



SINDbladet

Nr. 4 | August 2022 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



25 år med
Idrætsfestival
for Sindet

Solsikkesnore skaber tryghed på rejsen

Folkemødet | Sommerhøjskole | Sindets Dag

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Vi skal have skabt en værdig psykiatri

De tragiske begivenheder den 3. juli i butikscenteret Field's ændrede med et stemningen i en sommer, som havde budt på masser af smil, fællesskab og gode oplevelser

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND

Mens jeg har skrevet denne leder, er der desværre sket en tragisk hændelse i butikscenteret Field's i København, hvor en ung mand har skudt og dræbt tre personer. Det er efterfølgende kommet frem, at han har været kendt i psykiatrien forud for den tragiske handling, hvilket har fået psykiatrien på dagsordenen i medierne. Det gør mig så ondt, når psykiatrien kommer i nyhederne på baggrund af de mennesker, som har mistet livet.

Jeg oplever, at når man søger hjælp, så er den hjælp, man bliver tilbudt, ikke den hjælp, som man nødvendigvis har brug for. Man bliver tilbudt medicinsk behandling, men medicinen kan ikke stå alene. Der skal massiv opfølgning til hele vejen rundt om det enkelte menneske, og hjælpen skal tilpasses efter individuelt behov. Der må aldrig være en forkert dør, når man enten som syg, personale eller pårørende er bekymret.

Jeg ønsker, at de mennesker, som har magten til at lave konkrete ændringer, vil gøre det snart. Vi skal have stoppet stigmatiseringen af mennesker med psykiske lidelser og skabt en værdig psykiatri.

Folkemødet

De tragiske begivenheder ændrede med et stemningen i en sommer, som ellers havde

budt på mange gode oplevelser. Både for os alle i Danmark – fx med Tour de France og de genopståede festivaler – og for os i SIND.

I SIND Daglig Ledelse indledte vi sommeren med at tage til Folkemødet på Bornholm, hvor vi igen havde lånt det lokale værested i Allinge til en lang række debatter. Jeg blev meget stolt over at være formand for SIND på grund af de mange positive kommentarer fra mennesker, som synes, at SIND gør det godt. Den opfattelse er blandt andet et resultat af indsatsen fra alle lokalafdelingerne og de frivillige rundt om i landet, som gør et stort arbejde, og som er med til at skabe et positivt billede af landsforeningen.

Under Folkemødet oplevede vi, at der er en bred fælles interesse i, at 10-årsplanen for psykiatrien denne gang bliver en plan, som vil skabe en værdig psykiatri. Men vi oplevede også en fælles bekymring, fordi det ikke tyder på, at der er planer om at afsætte tilstrækkeligt med midler. Men jeg er skeptisk håbefuld og vælger at tro på, at denne gang er lykkens gang.

SIND Sommerhøjskole

Inde i bladet kan du læse om dette års SIND Sommerhøjskole, som igen blev afholdt på Brenderup Højskole på Fyn. Ugen på højskolen

har fokus på aktiviteter, undervisning og fællesskab. Jeg var så heldig at blive inviteret til at holde båletalen sankthansaften. Formandstalen har i mange år været en tradition, som jeg så fik lov til at føre videre.

I min tale tog jeg udgangspunkt i, at ingen mennesker skal føle sig forkerte. At vi alle har brug for et sted, hvor vi kan opleve, at vi er en del af et fællesskab. Man kan få følelsen af ikke at kunne leve op til andres forventninger og begynde at måle sig med andre menneskers succes historier. Min læring ud fra min egen historie har været, at vi hver især er præcis, som vi skal være, og at verden har brug for dig og din måde at være på. At det er vigtigt at være sin egen bedste ven og omgive sig med mennesker, som sætter pris på dig, lige som du er. Vi rummer hver især vores helt specielle evner og kvaliteter, og vi gør vores bedste ud fra vores egne livsvilkår. I et fællesskab skal vi huske at bringe det bedste frem i os selv og i hinanden og gøre mere af det, vi er gode til. Mit ønske til deltagerne på dette års SIND Sommerhøjskole var, at opholdet havde tændt deres indre lys og styrket hver enkelt persons helt specielle egenskaber.

Med de ord vil jeg ønske jer alle god læselyst. Husk at I kan dele bladets artikler fra SINDs hjemmeside med jeres netværk.



Foto: Pia Konstantin Berg



SINDbladet
51. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Mia Kristina Hansen
(ansvarshavende)
redaktionen@sind.dk

Tobias Bruun Lauritzen, Mikkel Christensen, Jacob Schneider, Mikkel Bonnesen, Sarah Bigum og Rasmus Sommer.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

Fotos: Medmindre andet er angivet er fotos fra Colourbox.com

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i alle lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på
www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Mikkel Bonnesen, DAI

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte/redigere i tilsendt materiale. Man kan optræde anonymt, men redaktionen skal kende din identitet.

Vi gør opmærksom på, at vi modtager meget mere stof til bladet, end vi kan få plads til. Du modtager desværre derfor heller ikke altid et svar. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

Person: kr. 200 årligt inkl. abonnement på SINDbladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800

Tryk og layout
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SIND-formand

Mia Kristina Hansen,
3089 5804/miakh@live.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret: biodrenbrydligt
af KLS PurePrint A/S





Foto: Privat



Foto: Victoria Bruun-Henriksen



Foto: SIND



Foto: Mikkel Bonnesen



Foto: Privat

I DETTE NUMMER

- /07 **SIND tilslutter sig Solsikke-programmet og sælger nøglesnore med solsikkesymbolet**
En god ide breder sig i disse måneder til flere og flere dele af samfundet i flere lande: Med en særlig solsikkesnor om halsen kan du nu diskret signalere til personalet i fx Københavns Lufthavn og Tivoli, hvis der grundet usynlige handicap og sygdomme er brug for ekstra hensyn, tid eller tålmodighed.
- /10 **Stærke og sårbare musikere spillede op for SIND**
Siden sidste sommer har en perlerække af musikere holdt fortællekoncerter i SIND-regi, hvor de krængede sjælen ud og viste deres ømme punkter frem - for mange af dem var det første gang.
- /14 **Mange opsøgte dialog med SIND på årets Folkemøde**
Folkemødet 2022 bød på flere velbesøgte debatter og sammenkomster hos SIND i Værestedet i Allinge. SINDs formand og to næstformænd stod desuden bag mikrofonen hos andre arrangører.
- /16 **SIND Sommerhøjskole: Venskaber og faglighed i trygge rammer**
Til SIND Sommerhøjskole i Brenderup på Fyn er der et godt fagligt niveau, og et fællesskab med plads til forskellighed. Solen brændte på himlen, da de 65 sommerhøjskoledeltagere i slutningen af juni nød hinandens selskab i kreative værksteder, på udflugter, ved foredrag og på den grønne plæne.
- /18 **25 år med Idrætsfestival for Sindet: "Elsker hvert eneste minut"**
Knap 250 mennesker med psykiske sårbarheder forvandlede igen Vejle Idrætskole til en sand idrætsfest i slutningen af juni. Efter to års coronanedlukning var banen endelig kridtet op til Idrætsfestival for Sindets 25. udgave, som blev fejret med et brag både på og udenfor banen. SIND er med til at støtte festivalen.

- /20 **Lokalformand: Vi arbejder for at skabe rummelige fællesskaber**
Afdelingsportræt: SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg er et frirum for mange mennesker med psykiske udfordringer. Gennem de faste tilbud som fx walk&talk, kaffestuen og samtalegruppen kan du både få relationer og hjælp til problemer. Lokalafdelingen har bidraget til en ny værktøjskasse med ideer og inspiration til SINDs 50 lokalafdelinger.
- /20 **Ny værktøjskasse til SINDs lokalafdelinger**
Med støtte fra Det Obelske Familiefond har SIND samlet gode erfaringer fra en lang række lokalafdelinger i en ny værktøjskasse.
- /22 **Ses vi? Masser af events i Herning til september**
Festivalen Mental Talk, som SIND Herning-Ikast-Brande har taget initiativ til, byder fra torsdag den 1. til lørdag den 3. september på konference, debatter og dialog om vores mentale sundhed i Herning på samme måde som på Folkemødet på Bornholm.
- /25 **Ny børnebog skaber et frikvarter med hjerteminder midt i det svære**
Når man som barn eller ung har en forælder med en psykisk sygdom, er der gode og dårlige dage. En ny dansk børnebog vil hjælpe børn i svære omstændigheder med at fokusere på de gode stunder, når mørket trænger sig på.
- /26 **Nyt skoleår behøver ikke at betyde nye bekymringer**
For forældre til børn med angst kan dagene i august inden skolestart være svære. Efter en lang ferie vender hverdagen tilbage med risiko for mistro og fravær i skolen.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /06 Kort om SIND
- /26 Foreningen for børn med angst
- /27 Webshop
- /28 Lokalnyt
- /31 Regions- og lokalformænd
- /31 SINDs udvalgsformænd
- /31 SIND-nettets koordinatører
- /32 SINDs rådgivninger
- /32 Meld dig ind i SIND

Arbejderen: Kontanthjælpen er stadig for lav

(14. juni) Flere organisationer kritiserede i mediet Arbejderen aftalen mellem regeringen og en række partier om et nyt kontanthjælpssystem. Trods lidt højere ydelser og enkelte forbedringer er kontanthjælpen stadig for lav, lød kritikken.

SIND-formand Mia Kristina Hansen fremhævede bl.a. at medicintilskud og hjælp til børn i udsatte familier bliver forbedret. Samtidig kritiserede hun, at der er blevet en meget stor økonomisk kløft mellem lavt- og højtlønnede.

/hhj

Skive Folkeblad m.fl.: Unge venter længe på psykologhjælp

(10. juni) Unge venter alt for længe på psykologhjælp, der er betalt af det offentlige. Ofte over seks måneder. Det oplyste Ritzau i en nyhed, som flere medier citerede.

SIND var en af de organisationer, der kommenterede situationen. SIND-formand Mia Kristina Hansen sagde bl.a. at alternativet til at vente på gratis psykologhjælp er at betale selv, hvilket meget få unge har råd til. En konsultation kan koste 1.000 kr.

"Selv for veletablerede mennesker er 1.000 kr. mange penge at tage ud af ens økonomi. Det drejer sig jo ikke kun om én time. Det handler ofte om et længere forløb, så det bliver en stor udgift for den enkelte," sagde hun bl.a. til Ritzau.

/hhj

Landsforeningen af Menighedsråd: SIND modtog pris for filmen ROSE på vegne af instruktør Niels Arden Oplev

Foto: Henrik Petit



(13. juni) Flere hundrede tusinde danskere har set filmen ROSE, der bl.a. zoomer ind på psykisk sygdom og på rollen som pårørende. Fredag den 10. juni blev ROSE hædret af Landsforeningen af Menighedsråd med filmprisen Gabriel.

Filmens instruktør Niels Arden Oplev bor i USA og havde ikke selv mulighed for at modtage prisen. Han valgte at donere pengene, der følger med prisen, til SIND, hvorfor SIND-formand Mia Kristina Hansen var på scenen ved landsforeningens årsmøde i Nyborg.

"Jeg ved, at Niels vil donere den pengegave, der følger med prisen til SIND. Det er vi meget stolte af og beærede over. Og så ved jeg, at han vil give statuetten til sin søster, Maren Elisabeth, som har godkendt filmen. Hun er så glad for den og synes, det er en god film. Så tusind tak," sagde Mia Kristina Hansen i sin takketal.

/hhj

Kristeligt Dagblad og flere andre medier: Diana Benneweis rundede 75 år

(12. juni) De fleste trykte nyhedsmedier omtalte fødselsdagen, da SIND-ambassadør Diana Benneweis rundede 75 år. Hun var gennem flere årtier – navnlig i 1970'erne og 1980'erne - særdeles ofte i medierne – kendt og anerkendt for sin kompetente indsats i Cirkus Benneweis. Oveni zoomede medierne flittigt både ind på privatlivet og på de flotte kjoler i manegen. Men ingen vidste dengang, at den meget kendte cirkusdronning også kæmpede med psykisk sygdom. Hun blev indlagt for første gang i 1997.

I 2002 stod Diana Benneweis opsigtsvækkende frem, dybt engageret i at nedbryde tabu om psykisk sygdom. Hun omtalte bl.a. oplevelserne med sygdom i selvbiografien "Alting har sin pris". I 2006 blev hun ambassadør for SIND.

SIND-formand Mia Kristina Hansen sagde i forbindelse med den halvrunde fødselsdag til Kristeligt Dagblad, at Diana Benneweis' indsats har gjort en markant forskel:

"Da Diana Benneweis stod frem, var der ikke så meget opmærksomhed på psykiske lidelser som i dag. Diana Benneweis har været med til at bane vejen for, at vi kan tale mere åbent om psykisk sygdom. Det har stor betydning, når et succesfuldt menneske som hende viser den sårbare side af livet. Det indgyder håb," sagde hun til Kristeligt Dagblad.

/hhj

Anne Margrethe Gad Jørgensen, tidligere leder af SIND Pårørenderådgivning og tidligere formand for SINDS Pårørendeudvalg, og Diana Benneweis

Foto: Privat



Kristeligt Dagblad: Akut behov for bedre hjælp til psykisk syge

(4. juli 2022) Dagen efter det tragiske skyderi i Field's efterlyste SIND-formand Mia Kristina Hansen i flere medier forbedringer af psykiatrien. Hun blev bl.a. citeret i DR TV Avisen, i Berlingske, hos Ritzau og i Kristeligt Dagblad.

"Den hjælp, man tilbyder, er ikke nødvendigvis den hjælp, der er brug for, for systemets hjælp er opdelt i kasser," sagde hun til Kristeligt Dagblad og uddybede:

"En indsats for forebyggelse handler også om at se på personens netværk, familie og at få den syge ud og tilbyde den syge meningsfulde aktiviteter."

/tal

DR Aftenshowet: Indsatsen skal forbedres

(7. juli 2022) Der er behov for flere ressourcer til psykiatrien og forbedringer af indsatsen. Sådan lød et af budskaberne, da SIND-formand Mia Kristina Hansen var i Aftenshowet efter de tragiske begivenheder i shoppingcenteret Field's.

/tal

Jyllands-Posten: SIND-formand efter Field's-skyderi: Mennesker med psykiske lidelser bliver ikke hjulpet godt nok

(6. juli 2022) Ifølge politiets oplysninger er den 22-årige mand, som er sigtet efter skyderiet i Field's, kendt af psykiatrien. Den sigtede har på de sociale medier skrevet "Quetiapine doesn't work" med henvisning til et antipsykotisk lægemiddel mod skizofreni og depression. SIND-formand Mia Kristina Hansen har i flere medier efterlyst bedre hjælp til mennesker, der er psykisk syge. Det understreger hun også overfor Jyllands-Posten: "Jeg kender mange mennesker med psykiske lidelser, som ved, at det først er, når de siger, at de vil prøve at tage livet af dem selv, at de har mulighed for at blive indlagt," siger SIND-formanden til Jyllands-Posten.

/tal

Altinget: Behov for flere ressourcer til psykiatrien

(18. juni) Ida Binderup, der er aktiv i Ungdommens Røde Kors og medlem af SINDs hovedbestyrelse, kommenterede i Altinget en af partiledertalerne på årets Folkemøde på Bornholm. Pia Olsen Dyhr (SF) havde i sin tale efterlyst et stærkere fokus på at forebygge mistrivsel blandt børn og unge.

Det synspunkt var Ida Binderup enig i.

"Det er vigtigt, at det ikke er dig og mig, den er gal med, det er samfundet. Det synes jeg, vi skal arbejde ud fra. Der er det afgørende, at vi begynder at se det som et strukturelt problem, der skal løses i fællesskab, og ikke som et individuelt problem, der skal løses af den enkelte," sagde hun i Altingets reportage fra Folkemødet. Ida Binderup tilføjede, at der er brug for flere ressourcer til psykiatrien.

/hhj

TV 2 Go'morgen Danmark: Positive erfaringer med naturoplevelser

(8. juni) Nu kan både professionelle og frivillige i hele landet blive klædt på til at lave aktiviteter i naturen for psykisk sårbare. Med en millionbevilling fra Folketinget og Det Obelske Familiefond går SIND og Naturstyrelsen nu i gang med at udbrede de positive erfaringer fra det nordjyske projekt "Frisk i naturen".

I juni var Erik Holm Sørensen, der er medlem af SIND og gennem flere år fra Frederikshavn har stået bag et naturprojekt, i studiet hos TV 2 Go'morgen Danmark for at fortælle



Foto: SIND

om de positive erfaringer, som det nye projekt bygger på.

Du kan læse mere om projektet på Naturstyrelsens hjemmeside og på [SIND.dk/natur](https://sind.dk/natur).

/hhj

DR Aftenshowet: Danskerne taler for sjældent om stress

(21. juni) I studiet hos DR Aftenshowet fortalte tidligere transportminister Benny Engelbrecht om oversete hjerteproblemer og stress. Via Zoom perspektiverede psykolog og 1. næstformand i SIND Erik Mønsted Pedersen samfundsproblemet, der rammer mange. Han efterlyste mere åbenhed og kaldte det et samfundsproblem, at stress ikke bliver taget alvorligt.

"Det er ikke noget, som vi i vores almindelige omgang med hinanden tager alvorligt og taler om som et problem, før vi går ned med stress."

/hhj

Ønsker du kun at læse bladet online?

SINDbladet udkommer både på papir og i en digital udgave på SINDs hjemmeside.

Som medlem kan du fravælge at få sendt den trykte udgave af SINDbladet hjem i postkassen, hvis du ønsker det.

Skriv til medlem@sind.dk med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se bagerst på bladet.

X 10. oktober: Sindets Dag med globale perspektiver



Foto: SIND

FN's sundhedsorganisation WHO står bag Sindets Dag den 10. oktober. Kloden

rundt markerer mange dagen med foredrag, aktiviteter og meget andet – også i Dan-

mark. På www.sind.dk/10-10 kan du læse mere om kommende aktiviteter i SINDs lokalafdelinger.

Årets internationale tema for dagen er: Gør mental sundhed og velvære for alle til en global prioritet.

Temaet markerer i SINDs optik, at lighed i sundhed er vigtigt i alle verdenshjørner. Uanset hvor i verden, man bor.

SIND har gennem mange år også arbejdet internationalt, hvilket du kan læse mere om i SINDbladet oktober. SIND har siden 1999 hjulpet med at etablere og udvikle søsterorganisationen Mental Health Uganda,

som nu står på egne ben. Nye projekter er derfor i stedet på vej i Rwanda i samarbejde med organisationen NOUSPR. SIND undersøger også mulighederne for aktiviteter i andre lande, bl.a. Kenya. Læs mere i næste SINDblad.



LÆS MERE OM SINDETS DAG
www.sind.dk/10-10

X 8. oktober: Psykiatritopmøde i København med gratis adgang

PsykiatriNetværket er endnu en gang klar til at slå dørene op til årets Psykiatritopmøde, lørdag den 8. oktober 2022 kl. 10-16 i Imperial Bio, København. Alle interesserede er inviteret til en dag med fokus på psykiatri, spændende debatter og gode bud på løsninger og idéer – helt gratis.

Årets tema er 'Fællesskabet – et fælles ansvar', og programmet bliver naturligvis fyldt med oplæg og debat. Du vil blandt andet kunne møde tidligere statsminister og nuværende direktør for Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussen, der vil ride problemerne med manglende fællesskab op.

Vi byder også psykolog Svend Brinkmann velkommen,

der taler om fællesskabets betydning, og hvad der sker for individet, når man står udenfor fællesskabet.

Derudover kommer du også til at møde Falcks direktør Jakob Riis, der finder det problematisk, at der er for få mennesker,

som rummes på arbejdsmarkedet. Han vil debattere, hvad der skal til, for at vi kan ændre på dette. Mød også Marie Baad Holdt fra konsulentvirksomheden Ingerfair, der fortæller om frivilligt arbejde.

Der kommer løbende flere indlæg og oplægsholdere til.



Foto: Lars Svankjær / Det Sociale Netværk



LÆS MERE OG SE MULIGHED FOR TILMELDING PÅ
www.detsociale.netvaerk.dk/psykiatritopmoedet

X 1. september: SINDs nyhedsmail udkommer igen

Kender du vores nyhedsbrev for dig, der er aktiv i SIND eller overvejer at blive det? Flere og flere har appetit på nyheder om SIND. Antallet af modtagere er på et år steget med 29 pct. Nyhedsbrevet, som du kan tilmelde dig via www.sind.dk/nyhedsbrev, holder forlænget sommerferie og udkommer næste gang den 1. september. I mellemtiden foreslår vi, at du holder øje med aktiviteter og nyheder på hjemmesiden og på SINDs side på Facebook.



TILMELD DIG PÅ
www.sind.dk/nyhedsbrev

Efterlysning: SIND søger frivillige. Også i Svendborg

Drømmer du om at drive og udvikle en lokalforening? Har du lyst til at gøre en forskel for mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder og for deres pårørende? Så klik ind på vores hjemmeside.

Vi søger frivillige i hele landet. Fx også i Svendborg, hvor en initiativgruppe arbejder på at etablere en ny lokalafdeling. Vil du være med? Så find SIND Svendborg på Facebook eller skriv til os på svendborg@sind.dk.

Frivilligt arbejde er sundt, sjovt og supervigtigt

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Forskningen viser, at frivillige i SIND og andre organisationer er sundere end andre gennemsnitsdanskere, der ikke er engagerede i foreningslivet. Men erfaringen fra flere foreninger er også, at det bliver sværere og sværere at tiltrække nye frivillige. På SINDs frivilligkonference den 24. og 25. september er inspiration og ideudvikling af landsforeningens aktiviteter på dagsordenen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

At være engageret i det lokale foreningsliv medfører ikke kun flere smilerynker. Adskillige internationale forskningsrapporter peger på mange flere fordele: Fx at frivillige lever længere, reducerer risikoen for hospitalsindlæggelser med 38 pct. og gennemsnitligt har et fysisk helbred som andre, der er fem år yngre. Dertil kommer de psykiske gevinster. For forskerne kan de mentale fordele måske være udfordrende at måle med decimalers nøjagtighed. Men er man selv frivillig, mærkes det tydeligt, at det føles godt at undgå ensomhed, at gøre noget for andre og at få ny inspiration.

Alligevel mærker flere og flere foreninger udfordringer med at tiltrække og fastholde nye frivillige. Intet tyder på, at udfordringerne bliver mindre i fremtiden. Tværtimod. Udfordringerne på frivilligområdet i Danmark er en af årsagerne til, at årets frivilligkonference i SIND den 24. og 25. september zoomer ind på, hvordan både landsforeningen og den enkelte frivillige kan udvikle aktiviteterne og engagementet.

Høj motivation

Marie Holdt er en af de foredragsholdere, der på konferencen vil inspirere de flere end 100 SIND-frivillige. Hun

Frivilligt arbejde – fx besøgs- og aktivitetsaktiviteter – medfører mange fordele. Også for den frivillige

har gennem mange år hjulpet en bred vifte af organisationer med at sætte turbo på innovation og ideudvikling. Bl.a. som ansat i konsulentvirksomheden Ingerfair.

”Generelt er danskernes motivation for at engagere sig i at hjælpe andre stærk og ligger på et højt niveau. Men udviklingen i samfundet og effekten af coronanedlukningerne, hvor mange holdt en pause fra engagementet i frivilligt arbejde, har skabt udfordringer for mange af de traditionelle foreninger og fællesskaber, der gennem årtier har tiltrukket mange. I få ord oplever flere, at det er sværere at tiltrække og rekruttere frivillige. Man skal være synlig, tydelig og god til at tilpasse sig nye ønsker,” siger hun med afsæt i forskning, undersøgelser og Ingerfairs

løbende dialog med mange forskellige dele af det danske foreningsliv. Adskillige organisationer oplever for tiden, at de må lukke lokalafdelinger.

Ambassadører

Den dårlige nyhed er, at det bliver tiltagende svært at opnå synlighed på sociale medier, hvor mange konkurrerer om opmærksomheden, og at potentielle frivillige har mange alternativer. Den gode nyhed er, at udviklingen kan påvirkes positivt. Især af den enkelte frivillige.

”Uanset hvor meget markedsføring, man møder, så er mund til mund-metoden stadig særdeles effektiv. anbefalinger fra nogen, man kender eller har tillid til, er meget vigtige, når vi træffer valg. Noget af det, der bliver spæ-



Foto: Ingerfair

Chefkonsulent Marie Baad Holdt, konsulentvirksomheden Ingerfair, er med til at inspirere deltagerne i SINDs frivilligkonference

dende at diskutere i SIND til efteråret, er, om landsforeningens frivillige i højere grad kan finde inspiration til at træde ind i rollen som ambassadører, hvor man opsøger dialog med andre om at blive aktiv,” siger hun.

I næste SINDblad og på www.sind.dk/frivilligkonference kan du læse meget mere om frivilligkonferencen. Den 24. og 25. september bringer SIND også omtale på landsforeningens side på Facebook.



Frivilligt arbejde – fx besøgs- og aktivitetsaktiviteter – medfører mange fordele. Også for den frivillige

SIND tilslutter sig Solsikkeprogrammet og sælger nøglesnore med solsikkesymbolet



En god ide breder sig i disse måneder til flere og flere dele af samfundet i flere lande: Med en særlig solsikkesnor om halsen kan du nu diskret signalere til personalet i fx Københavns Lufthavn og Tivoli, hvis der grundet usynlige handicap og sygdomme er brug for ekstra hensyn, tid eller tålmodighed

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Skal du rejse via en lufthavn denne sommer? Eller besøge nogle af Danmarks store turistattraktioner som fx Tivoli?

Hvis du eller en, du følges med, har psykiske udfordringer, kan udsigten til at stå i kø tæt sammen med andre måske skabe bekymringer. Måske har I brug for, at der bliver taget særlige hensyn.

I flere og flere dele af rejsebranchen og oplevelsesindustrien kan I nu få hjælp til at gøre bekymringerne mindre. Uden først at skulle svare på en masse spørgsmål. En række virksomheder i flere lande har nemlig tilsluttet sig det såkaldte solsikkeprogram og forpligtet sig til at uddanne personalet i at tage særlige hensyn. Det

eneste, I skal gøre, er at tage en særlig nøglesnor om halsen med det internationale solsikkesymbol. Så ved personalet, hvordan de kan hjælpe.

Til salg i SINDs webshop

SIND har nu tilsluttet landsforeningen til Solsikkeprogrammet og støtter dermed udbredelsen af pro-

jektet. På vores hjemmeside kan du fra efteråret købe særlige solsikkesnore med SIND-logo.

Du kan også finde solsikkesnore – uden SIND-logo – liggende fremme hos mange af de virksomheder, der har tilsluttet sig programmet. Hvis du er i tvivl, behøver du blot spørge en medarbejder.

Støt os økonomisk

Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kontingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler – arv, gaver og sponsorater.

Vælger du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via www.sind.dk, så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2022 kan du højest få fradrag for 17.200 kr. årligt. (17.000 kr. i 2021). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

Vi opfordrer medlemmer, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.



Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk



5 hurtige om Solsikkeprogrammet

Her kan du læse om, hvad Solsikkeprogrammet går ud på, hvor solsikkensnoren kommer fra, og om den kan være noget for dig.

AF MIKKEL CHRISTENSEN, VIDENSCENTER OM HANDICAP

1 Hvad er Solsikkeprogrammet og Solsikkensnoren?

Solsikkeprogrammet skal gøre usynlige handicap synlige. Hvis du går med Solsikkensnoren, giver du signal til dine medmennesker om, at du i visse situationer kan have behov for mere tid, tålmodighed eller hjælp. Virksomheder, som er en del af Solsikkeprogrammet, har forpligtet sig til at træne deres medarbejdere, så de ved, hvad et usynligt handicap er, hvad Solsikken betyder, og hvordan man bedst møder en person med et usynligt handicap. Solsikkeprogrammet og Solsikkensnoren giver ingen særlige fordele, men mange oplever, at de føler sig mere trygge, når de går med Solsikkensnoren.

3 Hvor anerkendes Solsikkensnoren?

Solsikkensnoren anerkendes i alle de virksomheder og handicaporganisationer, som er en del af Solsikkeprogrammet. På Solsikkeprogrammets hjemmeside finder du et kort. Her kan du indtaste, hvor du befinder dig, og så får du en oversigt over de virksomheder og handicaporganisationer, der er med i Solsikkeprogrammet, som ligger tæt på dig. Derudover kan du følge Solsikkeprogrammet på Facebook, hvor nye virksomheder og organisationer løbende offentliggøres.



Nøglesnoren kan suppleres med et kort. Her kan du fx oplyse kontaktperson og behov for særlige hensyn. Kort og snor kan fra sensommeren købes for 40,- i SINDs webshop

4 Jeg har brug for et særligt kort, der fortæller om et specifikt handicap eller en specifik diagnose. Hvad gør jeg?

SIND sælger også et særligt kort, der fortæller om, at du i visse situationer kan have behov for ekstra hjælp og tålmodighed grundet psykisk sårbarhed. Du kan selv tilføje information på bagsiden.

5 Hvordan kan jeg hjælpe med at udbrede Solsikkeprogrammet?

Vi er altid rigtig glade for, at folk henvender sig og vil hjælpe med at udbrede Solsikkeprogrammet. Det bedste, du kan gøre, er at gøre virksomheder og handicaporganisationer opmærksomme på, at Solsikkeprogrammet findes.

Foto: Solsikkeprogrammet

Hvem står bag Solsikkeprogrammet?

Stine Ringvig Marsal er ansvarlig for at udbrede programmet til virksomheder i Danmark, mens Videnscenter om handicap står for supporten og udbredelsen til handicaporganisationer. Se mere på www.solsikkeprogrammet.dk

Stærke og sårbare musikere spillede op for SIND

Siden sidste sommer har en perlerække af musikere holdt fortællekoncerter i SIND-regi, hvor de krængede sjælen ud og viste deres ømme punkter frem - for mange af dem var det første gang

AF JACOB SCHNEIDER

21 musikere har siden sidste sommer og frem til juni stillet op til SIND-koncerter, hvor de fortalte om deres skrøbeligheder imellem numrene. Koncerterne har været afholdt over stort set hele landet og er blevet til takket være Folketingets bevilling på ti mio. kr. til kulturoplevelser for samfundets udsatte grupper i kølvandet på coronaepidemien. Siden sidste

sommer har det kastet omtrent 140 arrangementer og 30 koncerter af sig via Sindslidendes Fond.

Musikken har spændt vidt: Alt fra selvudleverende blues til smertelig pop, silkeblød jazz og inderlig folk har været på repertoire. Primus motor i de syv koncerter under temaet 'Stærk og sårbar' har været SIND-ambassadør Mathilde Falch, som mange kender fra det popu-

lære TV2-program "Toppen af Poppen", der løb over skærmene sidste år. Også duoen ME AND MARIA stillede op til adskillige optrædener.

Smerten ud over scenekanten

For Mathilde Falch er det at fortælle om psykiske problemer en helt naturlig del af hendes koncerter. Hun har været igennem flere kriser og har fået en ADHD-diagnose, hun kalder for sin ven, for den har lært hende at forstå sig selv bedre og finde sin plads i voksenlivet. I forbindelse med sin seneste plade "Solen Brænder" fortalte hun i SINDbladet sidste sommer:

"Alle oplever jo smerte og har det svært i perioder, så det er utroligt mærkeligt, hvis vi ikke tør tale om det. Men da jeg

“**Det er en fantastisk oplevelse, at ved at bruge musikken som et livsbekræftende og terapeutisk greb til at bearbejde og forløse, kan man også skabe et fællesskab i et koncertrum med andre ligesindede.**

/Lise Dres

selv begyndte at tale om det for ti år siden, følte jeg ikke, at der var andre. Og jeg fik at vide, at jeg altså ikke kunne være rockstjerne, hvis jeg gik rundt og talte om de ting."

“**Det var en fornøjelse med så lyttende et publikum, så jeg nød det meget. Der var flere, som henvendte sig og kunne fortælle, hvordan de genkendte forskellige aspekter af min historie, og hvordan det hjalp dem. Det bedste råd er vel 'bare' at kaste sig ud i det - man er altid lettet og glad bagefter!**

/Kristian Bach

“**Vi kan alle relatere på den ene eller anden måde som sårbar eller pårørende til en sårbar, for psykisk sygdom er en folkesygdom, der skal italesættes noget mere. Man kan tydeligt mærke stilheden, der blander sig hos publikum, lyden af en klump i halsen hos den enkelte, der strejfer ens øre. Det er lyden af tavshed, som vi er igang med at bryde. Gør det, også selvom du ikke føler dig klar. Jeg har levet med angst i over ti år, og idag fortæller jeg folk, at jeg har gjort mig til 'ven' med min angst, da den fortæller mig, hvordan jeg har det. Og har min historie bare gjort én lille forskel, så husk på at det var en stor forskel for den, som den hjalp.**

/Kasper Buch



Pressefoto

Foto: Victoria Bruun-Henriksen



“ Alle oplever jo smerte og har det svært i perioder, så det er utroligt mærkeligt, hvis vi ikke tør tale om det. Men da jeg selv begyndte at tale om det for ti år siden, følte jeg ikke, at der var andre. Og jeg fik at vide, at jeg altså ikke kunne være rockstjerne, hvis jeg gik rundt og talte om de ting.

/ Mathilde Falch

“ Jeg var ret nervøs for, om jeg overhovedet havde noget særligt at fortælle om - om publikum ville blive klogere eller kunne genkende de ting, som jeg har døjet med. Dog kom det ret nemt, da jeg først kom i gang, og det var en fed følelse. Det er første gang, at jeg er gået så dybt ned i min psykiske sårbarhed til en koncert. Det var fedt at opleve en form for "anerkendelse", men også at andre kom og åbnede op. Mit bedste råd er at nedbryde dit eget tabu om at tale om det. Hvis du synes, det er et tabu, forbliver det et tabu, så nedbryd den idé af dine egne udfordringer og åbn op. Man skal ofre lidt af sig selv for at kunne give andre noget, men også for at få dig selv videre i processen.

/Thejs Nyland Sørensen, Blue Rose Down

SINDbladet har været i kontakt med en stribe af 'Stærk og sårbar'-musikerne og spurgt dem, hvordan de oplevede det at fortælle om psykisk sårbarhed, hvilke reaktioner, de fik, og hvilke gode råd de har, når man vil dele de svære ting i livet. Og for flere af de musikere, der har optrådt til 'Stærk og sårbar'-koncerterne, har det da også været en grænseoverskridende oplevelse at overvinde det tabu, som det stadig kan være at krænge sit inderste ud over scenekanten.

Catrine brød grænser
Sanger og sangskriver Catrine Christensens første møde med musikbranchen for syv år siden var netop Mathilde Falch, som var med til at give hende mod til at bryde tabuerne:

“Jeg har i halvdelen af mit liv været pårørende til en kronisk syg far, som i 2005 fik afasi på grund af en blodprop i højre side af hjernen. Han kunne kun sige tre ord og tage tre ord ind ad gangen. Med musikken kunne vi

Foto: Pressefoto



“ Jeg er kendt for at komme ud over scenekanten. Men 'Stærk og sårbar'-koncerten skulle være anderledes. Mere nede på jorden. Jeg valgte derfor at sætte mig ned under de to første numre. Det var guld værd at ramme andre mennesker med min historie. Jeg anede ikke, hvad jeg skulle forvente af denne type koncert, hvilket gjorde det til en utrolig god oplevelse. Husk det aldrig er for sent at få lettet trykket. Jeg må være ærlig at sige, at jeg frygtede, jeg ville fælde en tåre eller to på scenen, men den forløsning skete helt automatisk, da jeg øvede. Det var, som om jeg fik sat et punktum på min sårbare fortid. Nu har jeg også brudt tabuet på scenen, og det føles befriende i sig selv.

/Catrine Christensen

pludselig snakke samme sprog igen. Jeg var fars pige, og han var stolt over alt, hvad jeg udrettede med musikken.

I 2015 fik han lungekræft og døde 1. juni 2016, hvor hans sidste ord var: "Du skal leve af musikken, du må ikke tabe modet".

Disse to sætninger lever jeg efter i dag, og det har kun gjort mig stærkere. Jeg har været udøvende sangerinde og sangskriver i min egen synthpop-duo SoftWave siden 2014 og 'Stærk og Sårbar'-koncerten var min første gang, hvor jeg for alvor kunne spille en solokonzert og gå i dybden med det dybere budskab bag mine tekster," fortæller Catrine.

Musikken åbner os
Publikum til de velbesøgte koncerter modtog de sårbare historier med åbne arme, og forhåbentlig har 'Stærk og sårbar' været med til at sætte en kurs imod mindre blufærdighed og

“ Jeg havde en klar oplevelse af, at publikum lyttede med, og havde flere samtaler med folk efter koncerten. To personer delte deres egne historier med mig efter koncerten - det oplever jeg tit. Fortæl fordomsfrit og uden at sige noget om, hvad der er rigtigt og forkert. Når du gør det fra scenen, er poesien ens hjælper, når man taler som privat menneske er ærligheden og det ligefremme ens bedste ven. Fortæl om din egen oplevelse om, hvordan det har påvirket dit eget liv, og lad det være op til andre, om de vil bruge det til noget.

/M.C. Hansen

“

Som menneske giver det styrke at fortælle sin historie for andre og bryde tavsheden. Som musiker har jeg erfaret, at hvis jeg smelter alle de dele sammen: min historie, min professionelle baggrund og min kunst, så bliver jeg til et helt menneske. Og taler jeg højt om det, så smitter det af på andre. Nogle græd og kom efter min optræden og ville fortælle lidt af deres historie. Nogle sendte mig tekster og video fra koncerten. Jeg har faktisk lagt musik til et par af de tekster, jeg fik tilsendt og skal indspille en sang i samarbejde med en brugers tekst. Hendes ord forlader nu den lukkede psykiatriske afdeling og får lov at vokse.

/Steffie Kristensen, Lalou



“

Det er sårbart i sig selv at åbne op og lukke fremmede ind i sin historie, men det giver mening, fordi jeg mærker, at det betyder noget. Jeg har selv måtte stoppe midt i en sang, fordi jeg blev overvældet af mine følelser. Det kræver styrke at vise sin sårbarhed. Og man bliver kun stærkere af at blive modtaget med et åbent sind. Jeg har aldrig oplevet andet. Man skal gøre sig overvejelser, inden man går på scenen, omkring hvor meget, man har lyst til at dele. Man skal ikke gå over sine egne grænser, det vigtigste er, at publikum mærker, at man er til stede.

/Trine Omø, Det Nye Navn

større indlevelse i de ting, der kan føles uovervindelige og svære i livet.

Det pointerer en anden af de musikere, som stillede op, Lise Dres:

“Noget af det smukkeste i livet er, når vi føler os rummet og set for dem, vi er, også når livet gør ondt og næsten ikke er til at bære. Musikken rummer en iboende kraft, som på fineste vis kan åbne menneskers hjerter og skabe en forbindelse af samhørighed - på tværs af kultur, samfundslag og social status.”

Steffie 'Lalou' Kristensen fortæller, hvordan det har hjulpet hende at tale højt om sin svære fortid:

“Tal højt om det. Vær ikke bange for andres reaktioner. Jeg har også gået og gemt mig i mange år, da jeg selv har mødt så meget fordømmelse. Særligt var jeg bange for at tale om min baggrund på mit deltid-

arbejde som sygeplejerske, for der har jeg mødt flest fordomme, ironisk nok. På trods af at jeg engang har haft psykisk sygdom inde på livet, endte jeg med at arbejde i psykiatrien i flere år.

Da jeg lod musikken fylde lidt mere igen, fandt jeg modet til at sige min historie højt igen. Også i sundhedsprofessionelle kredse. Og jeg mødte blandede reaktioner. Jeg har nu for første gang sagt det højt i interviews, og jeg føler det som en befrielse. Det blev afslutningen på et dobbeltliv, hvor jeg hele tiden har følt, at jeg skulle gemme mig. Men der er ikke noget at skamme sig over, man kan komme sig efter psykisk sygdom. Det er ikke et stempel for livet, og vi er alle lige meget værd.

Vi skal af med den stigmatiserende tankegang, der stadig gennemsyrrer vores samfund - og endda også psykiatrien.”

“

At give noget af sig selv på den måde, at dele ud af sin dybeste sårbarhed, er vanvittigt hårdt. Men gevinsten er større. Det fantastiske ved at kunne være med til at facilitere et rum for åbenhed, hvor andre med psykisk sårbarhed kan føle sig 100 pct. okay som sig selv - omend blot for en stund. Fællesskabet og åbenhedens ånd er helende. Det er skræmmende og hårdt - men vi vinder alle ved at tale åbent om det. Sårbarhed er ikke kun stærkt, det skaber også fællesskaber, kærlighed og bånd af tryghed. Så gør det! Og find nogen at gøre det sammen med, især hvis det er første gang, du deler denne type sange og historier.

/Christine Kammerer

Start ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km
For patienter, personale og pårørende

Startgebyr

Sidste frist for tilmelding er torsdag den 1. september 2022
Herefter er prisen for tilmelding 150 kr.

Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655
eller kysentiger@kysentiger.dk

Sct. Hans Løbene

6. september 2022 kl. 11.00

2022



online tilmelding på
www.scthanslob.dk



Sct. Hans Løbene arrangeres af overlæge Merete Nordentoft og idrætslærer Karin Sandberg i samarbejde med Psykiatrisk Center Sct. Hans.
Sct. Hans Løbene er støttet af Region Hovedstadens Psykiatri, Københavns Kommune, TrykFonden, Bodywork og Psykiatrisk Center Sct. Hans.

MANGE OPSØGTE DIALOG MED SIND PÅ ÅRETS FOLKEMØDE

Folkemødet 2022 bød på flere velbesøgte debatter og sammenkomster hos SIND i Værestedet i Allinge. SINDs formand og to næstformænd stod desuden bag mikrofonen hos andre arrangører

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN
FOTOS: SIND

En SIND-classic! Sådan lød karakteristikken fra folketingsmedlem og psykiatriordfører Jane Heitmann (V) med et varmt smil i hendes afrundende indlæg efter en debat hos SIND på Folkemødet på Bornholm. Sammen med seks kolleger fra Christiansborg og SIND-formand Mia Kristina Hansen havde hun gennem en time diskuteret psykiatri og samfundets indsats for at forbedre den psykiske sundhed. Undervejs i debatten bidrog tilhørere med spørgsmål og kommentarer. Alle stole var optagede, og nogle måtte lytte udefra.

Jane Heitmann fremhævede, at det var blevet en tradition gennem mange år, at psykiatriordførere mødtes hos SIND, hvor der både var mange tilhørere og god debat. Det blev også nævnt, at der de første år var meget få debatter om psykiatri udover SINDs. I 2022 fyldte temaet meget mere.

Otte debatter i værestedet
Debatten er et godt eksempel på, hvorfor SIND deltager på Folkemødet. For SIND er dialogen vigtig, og ved arrangementerne byder både politikere, interesserede og mennesker, der har psykiske udfordringer



Erik Mønsted Pedersen, 1. næstformand i SIND, efterlyste en kulturforandring i psykiatrien

tæt inde på livet, ind med synspunkter.

SIND afholdt i år otte debatter – flertallet kan stadig ses på SINDs side på Facebook.

Modsat de fleste andre arrangører, der afvikler deres events i telte, havde SIND fået mulighed for at leje et af Allinges hyggeligste huse, værestedet i Vester-gade 1-3, hvor frivillige fra SIND Bornholm hjalp med at få alt det praktiske til at fungere. Samarbejdet med Værestedet og de faste gæster betyder, at spørgsmål fra hverdagen i Vester-gade også let kan blive rejst.

”I SIND er vi glade for at deltage i det store Folkemøde, hvor vi er med til at præge debatter og dialog. Både når vi er på scenen, og når vi møder samarbejdspartnere. Men vi er mindst lige så glade for at kunne byde velkommen til dialog i mindre rammer i det hyggelige hus. En af tilhørerne sagde til mig, at han følte, det var meget trygt at tage ordet hos SIND, og at han derfor godt turde stille spørgsmål, hvilket præcis er, hvad vi gerne vil opnå, så dialogen bliver alsidig,” siger SIND-formand Mia Kristina Hansen.

Birger Saugmann, SIND Favrskov, akkompagnerede fællessangen ved SIND og Danske Handicaporganisationers brunch





SIND var med, da PsykiatriNetværket hos Det Sociale Netværk/Headspace var i dialog med flere psykiatridørførere



Fem af SINDs debatter blev sendt online, så man også kunne følge med hjemmefra. Du kan fortsat se optagelser på SINDs side på Facebook: www.facebook.com/landsforeningen



Bagerst i midten – Formanden for DH, Thorkil Sørensen, bød sammen med SIND-formand Mia Kristina Hansen velkommen til brunch og inspiration. Arrangementet blev et tilløbsstykke.

Onlinedebatter

Udover SINDs otte arrangementer var SINDs formand og to næstformænd på podiet ved flere debatter hos andre arrangører. Et SIND-argument, der blev brugt flittigt i alle debatter, var, at det enkelte menneske skal i fokus. Systemet skal passe til mennesket – ikke omvendt.

SIND var traditionen tro også vært ved en reception for samarbejdspartnere, hvor omkring 100 kiggede forbi. Cirka lige så mange dukkede op, da SIND og Danske Handicaporganisationer (DH) inviterede organisationsfolk, embedsmænd og politikere på morgenkaffe med inspiration.

Samlet har SIND gennem de tre dage på Bornholm været i dialog med rigtig mange mennesker. Ambitionen er at nå endnu flere ved Folkemødet 2023.

CITATER

Bente Helms

2. NÆSTFORMAND I SIND

Arrangement: Nordisk Ministerråd og Nordisk Råd. Titel: "Mor jeg er ensom!" - Unge i Danmark og Norden er presede, føler ensomhed og mistrivsel. Hvad gør vi ved det?

"Jeg kan med mit blødende hjerte se, at der er alt for mange unge, der mistrives."

"Det er os alle sammen, der lever i et samfund, som ikke er mentalt sundt."

Erik Mønsted

1. NÆSTFORMAND I SIND

Arrangement: I Velfærdsteltet - "Selvbestemmelse, valgfrihed og værdighed i psykiatrien?"

"SIND er den ældste psykiatriorganisation, men problemerne og udfordringerne er endnu ældre."

"Vi har simpelthen brug for en kulturforandring. Vi skal spørge brugerne, hvad de har brug for."

"Psykiatrien kan ikke løse problemerne alene, der skal hele samfundet på banen."

"Vi skal væk fra den tankegang, at et system kan løse menneskers problemer."



Også udenfor er Brenderup Højskole hyggelig

SIND Sommerhøjskole:

Venskaber og faglighed i trygge rammer

Til SIND Sommerhøjskole i Brenderup på Fyn er der et godt fagligt niveau, og et fællesskab med plads til forskellighed. Solen brændte på himlen, da de 65 sommerhøjskoledeltagere i slutningen af juni nød hinandens selskab i kreative værksteder, på udflugter, ved foredrag og på den grønne plæne

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN
FOTOS: NIELS CHRISTIAN PETERSEN

Solen hang højt på himlen og skinnede på de mange venskaber, som blomstrede, da dette års deltagere mødtes på SIND Sommerhøjskole. De fulgte foredrag, tog på udflugt, var kreative i værkstederne og meget mere. I værkstederne var der både mulighed for kurveflet, korsang, naturfag og billedkunst.

Venskab og nye drømme er blandt det, deltagerne kan tage med hjem fra højskolen efter en uge med tid til afslapning, sociale arrangementer, fagligt input og masser af gode snakke.

”Stemningen er enormt fed. Folk er så glade og holder af hinanden fra start. Det er tydeligt, at alle er indstillet på at rumme

hinanden og skabe inkluderende fællesskaber. Man sætter sig ikke på faste pladser i spisesalen, man snakker på kryds og tværs,” fortæller Brian Bruhn, som er SIND-frivillig på sommerhøjskolen.

”Det er altid okay at lave fejl. Det afgørende er, at man lærer noget i et tempo, som passer til en. Alle bliver taget alvorligt og der



En af de mange hyggelige stunder på SIND Sommerhøjskole var, da deltagerne hyggede omkring bålet



Kunst er med til at inspirere i haven omkring højskolen

arbejdes for, at alle har det godt og bliver inspireret - man går klogere hjem samtidig med, at det er sjovt," siger Brian Bruhn.

Udflugt til det nye H.C. Andersen-museum i Odense, billedkunst og kurveflet samt hjælp til bedre mental sundhed og bredere netværk er blot udpluk fra de mange spændende ting på programmet ved dette års SIND Sommerhøjskole.

Tryghed

Selvom programmet er fyldt med spændende arrangementer, har alle ikke overskud til at deltage på fuld tid, og det er der fuld forståelse for på sommerhøjskolen.

Det særlige ved SIND Sommerhøjskole er nemlig, at der er plads til det, hvis deltagerne tager pauser i løbet af dagen. Fx er en hel times afslapning en del af programmet, og skulle man have behov for det, er der altid mulighed for at tage en snak med SINDs frivillige og underviserne på skolen.

"Det bærende ved højskolen er tryghed. Man kan være sig selv og møde nye mennesker. Det hele er tilrettelagt efter, at det er okay at have psykiske udfordringer, og det

Flet fra højskolens kreative værksteder



FAKTA

Sådan kommer du i gang med højskolelivet:

- Hvis det er din første ferie på en højskole, så vælg en højskole, hvor det sociale bliver vægtes højt – for eksempel SIND Sommerhøjskole.
- Vælg et kort ophold den første gang – et ugekursus for eksempel. På www.hojskolerne.dk finder du et overblik over, hvilke kurser der findes.
- Første gang kan det være rart at blive kørt til skolen af familie eller venner. Hjem skal man nok komme.
- Har du prøvet SIND Sommerhøjskole et par gange, kan det være, at du får lyst til at prøve andre højskoleophold. Vælg en højskole, der har et tema, som du er optaget af – så er der altid noget at tale om ved måltiderne.
- Uanset om det er SIND Sommerhøjskole eller en anden højskole, så er det en god ide at have en ven eller et familiemedlem, du kan ringe til og dele oplevelserne med.
- I SINDbladet oktober 2022 finder du information om tilmelding til næste års sommerhøjskole.

giver tryghed. Hvis man får det skidt, er der altid mulighed for at gå eller få ekstra støtte. Hvis du trænger til en pause, eller hvis du har svært ved at stå op, så får du hjælp til det," siger Brian Bruhn.

Venskaber

Ud over muligheden for at dyrke kreative og faglige interesser til foredrag og i værkstederne er sommerhøjskolen også et sted, hvor man kan danne nye relationer.

"Jeg talte fx med to den anden dag, de kom her første gang for ti år siden, og de har stadig kontakt og ses jævnligt. Det er helt tydeligt, at der er en masse mennesker, som har glædet sig helt vildt til den her uge."

Deltagerne i SIND Sommerhøjskole er vidt forskellige, men fælles er lysten til at lære og holde ferie sammen med andre. Deltagerne

har også forskellige erfaringer med sindslidelser – enten personligt eller som pårørende. Forskellighederne skaber rum for gode snakke, hvor der er plads til enhver holdning.

SIND Sommerhøjskole var i år støttet af Arbejdsmarkedets Feriefond.

Humør og hygge er også i højsædet ved Idrætsfestival for Sindet

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift



Fodbold er en af de populære discipliner



Naturen omkring Vejle Idræthøjskole bruges flittigt



250 deltog i årets festival



Deltagerne dystede ihærdigt om medaljerne

25 år med Idrætsfestival for Sindet:

“Elsker hvert eneste minut”

Knap 250 mennesker med psykiske sårbarheder forvandlede igen Vejle Idræthøjskole til en sand idrætsfest i slutningen af juni. Efter to års coronanedlukning var banen endelig kridtet op til Idrætsfestival for Sindets 25. udgave, som blev fejret med et brag både på og udenfor banen. SIND er med til at støtte festivalen

FAKTA

Om festivalen

Idrætsfestival for Sindet blev for 25. gang afholdt på Vejle Idræthøjskole. Målgruppen for festivalen er mennesker med psykiske vanskeligheder, som fx depression, angst eller skizofreni. Målet er at give en idrætsoplevelse fra allerhøjeste hylde, hvor der både er plads til dem, som presser sig selv helt til kanten – men også til dem, som er ved at tage de indledende skridt til et godt idrætsliv. Deltagerne kommer ofte fra såkaldte IFS-idrætsforeninger i hele landet, som tager turen som et hold.



SE MERE OM
FESTIVALEN HER:
www.idrætsfestival.dk

AF MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER IDRÆT
FOTOS: MIKKEL BONNESEN, DAI

Jubilæumsudgaven af Idrætsfestival for Sindet bød på fodbold, volleyball, triatlon, 3-kamp, klatrevæg, 100 m løb, MTB og alt andet idræt, som hjertet og hjernen begærer. Festen blev selvfølgelig åbnet af den øverste i dansk idræt, formanden for Danmarks Idrætsforbund Hans Natorp. Et andet nyt ansigt på festivalen var Nicolaj på 24 år fra Limfjordens Idrætsforening.

“Det her er min anden medicin. Jeg har det bedst, når jeg får brugt min krop, men mest af alt handler det om de mange mennesker, der kommer på festivalen – for mig betyder de 80 pct. af oplevelsen. Det er ligesom at få et helt nyt liv og nogle nye venner – jeg elsker at være her,” siger Nicolaj, der havde travlt med krolf, crossløb, triatlon, 3-kamp, 100 m løb og cachiball.

Op netop det sociale var helt centralt for deltagerne, som sidst festivalen blev afviklet i 2019 svarede på et spørgeskema om, hvad de fik ud af festivalen og idrætten. Næsten 100 pct. svarede, at de har fået det psykisk bedre

gennem idrætten, og knap 90 pct. sagde, at de igennem idrætten har fået flere venner.

Svært at få armene ned

Deltagerne pendlede rundt mellem de forskellige idrætter dagen lang, og når de ikke selv var i aktion, så heppede de eller hoppede en tur i svømmesøen og nød solen, der vanen tro stod højt over festivalen.

“Jeg kan dårligt få armene ned, det er gået forrygende. Man kan fornemme intensiteten, glæden, smilene, latteren og koncentrationen – det er helt fantastisk. Det bedste har været nærværet, næsten uanset om man er i konkurrence eller ej, så er man på og er her. Alle er en del af det her kæmpestore fællesskab,” siger arrangør Mogens Damgaard, der er politisk ansvarlig for Idræt for Sindet i Dansk Arbejder Idrætsforbund.

Jubilæet blev fejret med en stor fest onsdag aften og et imponerende fyrværkerishow, som må få Tivoli til at skamme sig.

Får brudt isolationen

Festivalen arrangeres af Dansk Arbejder Idrætsforbund med hjælp fra en stor gruppe frivillige og med bl.a. SIND som økonomisk samarbejdspartner.

“Vi kan se, at mange af vores medlemmer er glade for at komme her, og vi kan se, at vi får mange ansøgninger til Sindslidendes Fond til ophold hernede. Udover den positive effekt som forskning viser, at motion har på psyken, så er det vigtigste ved festivalen for mig at se det sociale – at få brudt isolationen,” siger 1. næstformand i SIND Erik Mønsted Pedersen, der besøgte festivalen undervejs.

Nicolaj fra Limfjordens Idrætsforening kom på medaljeskamlen i krolf-turneringen, hvor han blev hyldet sammen med holdkammeraterne om torsdagen. Næste stop er at komme sig.

“Det har været mega fedt. Og jeg har elsket hvert eneste minut og prøvet at være med til alt det, jeg kan. Det er rart, at så mange hepper på en, det giver lige det sidste. Jeg skal bare hjem og falde om – men jeg er her også næste år,” siger Nicolaj.

Næste Idrætsfestival for Sindet er i 2023 fra 27.-29. juni – se mere på www.idrætsfestival.dk

ANNONCE

Foreningen Drivhusfonden af 22/8 2012 uddeler legater og donationer for 2022

Fonden yder støtte til socialpsykiatriske tiltag og lignende i Odense ved uddeling af legater og donationer én gang om året. Det er i år sidste år, der uddeles midler.

Der udloddes 250.000 kr. i alt i år. Mindste beløb til udlodning er 5.000 kr. Der udloddes pr. 1. januar 2023, og ansøgningsfristen er 1. oktober 2022.

Der uddeles penge til:

- Projekter, tiltag og lignende inden for socialpsykiatrien i Odense
- Enkeltpersoner, som er socialpsykiatribrugere i Odense, og som har specielle behov fx for støtte til ferieophold, udvikling, kurser og lignende.

Ansøgningskema kan rekvireres hos formanden for fonden: Helle Akselbo, Krengerupvænget 33, 5230 Odense M. helle.akselbo@outlook.dk. (Tlf: 30 28 76 73). Udfyldt ansøgningskema sendes til fondens formand på ovenstående postadresse eller mail. Der kan forventes svar på ansøgningen i januar 2023.

Lokalformand: Vi arbejder for at skabe rummelige fællesskaber



Afdelingsportræt: SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg er et frirum for mange mennesker med psykiske udfordringer. Gennem de faste tilbud som fx walk&talk, kaffestuen og samtalegruppen kan du både få relationer og hjælp til problemer. Lokalafdelingen har bidraget til en ny værktøjskasse med ideer og inspiration til SINDs 50 lokalafdelinger

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN

FAKTA

Tilbud i SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

Kaffestue: SINDs Kaffe-stue "Smilet", Havnegade 5 i Nykøbing Sjælland, er åben hver mandag fra kl. 13.00-16.00. Der er mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter - både kreative og praktiske. Onsdage fra kl. 10.00-13.00 hvor vi starter med morgenmad. Det kræver ikke medlemskab af SIND at deltage i aktiviteterne. Alle er velkomne.

Samtalegruppe: Efter telefonisk aftale på 5211 0901. Som regel den første onsdag i måneden kl. 17.00-19.00. Havnegade 5, Nykøbing Sjælland.

Walk & Talk: Ugentlige gåture fra Havnegade 5 i Nykøbing Sjælland. Torsdage fra klokken 10.00. Efter gåturen sluttet af med kaffe og te. Ingen tilmelding. Bare mød op. Alle kan være med.

Rådgivning: Personlig rådgivning efter telefonisk aftale

på 5211 0901 i Havnegade 5, Nykøbing Sjælland. Andet sted efter aftale.

Telefonrådgivning: Dagligt fra kl. 16.00-18.00 på 5211 0901.

Gældsrådgivning: Efter telefonisk aftale.



SE MERE PÅ
www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg

Foto: Privat

Hvis du er ensom eller psykisk udfordret, kan et godt netværk hjælpe dig til at få det bedre. Sådan lyder hovedbudskabet fra lokalformand i SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg Birte Bonde Bendixen.

Derfor er den røde tråd i lokalafdelingens mange tilbud at skabe netværk og meningsfulde relationer.

"Vi kæmper for at hjælpe mennesker, der er psykisk sårbare. Vores erfaring er, at vejen til at få det bedre bliver kortere, når man får gode relationer. Det er vigtigt med fællesskaber, hvor der er plads til at have det svært.

Hos os er det altid okay ikke at være på toppen. SIND skal være et mødested med plads til alle," fortæller Birte Bonde Bendixen.

Kaffestue
Et af de mødesteder er lokalafdelingens kaffestue i Nykøbing Sjælland på Havnegade 5. Når

man træder ind i kaffestuen, bliver man mødt af en hyggelig stemning. I kaffestuen er der kaffe, kage og plads til både dybe og lette samtaler. Kaffestuen har siden åbningen i 2021 været en stor succes med mange besøgende, der er glade for at have et hyggeligt mødested.

"Vi håber på at skabe et lys i hverdagen for de mange, som møder op hver mandag og onsdag til en god snak om både stort og småt. I kaffestuen kan man få hjælp til det meste, og man kan også hygge med et spil. Fx kan man få hjælp til problemer med computeren eller få snakket om noget, der går en på," siger Birte Bonde Bendixen.

Gåture kan starte snakken
Når man har det svært, kan nøglen til at få det bedre ofte være at tale om sine problemer. Selvom det er noget, de fleste ved, kan det alligevel være svært at åbne op og tale om sine problemer.

Den udfordring er lokalafdelingen opmærksom på. I de sidste mange år har lokalafdelingen haft stor succes med initia-

Birte Bonde Bendixen oplyser, at man efter aftale kan mødes andre steder end kaffestuen. Fx ved stranden, i skoven, privat, i frivilligcentre og på biblioteker. Hun understreger, at det er nødvendigt med fleksibilitet, da lokalafdelingen dækker et stort område. Ofte får lokalafdelingen også henvendelser fra hele Region Sjælland og ind imellem fra hovedstaden.

tivet walk&talk i områdets naturrige omgivelser.

”Vi ligger i et smørhul mellem skov, strand og fjord, og det giver rig mulighed for at få taget en god snak på en gåtur. Det kan nogle gange blive meget tæt og formelt at sidde ved et bord og snakke. Så hjælper det at gå en tur, det løsner noget og åbner for at snakke om det, som også kan være svært,” siger Birte Bonde Bendixen.

”Vi har to store udfordringer i vores afdeling. Den ene er at få nok frivillige, fordi der altid er brug for ekstra hjælp. Den anden er, at mænd ikke så ofte taler om deres problemer. Vi håber, at vores arrangementer kan hjælpe, fordi det kan føles mindre forpligtende at tale om, hvordan man har det, når man laver noget sammen.”

Afdelingen har en fast gruppe, som går i Kalundborg, foreløbig hver måned, og der arbejdes også på at igangsætte et lignende projekt i Holbæk, tilføjer Birte Bonde Bendixen.

Samtalegrupper

Ud over tilbuddet om kaffestuen og gåture i naturen har lokalafdelingen også faste samtalegrupper.

”I samtalegrupperne er det muligt at tale om svære udfordringer. Det kan fx være angst, spisevægring og depression. Det er også muligt at få en SIND-bisidder til vigtige møde med fx kommunen.”

”Bisidderen er en hjælp, hvis man er kørt fast i systemet og har brug for hjælp til udfordringer med bolig, arbejdsmarked osv. Efter aftale er vores frivillige klar til at hjælpe,” siger Birte Bonde Bendixen.

Ny værktøjskasse til SINDs lokalafdelinger

Med støtte fra Det Obelske Familiefond har SIND samlet gode erfaringer fra en lang række lokalafdelinger i en ny værktøjskasse

AF SARAH Ø. BIGUM, SINDS SEKRETARIAT



Vi har i SIND udviklet og afprøvet forskellige metoder, arbejdsgange og værktøjer til at understøtte lokalafdelingerne til at tackle de nuværende barrierer i forhold til at inkludere flere ind i SINDs fællesskaber med en særlig fokus på rekruttering af flere mennesker, der

lever med psykiske vanskeligheder, i det frivillige arbejde og i de lokale fællesskaber og aktiviteter. Indtil videre har vi udviklet værktøjer til at styrke bestyrelsesarbejdet, herunder forventningsafstemning, konflikthåndtering og budgetskaft mm. Vi har også samlet en masse

brugbart materiale og gode råd i forbindelse med rekruttering af frivillige. Der er også udarbejdet tjekliste til opstart af nye lokalafdelinger. Vi har også udarbejdet en kort drejebog for afdækning af lokale samarbejdspartnere. Der vil også løbende blive lagt guides og gode råd ind til opstart af nye aktiviteter i idekataloget.

I læse kan mere på www.sind.dk/frivilligunivers under menupunktet ”Bestyrelsesmedlem”. Her kan I se de forskellige kategorier for, hvilke slags materiale, der er udviklet.

Projektet slutter først i udgangen af 2023, så der vil løbende blive arbejdet og udviklet endnu mere materiale. Så følg endelig med inde på hjemmesiden. Hvis du har nogle spørgsmål eller kommentarer, så er du velkommen til at skrive til sb@sind.dk.



SE MERE PÅ www.sind.dk/frivilligunivers

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn.

SIND deltager fx aktivt i arbejdet i DH, Danske Handicaporganisationer.

Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.



SES VI?

MASSER AF EVENTS I HERNING TIL SEPTEMBER

Festivalen Mental Talk, som SIND Herning-Ikast-Brande har taget initiativ til, byder fra torsdag den 1. til lørdag den 3. september på konference, debatter og dialog om vores mentale sundhed i Herning på samme måde som på Folkemødet på Bornholm

AF SIND HERNING-IKAST-BRANDE

Fra 1. til 3. september udfoldes festivalen Mental Talk i midten af Herning. Her er både politikere, brugere, professionelle, pårørende og alle andre med interesse i psykiatrien og mental sundhed inviteret til stormøde.

Med et væld af koncerter, foredrag, samtaler, debatter, stande og udstillinger stilles der skarpt på så mange dele af, hvordan vi får det bedre mentalt, som muligt.

Ambitionen bag festivalen er at samle vidt forskellige deltagere til inspiration og

dialog. Derfor er programmet alsidigt. I Herning kan du både deltage i en stor ensomhedskonference med fagfolk og politikere. Du kan også opleve kunst og kultur eller deltage i nogle af de mange debatter om mental sundhed.

Hvordan kommer du med?

De fleste arrangementer er gratis. Enkelte debatter og foredrag kræver tilmelding på grund af begrænset plads. Se mere på www.mentaltalk.dk.

Flere SIND-lokalafdelinger arrangerer ture til Mental Talk eller koordinerer kørsel, så man kan følges ad til Herning. På SINDs hjemmeside eller bagerst i bladet kan du se kontaktinformation på din nærmeste SIND-lokalafdeling, hvor du kan forhøre dig om mulighederne.

Lige adgang for alle

Det har været vigtigt for arrangørerne at gøre Mental Talk så tilgængelig som muligt, hvis man har fysiske eller psykiske udfordringer. Fx byder Mental Talk på god adgang med kørestole og på singlepladser, hvis man har svært ved at sidde for tæt på andre. Arrangørerne har bl.a. også forberedt pladser for dårligt seende samt mulighed for at låne høreværn og teleslynge ved alle scener. Der er også et hvileområde, hvis man trænger til en rolig pause. Se mere på hjemmesiden.

FAKTA

Vil du være frivillig på Mental Talk?

Både selve Mental Talk-arrangementet og SINDs egen stand kan blive endnu bedre, hvis der er mange frivillige. Mental Talk kan bruge hænder til alt fra det praktiske omkring de mange scener, til boder, kommunikation og det at modtage og vise vej for de mange deltagere.



LÆS MERE OG
MELD DIG PÅ
[www.mentaltalk.dk/
frivillig](http://www.mentaltalk.dk/frivillig).

TORSDAG

DEN 1. SEPTEMBER 2022

Blandt dagens arrangementer er:

Foredrag kl. 14.00-15.00: Naturpsykiatri - Mental sundhed for mennesker, der er psykisk sårbare

Oplæg fra naturpædagog Erik Holm Sørensen. Han arbejder for SIND og Naturstyrelsen med at lave naturtilbud for psykisk sårbare i flere af landets kommuner. Det er indiskutabelt, at natur er godt for alles mentale sundhed. Naturen er gratis, tilgængelig og helt bivirkningsfri. Kom og hør om projektet og bliv inspireret.



Torsdagen byder fx også på events om udsatte børn i foreningslivet, om sammenhængen mellem aldring og psykisk sundhed og meget mere.

FREDAG

DEN 2. SEPTEMBER 2022

Blandt dagens arrangementer er:

Foredrag kl. 16.30 – 17.30: "Alting har sin pris" med SIND-ambassadør Diana Benneweis

Diana Benneweis fortæller om sit liv som cirkusdronning, direktør, forfatter og psykisk sårbar. Diana

Benneweis har gjort det til en livsopgave at være med til - som kendt person - at nedbryde tabu i forbindelse med psykiske sygdomme.

Tag ansvar for dit eget liv, lær at elske og tilgive dig selv og andre og lær at integrere sygdommen som en del af dig selv, opfordrer hun. Det bliver et anderledes foredrag om Diana

Benneweis' farvestrålende liv på godt og ondt. Hun ledsages af cand.mag. og pædagog Anne Margrethe Gad Jørgensen, tidligere leder af SIND Pårørenderådgivning og tidligere formand for SINDs Pårørendeudvalg.

Foredrag kl. 15.00-16.00 med Jesper Vaczy Kragh: På kanten af velfærdsstaten

I dette foredrag går vi helt ind bag facaden på den danske forsorgshistorie med udgangspunkt i de anbragte og indlagtes fortællinger. Med udgangspunkt i Jesper Vaczy Kraghs bog af samme navn hører vi om et Danmark, der meget tidligt indførte en række særlove, som fik afgørende betydning for de udsatte gruppers muligheder for fx at gifte sig, sætte børn i verden, arbejde og leve frit i samfundet. Stemmeret var frataget et stort antal mennesker i en meget lang periode af historien. Samtidig blev indgreb som fx kastration, sterilisation og lobotomi (det hvide snit) udført i et omfang, som det er svært at finde et sidestykke til i andre lande.

Fredagen byder fx også på events om unges trivsel og om psykisk sundhed.

LØRDAG

DEN 3. SEPTEMBER 2022

Blandt dagens arrangementer er:

Musikforedrag kl. 13.30 – 14.30: Du taler med munden, så taler jeg med fingrene

De to musikere, Mads Bille og Kristian Marius Andersen, har arbejdet tæt sammen ved Herning Kirke. Der gik ikke lang tid efter Kristian Marius' ansættelse, før hans kollega Mads foreslog Kristian, at han fik en udredning hos en psykiater. Her blev Kristian diagnosticeret med Aspergers syndrom. Mads blev dermed ikke blot Kristians kollega, men også hans mentor. I dette foredrag fortæller de to om et meget tæt samarbejde, som har bragt de to musikere verden rundt med Herning Kirkes Drengekor. Kristian har imponeret både danske og udenlandske anmeldere med sine enestående evner for at improvisere på kirkeorgel, Hammond-orgel eller klaver.

Fredagen byder fx også på børneteater og på events om at komme sig efter psykisk sundhed. Du kan bl.a. høre cheffkonsulent i Peer-Partnerskabet Klavs Serup Rasmussen fortælle, hvordan hans liv pludselig ændrede sig.

Mød SIND på Mental Talk

SIND Herning-Ikast-Brande har sammen med andre samarbejdspartnere taget initiativ til Mental Talk. Landsforeningen har sin egen stand i Herning, hvor alle interesserede kan møde SIND.

Desuden vil SIND-formand Mia Kristina Hansen deltage i flere debatter og samtaler på scener rundt omkring i Hernings midtby og på biblioteket.

SE MANGE FLERE EVENTS PÅ
www.mentaltalk.dk

24. AUGUST ANSGARS ANLÆG I ODENSE

BRUGERNES BAZAR 2022

Endeligt
program
sendes ud
start
august

Hvis du vil vide
mere, så kontakt
koordinator,
Alice Rasmussen,
alra.kerteminde@
gmail.dk eller
23 33 52 96



Tema: Hvad har vi lært af corona?

Coronapandemien har haft store konsekvenser for mange socialt udsatte mennesker, men corona har også lært os noget som samfund. Nogle byer har fx udviklet opsøgende indsatser for stofbehandling, sanktioner i kontanthjælpen har været sat på pause og det har været muligt at møde sin sagsbehandler digitalt.

På Bazaren 2022 taler vi med en række politikere om, hvad der gik godt, hvad der gik mindre godt – og hvad vi kan lære af det hele. Kom og del dine oplevelser med corona - både gode og dårlige, og få en hyggelig dag sammen med en masse andre.

Vi glæder os til at se dig til Brugernes Bazar den 24. august i Odense!

Med venlig hilsen
Rådet for Socialt Udsatte



Ny børnebog skaber et frikvarter med hjerteminder midt i det svære



FAKTA

Foto: Privat



Gitte Winter Graugaard

- Hjerteminder (isbn: 978-87-93210-82-0) er forfatter Gitte Winter Graugaards 7. bog til børn. Den koster 159 kr. og kan købes hos forfatteren eller i landets boghandlere.
- Bogen henvender sig primært til børn i 5-12-årsalderen, men kan også læses af ældre børn og unge.
- Gitte Winter Graugaards bøger er solgt i flere end 40.000 eksemplarer, og flere titler oversættes til flere sprog. Hun har bl.a. også skrevet "Monstermanualen – til børn med mange bekymringer" og "Børnemeditationerne I mit hjerte", som fungerer som en grundbog i selvkærlighed og selvomsorg.

SE MERE PÅ

www.gittewintergraugaard.dk

Når man som barn eller ung har en forælder med en psykisk sygdom, er der gode og dårlige dage. En ny dansk børnebog vil hjælpe børn i svære omstændigheder med at fokusere på de gode stunder, når mørket trænger sig på

MODTAGET FRA FORLAGET

Når vi går med frygt i livet, bliver andre negative tanker ofte forstærket. Det kan gøre det svært for især børn og unge at skifte tankesæt til mere positive tanker, som produceres et andet sted i hjernen. En måde at hjælpe hjernen på er ved at aktivere den dybe kærlighed i hjertet og fokusere på gode oplevelser sammen. For heldigvis bærer børn til psykisk syge forældre oftest også masser af gode minder med sig. Dem kan pårørende med fordel hjælpe barnet med at dyrke og nære.

Forfatter Gitte Winter Graugaard har skrevet en række hjertemeditationsbøger, som hjælper børn til bedre trivsel ved at aktivere hjerteenergien. Den nyeste bog "Hjerteminder - lær dit barn at dyrke kærligheden", som udkom i maj 2022, minder os om at stoppe op, være mere i nuet og næres ved de dejlige minder, vi allerede er beriget med og gemmer i vores hjerter. Det kan vi alle næres ved, men særligt kan det hjælpe børn i sorg eller smerte med at holde de gode minder i live og dyrke dem, når forældre med psykisk sygdom har svære dage, må indlægges eller går bort.

Frikvarter

Bogen vil kunne hjælpe børn til psykisk syge forældre med at fastholde et billede i deres hjerter af den syge eller døende forælder, som er fyldt mere op med kærlighed end med sygdom.

Med bogen kan barnet også opleve at få et frikvarter fra det svære, som med øvelse kan

fylde mere og mere i hverdagen. Bogen kan med fordel læses højt af andre voksne eller søskende tæt på barnet og kan også bruges af lærere og pædagoger eller i børnesamtalegrupper. Det vil være rart at skrive om eller tegne sine hjerteminder sammen med andre børn og unge.

Kærlighed

Der er god grund til at hjælpe, da børn og unge med alvorlig eller kronisk syge forældre i højere grad end deres jævnaldrende i større grad udvikler adfærds- og emotionelle forstyrrelser.

Med bogen ønsker forfatteren også at minde alle os andre i vores digitale zapperkultur om at sætte mere pris på den kærlighed, vi får i hverdagen, og huske at pleje de hjerteminder, vi allerede har fået, i stedet for hele tiden at jage det næste nu.

"Når vi lærer, at sorgen og savnet kun eksisterer, fordi vi elsker, kan vi med tiden lære at flytte fokus fra sorgen til den kærlighed, vi er så heldige at have fået. Når vi lærer at dyrke taknemmelighed i stedet for tab, kærlighed i stedet for sorg, får vi næring til vores indre køkkenhave. Da kan smukke blomster vokse frem, hvor der før var et sort hul," forklarer Gitte Winter Graugaard.

Hjertebøgerne er særligt gode at læse ved sengetid til at skabe nærvær, hvori magien lettere opstår. Det har vist sig, at netop det nærvær, hjertemeditation fremtryller, også hjælper børns søvn.

Nyt skoleår behøver ikke at betyde nye bekymringer

For forældre til børn med angst kan dagene i august inden skolestart være svære. Efter en lang ferie vender hverdagen tilbage med risiko for mistriksel og fravær i skolen

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND OG FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST



BØRN MED ANGST

www.sind.dk/ffbma



Jonas i en eftertænksom stund, dengang han kæmpede med angst og fravær i skolen. I dag har han det godt.

Jeg vil helst glemme de år, jeg var syg, men hvis det kan hjælpe andre, så fortæller jeg gerne om min sygdom." Sådan blev min søn Jonas citeret i en artikel i Familie Journalen tilbage i 2021.

Jonas begyndte at mistrives i skolen, da han var omkring de ni år. Det udviklede sig til angst, og det endte med, at han ikke var i skole fra efter jul i 4. klasse og

frem til efter efterårsferien i 6. klasse.

I dag har han ikke længere symptomer på angst, han har færdiggjort grundforløbene på teknisk skole og er i lære som beslagsmed.

Fraværspocent

Jonas vil gerne give andre børn og unge håb og fortælle, at der er hjælp at hente, selvom det hele

kan virke håbløst, imens angsten er værst.

Da han kom tilbage til skolen efter to års fravær, var det ikke lutter lagkage. Det var stadig udfordrende for ham, og hans fraværspocent var høj. Der skulle ikke meget til, før han blev overbelastet og havde svært ved at bruge de redskaber til angsthåndtering, som han havde lært.

Det bedste var skolesommerferien på seks uger, hvor Jonas kunne vågne hver dag med nogenlunde ro i maven. Han behøvede ikke at bekymre sig om lektier eller om konflikter i skolen. Han skulle ikke bekymre sig om, at han nogle dage ikke magtede at komme i skole, så han fik ikke konstant dårlig samvittighed over at miste undervisning, som var vigtig i forhold til hans fremtid.

Løsninger

For mig som mor var sommerferien også en lettelse. Jeg kunne slappe af og blev ikke urolig over hans fravær fra skolen. Jeg kunne glæde mig over, at det var sommerferie, og mit håb var, at de seks ugers ferie fik min søn til at slappe helt af, så han bedre kunne klare sine udfordringer efter sommerferien.

Jeg tænker, at der er mange forældre til børn med angst, som kan genkende de følelser, som jeg fik ved skolesommerferiens start.

Nu er sommerferien så ved at være slut, og jeg kan huske, hvordan det kunne sætte gang i mine egne bekymringer igen. Selv om jeg gav udtryk for, at uanset hvad så fandtes der en løsning, og at han ville få mulighed

for at få en uddannelse. Dengang måtte jeg meget bevidst arbejde på ikke at bekymre mig på forskud, fordi jeg var bange for, om Jonas pludselig ville ende med ikke at kunne komme i skole igen. Det hjalp mig at lære at leve med min søns angstproblemer uden at jeg hele tiden bekymrede mig om fremtiden.

“Bekymringer forhindrer ikke, at der sker dårlige ting, men de forhindrer dig i at nyde de gode ting.

Bekymringer

Det var ikke nemt, men et citat, som jeg har læst, forklarer det, jeg prøver at sige: "Bekymringer forhindrer ikke, at der sker dårlige ting, men de forhindrer dig i at nyde de gode ting."

Der er håb, men det betyder ikke, at vi ikke skal blive ved med at arbejde for, at det skal blive lettere at få hurtig hjælp, når børn og unge begynder at mistrives og udvikle angst. Imens afholder vi i Foreningen for børn med angst stadig arrangementer rundt om i landet og online, som kan inspirere, give viden og håb.



SE MERE
PÅ VORES
HJEMMESIDE
www.boern-medangst.dk

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Bipolar lidelse hos voksne

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig besøgsven*
- Få en frivillig besøgsven*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Portræt af en pårørende*
- Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-

- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 15,-
- Pins, gylden 7,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Keyhanger. Sort med logo 13,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- SINDblade til uddeling ved arrangementer.
- Kontakt SINDs sekretariat.

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for mennesker med sindslidelser, pårørende og de professionelle i psykiatrien.



LÆS MERE

Læs mere om kommende arrangementer på SINDs hjemmeside

På www.sind.dk/lokal kan du finde din nærmeste SIND-lokalafdeling. Herunder kan du se nogle af de aktiviteter, der var planlagt ved bladets deadline.

SIND HOVEDSTADEN

Blandt regionens 15 lokalafdelinger er bl.a. planlagt disse aktiviteter:

SIND Rudersdal

www.sind.dk/rudersdal

Café Holte Havn

Søndag d. 25. september 2022 fra kl. 14.30-16.00

Der vil som sædvanlig være kaffe, te, vand og lagkage. Tilmelding til: sind.rudersdal@gmail.com

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

En sommertur til Ore

10. august 2022 kl. 9.45-19.30

Else Marie og Aage har igen inviteret os til deres sommerhus i Ore ved Vordingborg. Det bliver en fantastisk og underholdende dag med ligesindede. Vi kan højst være 14 personer. Mulighed for fælles transport. Tilmelding senest starten af august til Erik Trap på 5171 1391.

SIND café sidste søndag i hver måned

28. august 2022 kl. 14.00-16.00

Til dig der ønsker at møde nye mennesker, få øje på nye aktiviteter og er klar til forandring. Sammen kan vi skabe flere muligheder for os selv og andre brugere i vores hverdag. Vi mødes i Frivillighuset, Lundevej 7, Frederikssund den sidste søndag i måneden fra kl. 14.00-16.00. Caféen er brugerstyret ved Cecilie og Heidi, der begge er peer-uddannede. SIND caféen er også åben d. 25. september og d. 30. oktober. Tilmelding: cecinan@hotmail.com

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

DHL Stafetten

30. august 2022

Igen i år er SIND København i Fælledparken til DHL Stafetten. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med motion og

mad. Du kan vælge mellem at løbe turen som stafet eller at gå sammen med fire andre. Der er plads til alle. Tilmeldingsfristen er overskredet, når dette blad udkommer, men du er velkommen til at spørge, om der stadig er ledige pladser på: bgreve27@gmail.com.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingør

Cafémøde med hyggeligt samvær

18. august kl. 14.00

Vi mødes den tredje torsdag i måneden. Næste gang efter sommerferien er d. 18. august, 15. september, 20. oktober og 17. november kl. 14.00. Vi mødes over en kop kaffe og brød. Ønsker du at møde nye mennesker i et fællesskab sammen med andre brugere, er du velkommen. Der kan også være andre arrangementer, hvor vi tager ud og oplever noget i fællesskab. Du er også velkommen, hvis du ikke er medlem af SIND, men har brug for en at tale med. Vi mødes i Foreningshuset, Svingelport 8 A, 3000 Helsingør tæt på Helsingør station. Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte Doris Hansen på 2251 2919.

SIND SJÆLLAND

Regionen har syv lokalafdelinger med mange aktiviteter. Se mere på hjemmesiden.

SIND Roskilde

www.sind.dk/Roskilde

Boserup Skov: Boost din mentale sundhed

13. august 2022 kl. 13.00-15.30

Find ro i naturen. En guidet skovtur med Helene Kemp, biolog og master i sundhedsfremme. Mens vi går, får vi nogle øvelser, der skærper sanserne og retter opmærksomheden mod naturen. Du kommer til at dufte til blomsterne, lytte til fuglene, undersøge farverne og mærke på træernes bark. Helene fortæller lidt om de undersøgelser, der dokumenterer naturens sunds-

fremmende effekt, og hvordan denne viden bliver brugt til at hjælpe mennesker, som mistrives. Medbring fornuftigt fodtøj og drikkevarer. Se mere på hjemmesiden. Tilmelding til Leni Grundtvig Nielsen på lenigrund10b@gmail.com eller 4141 0034

Cirkusrevyen med middag

11. august 2022 kl. 18.00

SIND-medlemmer inviteres til middag på Jernbane Restauranten på Bakken kl. 18:00 efterfulgt af Cirkusrevyen. Det koster 200 kr. Transport er for egen regning. Tilmelding senest d. 28. juli til Per Harvøe: perharvoe@webspeed.dk eller 4636 1339. Tilmelding er først gældende efter indbetaling af 200 kr.

Sindets Dag: Fakkelloptog i Roskilde

10. oktober 2022 kl. 19.00-21.30

SIND Roskilde-Lejre og Foreningen for børn med angst inviterer i fællesskab til Sindets Dag 2022. Årets tema for Sindets Dag er: "Gør mental sundhed og velvære for alle til en global prioritet." Det vil vi sætte fokus på med et fakkelloptog, som begynder på Hestetorvet og slutter i den gamle byrådssal med pizza, taler og musik. Tilmelding er ikke nødvendig.

SIND SYDDANMARK

Regionen har ti lokalafdelinger med en bred vifte af tilbud og aktiviteter:

SIND Haderslev

www.sind.dk/Haderslev

Bevæg dig glad med SIND Haderslev

9. august 2022 kl. 16.30-18.00

Kom til gratis træning under trygge rammer, hvor der er instruktør til stede. SIND Haderslev tilbyder træning i salen og træning på maskiner i kælderens på Sundhedscenteret Haderslev. Arrangementet er gratis for medlemmer. Der er ingen tilmelding, man skal blot møde op og hygge sig. Vedrørende spørgsmål kan Kirstine kontaktes på 4051 5450.

SIND Syd-Vestwww.sind.dk/Syd-Vest**Fodens Dag**

13. september 2022 kl. 13.00-17.00

Fodens dag bliver afholdt på Nørrebro-gade 102, 6700 Esbjerg. Med dette arrangement sætter vi fokus på føddernes velvære. Der vil være mulighed for fodbad og lidt vejledning om fodpleje ved en af de frivillige, som er sygeplejerske. Der er kaffe på kanden som sædvanlig. Sjæl og legeme hænger jo sammen, og målet er, at det kommer til at gavne på flere måder at forkæle sine fødder. Arrangementet er gratis. Tilmelding til Niels på 3124 5401.

Sindets Dag i SIND Syd-Vest

10. oktober 2022 kl. 10.00-17.00

og 11. oktober 2022 kl. 14.00

Vi markerer Sindets Dag og cykler en tur for sindet. Bagefter griller vi. Vi mødes til cykelturen kl. 10.00 på torvet foran Esbjerg rådhus. Undervejs holder vi en kaffepause. Der er kage til kaffen. Vi håber, mange vil deltage. Gerne med venner og familie. Cykelturen er arrangeret af Aktive cyklister i Esbjerg. Kl. 13.00 mødes vi ved SIND Huset i Nørrebrogade 102 og går en tur for sindet. Der vil være ture på ca. 3 km og på ca. 5 km. Alle er velkomne. Kl. 14.30 tændes grillen. Alle er velkomne. Der vil være diverse drikkevarer samt kaffe og te. Det hele er slut ca. kl. 17.00. Alle tre arrangementer er gratis, og alle er velkomne. Man behøver ikke at deltage i alle arrangementer.

Tirsdag d. 11. oktober kl. 14.00 fejrer vi også Sindets Dag i klubben med lagkage og kaffe. Tilmelding er ikke nødvendig.

**SIND
MIDTJYLLAND**

Regionen har 13 lokalafdelinger.

SIND Aarhus-Samsøwww.sind.dk/Aarhus-samsø**Sindets Dag i Aarhus**

10. oktober 2022 kl. 10.00

Se mere på hjemmesiden.

SIND Skanderborgwww.sind.dk/Skanderborg**Gåture med naturvejleder**

17. august 2022 kl. 13.00-15.00

Det er godt for sjælen at gå. Du kan komme ud og gå med SIND Skanderborg kl. 13.00-15.00 onsdag d. 17. august samt onsdag d. 7. og 21. september. Du kan læse mere om udflugtsstederne på www.sind.dk/Skanderborg. Der er mulighed for transport til mødestedet. Yderligere information og tilmelding til Ellen på 2876 7262.

SIND Herning-Ikast-Brandewww.sind.dk/Herning-Ikast-Brande

Se mere andetsteds i bladet om de mange arrangementer ved festivalen Mental Talk d. 1. til 3. september.

**SE MERE PÅ**www.mentaltalk.dk**SIND
NORDJYLLAND****SIND Frederikshavn**www.sind.dk/Frederikshavn**Sommerfest hos SIND Frederikshavn**

12. august 2022 kl. 11.30-13.30

Gratis frokost-sommerfest i haven hos Fontænehuset, Skansegade 12 i Frederikshavn. Der serveres lækre pølser med tilbehør, og singer/songwriter Sonny Møller underholder. Alle er velkomne, ingen tilmelding – bare mød op.

Foredrag med tv-lægen Peter Qvortrup Geisling

13. oktober 2022 kl. 19.30

Foredrag om mental sundhed og livskvalitet på Frederikshavn Bibliotek. Billetter koster 100 kr. og kan købes på: www.billetten.dk.



På www.sindungdom.dk kan du bl.a. læse mere om de foreløbig 15 forskellige klubfællesskaber.

Det er en god idé at kontakte det klubfællesskab, du gerne vil besøge, så du ikke går forgæves, hvis de enten er på tur eller har lukket. Du kan finde klubbens mail på hjemmesiden eller kontakte sekretariatet:

info@sindungdom.dk,
5376 7072.



SKIZOFRENIFORENINGEN

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På www.skizofreniforeningen.dk kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.

MedicinRådgivningen, der er en landsdækkende aktivitet i SIND, rådgiver og oplyser bl.a. om afhængighed og bivirkninger i forbindelse med receptpligtig vanedannende medicin.

**SE MERE PÅ**www.smr.dk

SIND Rådgivning i Aarhus, der er en landsdækkende SIND-aktivitet, står bag en lang række aktiviteter og driver desuden SINDs landsdækkende telefonrådgivning, DLT.

**SE MERE**

om tilbud og muligheder for at blive frivillig på www.sindraadgivning.dk.



REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjølgaard
2297 3773
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

bornholm@sind.dk
Bente Helms
3018 2014
Bentehelms13@gmail.com

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

frederiksberg@sind.dk
Poul Bjarne Vinholt
2326 0278
poul@vinholt.dk

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
4731 4030
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

halsnaes@sind.dk
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Peter Normann
sind@peternormann.com

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk
5151 7197

SIND København

kbh@sind-kbh.dk
Johannes Bertelsen
2168 5462
Johs.bertelsen@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

roedovre@sind.dk
Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

sind-hok@sind.dk
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

Peer Skjold Hansen
4159 1605
peer.skjold@gmail.com

SIND Ringsted-Sorø

ringstedsoroe@sind.dk
Johnni Larsen
johnnihlarsen@gmail.com

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Lars Mathisen
slagelse@sind.dk

SIND Storstrøm

Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Rikke Rugholt
rikke2008@hotmail.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

Mette Kirketerp-Møller
Kontakt via SIND-husets leder:
Betina Petersen
6071 0626
sindhuset@c.dk

SIND Thy

Grete Amby
2460 3542
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Bente Fjordside
2145 8944
bentefjordside@outlook.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Lise Bregnballe
lbregnballe@gmail.com

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

Trine Juel
8640 5489
2072 3966
Træffetid efter kl. 16
trine.juel@elromail.dk

SIND Ringkøbing-Skjern

Kirsten Cæsar
kirstencaesar@gmail.com

SIND Silkeborg

silkeborg@sind.dk
Susan Steen
8681 0434 / 2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

ALBERTSLUND-ISHØJ

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RUDERSDAL

Merete Ellebo
3060 0530
merete@sind.dk

SLAGELSE

Besoegsven-slagelse@sind.dk
9173 0931

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

landsforeningen@sind.dk

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SKANDERBORG

Kirsten Bruun Løgstrup
2270 5007
kirsten.b.l@hotmail.dk

SILKEBORG

Lisa Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com

NORD-SYD DJURS

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

VEJLE

judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

AALBORG

besoegsven-aalborg@sind.dk

BRØNDERSLEV

John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

FREDERIKSHAVN

Pia Rægaard Jensen
pia-jensen78@hotmail.com
5124 4488

SVENDBORG

Svendborg
Annemette Engell Hansen
svendborgbesoegsven@sind.dk

SIND Skanderborg
skanderborg@sind.dk
Ellen Odgaard
2876 7262
ellenodgaard@hotmail.com



SIND Skive
Birgitte Larsen
skive@sind.dk

**SIND Holstebro-
Struer-Lemvig**
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@vkurs.dk

SIND Viborg
Runa Dorph-Petersen
viborg@sind.dk

SIND Aarhus-Samsø
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

REGIONSFORMAND:
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Billund
Tove Thisgaard
tovethisgaard@hotmail.com

SIND Fredericia
fredericia@sind.dk
Bjørn Medom Nielsen
medom@medom.dk
2684 4703

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

SIND Haderslev
haderslev@sind.dk
Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

SIND Kolding
kolding@sind.dk
Thorbjørn Halvorsen
4197 7522
thorhalv@vip.cybercity.dk

SIND Syd-Vest
Niels Christian Petersen
3124 5401
ncp@sind.dk

SIND Sønderborg
Jens Christian Jensen
Kristensen
2221 2449
Sind_Sonderborg@outlook.dk

SIND Tønder
toender@sind.dk
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Vejle
vejle@sind.dk
Judith Pedersen
2045 6703
judith.pedersen5@gmail.com-
SIND Aabenraa

SIND Aabenraa
Majbritt Nissen
majbrittnissen@live.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

mail@boernmedangst.dk
Mia Kristina Hansen
3089 5804
miakh@live.dk
www.boernmedangst.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

info@skizofreniforeningen.dk
Hans-Jørgen Ørgaard Dalager
Formand, Skizofreniforeningen
hjdalager@gmail.com
2440 7682

SIND UNGDOM

info@sindungdom.dk
4275 7207
Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDSSKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
7026 2510

SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

Du kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderer.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

Find mange flere tilbud på www.sind.dk/faa-hjaelp

Information om SINDs lokale rådgivningsaktiviteter ligger nu på vores hjemmeside. Hvis du ikke har adgang til en computer, er du velkommen til at ringe til vores landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. På www.sind.dk kan du også læse mere om vores andre tilbud om dialog og information. Fx guider menupunktet "SINDs tilbud" dig videre til SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper, klubfællesskaber og meget mere.

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte

Meld dig ind i **SIND**

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 200 kr. om året støtter du bl.a.

indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:



Betalingskort

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på www.sind.dk/medlem og følge anvisningerne på siden.



MobilePay

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/medlem.



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du også bruge hjemmesiden.

Som **SIND**-medlem støtter du vores arbejde for at skabe bedre forhold for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende.

Helt konkret støtter du fx

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere

