler om, hvordan det går i Pusterummet. Dagsordenen til Husmødet hænger i Pusterummet og alle (brugere samt personale) kan skrive punkter på. Indimellem deltager Åstedets leder Inge-Lise i Husmødet.

En særlig vigtig ting er at, det også er her du kan mødes med repræsentanter fra brugerrådet og høre hvad de arbejder med.

Husmødet holdes den anden tirsdag i måneden (hver anden måned) kl. 13.30-14.30. dvs. at der holdes husmøde i februar, april, juni, august, oktober og december. Men ellers hold øje med kalenderen i FOCUS, der står hvornår der er møde.

Der er kaffe/te og lidt sødt til. Har du lyst til at bage eller hjælpe med at bage en kage, så tal med Maja, Stine eller Hans. Det vil altid være meget velkomment 😊

**Husmødet er for alle, der kommer i Pusterummet eller bruger et af Åstedets kursus og gruppe tilbud.**

# Gutfeldtshaves Sommerhustur



I november valgte Gutfeldtshave at tage afsted til sommerhus med pool, i Husby nær Ulfborg.

Der var fem borgere med, turen derover var lang, med stop undervejs så uroen i kroppen kunne få frit løb. Alle borgere deltog med dagens gøremål i det omfang de kunne, og det resulterede i 2 lækre aftensmad, flæskesteg og medisterpølse som var ønsket at borgerne selv samt lækker brunch.

Sightseeing gik til Søndervig for at se Bunkers/det vilde Vesterhav, til Hvide Sande for at indtage frokost fra den lokale fiskerøgeri "Slusen" i et lånt fiskerhus, og derefter gik turen til Stauning whisky destilleri hvor vi fik en rundvisning samt smagsprøver.

Den efterfølgende dag ønskede alle at slappe af, folk lavede lektier, vinterbadede i Vesterhavet, badede i pool, spillede spil, løb eller gik sig en tur. Vejen hjem kom vi en tur forbi Lenes hjemstavn.

Alle er enige om at det var en fantastisk tur, og det burde gentages hvert år med forskellige destinationer.

*Lene og Lotte*





# Jobhuset

## Et beskyttet beskæftigelsestilbud

Jobhuset er et aktivitets- og beskæftigelsestilbud under Hørsholm kommune, hvor der tilbydes beskyttet beskæftigelse til borgere, der modtager førtidspension.

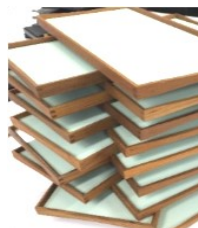
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

### Hvad laver man i Jobhuset?

Vi beskæftiger os med en bred vifte af produktion. F.eks. pakker vi chokolade, samler brochure, skruer hætter på fugedyser og meget andet. Opgaverne udføres for både private - og offentlige virksomheder.

### Hvem er de ansatte?

I Jobhuset er der 4 ansatte, som samlet yder en socialpædagogisk indsats for de ansatte borgere. Stemningen på vores arbejdsplads er god og du får mulighed for at tale med andre, spise frokost og anden socialt samvær samtidig med arbejdet.



### Hvorfor skal du vælge os?

I Jobhuset lægger vi stor vægt på at skabe et godt arbejdsmiljø, der tilgodeser dine behov og der tages hensyn til de udfordringer, der kan være hos dig.

Du vil selv kunne være med til at bestemme, hvilken opgave du bedst kan løse. Der er ikke noget pres i forhold til præstation, hverken i mængde eller hastighed.

Vi gør meget ud af at arbejde sammen, så alle har mulighed for at tage ansvar for at opgaverne bliver udført. Men de vil være Jobhusets personale som har det overordnede ansvar.



**HØRSHOLM KOMMUNE**

### Kontakt information:

Du kan kontakte os på telefon nr. 4849 4003 eller kig forbi os på adressen Lyngsøe Allé 3, bygning 5, 2970 Hørsholm



# HUSMØDE

Tirsdag d. 1. februar  
kl. 13.30

Alle der kommer i Pusterummet er velkomne til at skrive punkter på dagsordenen, hvis der er noget man gerne vil have drøftet på husmødet.

(Skriv gerne dit navn i parentes efter punktet, så vi kan se hvem der har skrevet punktet på).

## Dagsorden:

1. Nyt fra personalet
2. Nyt fra brugerrådet
3. Temauger fremadrettet + evt. ideer til temaer
4. Ideer til månedlig tur
5. Fastelavn
6. Krea gruppe (er der nogen der vil være med ?)
7. Indkomne forslag
8. Indkomne forslag
9. Evt.

Håber vi ses tirsdag den  
1. februar

Tryller et ord  
væk fra mine læber  
som allerede er udtalt  
i mine tanker  
hørte du ordet  
som underlødigt knækker  
det udtalte  
i to

*Digt af Stefan Holm*



## Anne Maries bog 'Bipolar og mig'

Anne Marie Løkkegaard er uddannet klassisk sanger og journalist. Hun er gift med Jens og mor til Juliane og Karoline. Og så lever hun med den ubarmhjertige kendsgerning bipolar lidelse.



Anne Marie Løkkegaard er nylået forfatter til Psykiatrifondens nye bog 'Bipolar og mig', og i dette interview med journalist Sarah Cecilie Boss har hun har et særligt ærinde: At fortælle om det, mange skjuler, nemlig manien.



### Hvorfor har du skrevet din bog?

Jeg ville give mening til det meningsløse. Bipolar lidelse er en ubarmhjertig kendsgerning i mit liv. Ved at fortælle det til andre, kan jeg måske hjælpe dem og selv få det bedre.

### Hvilke nye indsigter har skriveprocessen givet dig?

Da jeg først prøvede at sætte hænderne til tasterne, fik jeg et decideret panikanfald. Jeg kunne ikke. Det kunne jeg nu, og det har givet mig selvtillid. Det har givet mig en rolig fornemmelse, og det et pinlige og skamfulde ved især manien er blevet mindre. Det har gjort mig afklaret.

### Du indså på et tidspunkt, at din bipolare lidelse er kronisk – hvad fik dig til at indse det? Og hvad betyder det for dig?

Jeg havde mange anfald, da jeg var i 20'erne. Jeg fik 'rettet mit liv' og havde ingen anfald i 12 år. Sygdommen fadede væk, men i 2014 fik jeg et tilbagefald. Og i virkeligheden er sygdommen der hele tiden. Det var en smertefuld erkendelse.

### Du skriver om noget, vi ikke så ofte ser beskrevet – manien. Hvorfor er det vigtigt for dig?

Det er svært at tale om noget, der er så tabuiseret – turde jeg det? Det har domineret meget for mig, at jeg har skjult manien, jeg har skammet mig, ikke fortalt om den. Men nu er jeg gået over en bro, og jeg ser mig ikke tilbage.

## Du bruger ord som 'dyrisk', 'overbelastet' om maniske perioder?

Mani er en tilstand, hvor en masse ufiltrerede tanker fylder i hovedet på samme tid, og ens tanker ryger ud af munden uden filter. Når jeg er psykotisk, har jeg en anden opfattelse af virkeligheden i de ca. seks uger, det står på. Jeg glider bare langsomt væk fra virkeligheden.

## Du taler om en vred mani – hvad vil det sige?

Når manien står på, kan jeg rable og tale usammenhængende, men jeg ved det ikke selv. For mig giver det fuldstændig mening, og jeg føler, jeg har ret i det, jeg siger. Når jeg ser i andres ansigtsudtryk, at de ikke forstår mig, bliver jeg meget vred. Det kan være temmelig voldsomt.

Manien har blandt andet den betydning hos dig, at du får sagt nogle ting, som kan virke meget barske på den, de er møntet på – Hvad har de maniske perioder kostet på den relationelle konto?

Jeg tror, at mine ufiltrerede meninger, som bare røg ud, har haft negativ betydning for flere veninderelationer, da jeg var på konservatoriet. Men det nok især betydet, at det var svært for mig at finde en kæreste. Jeg har ofte satset på de forkerte, og det var ensomt at være single i de 12 år, jeg var det.

Du fortæller om dine forældre og dine brødre – du skriver bl.a. om den sorg, dine forældre må have haft over at se, at deres datter var syg – men, som du så skriver: 'De kom ud med en ceriserød azalea og sagde, at alt nok skulle gå' – hvad betyder dine forældre og dine brødre?

Nogen skal stå på jorden, og det har de gjort. Deres rolle har været at sige: "Nu stopper det." De har reddet mit liv, og det samme gælder mine brødre og senere Jens. Uden det netværk var jeg ilde stedt.

Du skriver et sted, at 'fra min familie har jeg altid følt en slags pligt til at virke' – kan du uddybe det? Og hvorfor det er godt?

Man kan ikke forlange, at nogen skal 'virke', altså præstere noget, i en situation, hvor man er så syg. Men det betyder, at jeg altid har haft en selvopholdelsesdrift, uanset hvad. Jeg skal op, selv hvis det bare er for at få en kop kaffe. Når jeg er depressiv, bliver jeg ikke liggende i sengen, og det har været vigtigt for mig: Hvis du kan, så stå op.

Bogen er en meget åben fortælling, også om den smerte, din ældre bror Jacobs selvmord i 1988 har betydet. Han havde skizofreni og tog sit eget liv som 22-årig. Hvad betyder han?

Mine første indlæggelser var forbundet med sorg over min bror Jacob. Og mit forsøg på at udfylde det hul, han efterlod i familien, har haft stor betydning for, at jeg blev syg. Han var musiker på meget højt niveau, og når han ikke længere var der, ville jeg indtage den rolle. Jeg havde talent for at synge, og jeg kunne gå hele vejen, så jeg kom også ind på musikkonservatoriet og fik en uddannelse som klassisk sanger. Men det kostede.

'Man påtager sig en skyld', skriver du, og fortæller om et syn på psykisk sygdom, der handler om, at hvis der er psykisk sygdom i en familie, er det nok fordi familien er dysfunktionel, og sygdommen er resultatet af ubehandlede traumer. Hvordan har du oplevet den skyld i din egen familie?

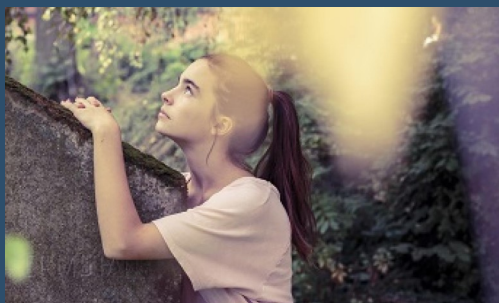
Da jeg var barn, tror jeg mine forældre følte stor skyld i forbindelse med Jacobs sygdom, som kom som en ekstrem overraskelse: "Hvordan kan den søde, kloge, talentfulde dreng blive så forandret og så syg? Hvad har vi gjort forkert?" I dag ved vi meget mere om genetik og muligheden for, at psykisk sygdom nedarves. Det er fx tilfældet i min familie, hvor der også er andre, som har psykisk sygdom.

Hvad ønsker du dig, at læseren tager med sig fra din bog?

Hvis læseren selv har en psykisk sygdom, så håber jeg, at læseren vil opleve følelsen af ikke at være alene. Og det er en trøst at vide, at der er andre som du, selvom ingen taler om det. I en bredere forstand vil jeg gerne appellere til tolerancen. Måske kan jeg medvirke til, at flere forstår de spor af ødelæggelse, psykisk sygdom kan trække i et menneskes liv.

## Bipolar lidelse

Bipolar lidelse er en psykisk sygdom, hvor man i perioder har betydelige udsving i humør og aktivitetsniveau - dvs. manier og depressioner. Det betyder, at man uden ydre grund er meget opstemt og energisk eller meget nedtrykt, træt og trist.



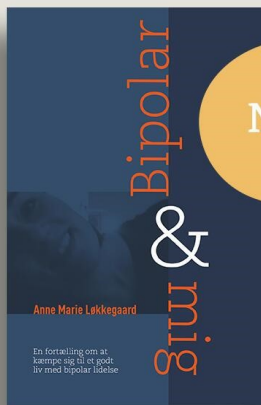


# Om sygdommen bipolar lidelse

Bipolar affektiv sindslidelse kaldes i daglig tale bipolar lidelse. Tidligere blev sygdommen også kaldt 'mani-depressiv sygdom'. Når man har bipolar lidelse, svinger ens stemningsleje og aktivitetsniveau betydeligt. Så i nogle perioder er personen manisk, og i andre depressiv.

Under en mani føler personen sig meget opstemt uden grund. Det kan variere fra ubekymret højt humør til vild overstadighed. Under en depression er personen trist og nedtrykt. Energien og aktivitetsniveauet daler. Og det samme gør evnen til at glæde sig og føle interesse.

Omkring 1-2 procent af befolkningen vil i løbet af livet udvikle bipolar lidelse. Det vil sige, at i Danmark vil 50.000-100.000 mennesker få sygdommen i løbet af deres liv. Kvinder og mænd får lige ofte bipolar lidelse, og sygdommen starter tit i ungdommen eller i den tidlige voksenalder.



Nyhed

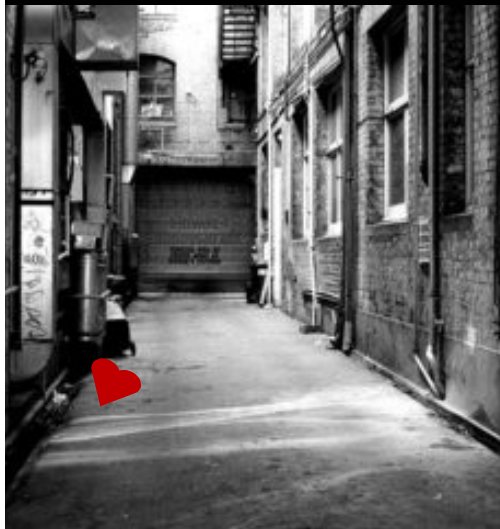
Læs videre på:

<https://psykiatrifonden.dk/diagnoser>

psykiatri  
fonden

DIAGNOSER

Jeg svigtede mine skæve roser  
med den rene fornuft  
nu trives de i haven  
jeg bæres oppe af deres snavsede hænder  
de lægger mit hjerte  
i ølstinkende, sorte gyder  
jeg klatrer op på byens tage  
ser stjernernes uendelige spir  
ser lyset fra gaderne det gløder  
mine asbestlunger blæser en sang



# Madplan Februar 2022

1 Tirsdag Karrykål med oksekød

2 Onsdag

3 Torsdag Quiche Lorraine

4 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

6 Søndag

7 Mandag Blomkålsdeller med Feta og Quinoa

8 Tirsdag LUKKET pga tur til ZOO

9 Onsdag

10 Torsdag Dhal med kylling og Raita

11 Fredag Seniorgruppe på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag

14 Mandag Buffet

15 Tirsdag Fiskepie med torsk, rejer, porre og broccoli

16 Onsdag

17 Torsdag Mexicanske Tacos

18 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

20 Søndag

21 Mandag Æbleflæsk

22 Tirsdag Paprika gryde med kartoffelmos

23 Onsdag

24 Torsdag LUKKET pga tur til Louisiana

25 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

27 Søndag

28 Mandag Surprice

Ret til ændringer  
forbeholdes!



Får du det dårligt om aftenen eller i weekenden, er her nogle telefonnumre, hvor du kan få hjælp

# Vigtige telefonnumre

## AKUT HJÆLP 1

**Livslinien 7020 1201**  
Telefonrådgivning alle dage kl. 11.00-04.00

**Når sindet gør ondt 3536 2600**  
Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

**Sct. Nicolai Tjenesten 3312 1400**  
Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-03.00  
Søn- og helligdage kl. 13.00-03.00

**Psykiatrifonden 3925 2525**  
Telefonrådgivning.  
Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00  
Fredag + lørdag + søndag kl 10.00-18.00

**Psykiatrisk skadestue 3864 3200**  
Afd. 2122, Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød  
Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

**Akutteamet 7026 8700**  
Åbent alle dage kl. 16.00-07.00  
Kun for borgere i Fredensborg Kommune

## AKUT HJÆLP 2

**Alkolinjen 80 200 500**  
Tlf.rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

**Angstlinien 7020 7170**  
Tlf.rådgivning hverdage 18.30-21.30

**Angsttelefonen 7027 1320**

Mandag 10.00-13.00, tirsdag 10.00-16.00  
+19.00-22.00, torsdag 10.00-13.00 + 19.00-  
22.00, søndag 16.00-19.00

**Alzheimerforeningen 3940 0488**

Dagligt kl. 9.00-15.00

**Depressionslinien 3312 4774**

Telefonrådgivning alle dage (undtagen hel-  
ligdage) kl 19.00-21.00

**SIND 3524 0750**

Telefonrådgivning i Regionerne.  
Se åbningstider på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

## AKUTHJÆLP 3

**Bedre Psykiatri 5352 9900**

Telefonrådgivning ma, ti, to, fre kl. 10.00-  
14.00, ons 13.00-14.00, lø+sø lukket

**LAP 6619 4511**

Juridisk tlf.rådgivning ma-to 10.00-14.00

**SIND pårørenderådg. 7023 2750**

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00  
søndag 17.00-22.00

## AMBULANCE OG POLITI

**Alarmcentralen 112**

**Politiet 114**

**Akuttelefonen 1813**