



SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2022 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Vinter-
badning
skaber
varme smil

Diana Benneweis om kampen mod tabuer

SIND-rådgivere | Indsats i Afrika | Lokale aktiviteter

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Valgkampspanik kan true 10-årsplanen for psykiatrien

Forventningerne er høje til de politikere, der skal forhandle sig frem til enighed om at skabe forandringer, forbedringer og håb for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND

Jeg får gået en del aftenture med min hund for tiden, da jeg har brug for at få samlet mine tanker på grund af alle de mange overvejelser, jeg har om de politiske forhandlinger om 10-årsplanen for psykiatrien, som i skrivende stund i begyndelsen af september er i gang inde hos sundhedsministeren. Ingen ved, hvor langt forhandlingerne når, inden statsminister Mette Frederiksen udskriver folketingsvalg.

Det er bekymrende, at planen begynder at blive en brik i valgkampen, som allerede er indledt, inden valget er udskrevet. Jeg bliver nervøs for processen og bange for, at vi ikke får en gennemarbejdet og ambitiøs plan, hvis der opstår valgkampspanik.

Det gør mig trist at tænke på, hvordan det kan risikere at ende: Vi har været der mange gange før, hvor vi har haft høje forventninger og håb om konkrete forandringer i psykiatrien, der ikke blev indfriet. Vi håber på forandringer, som vil føre til, at personer med en psykisk lidelse og deres pårørende kan leve et værdigt liv. Et liv, som man som person selv har indflydelse på, og hvor man ikke bliver sendt rundt i det offentlige system fra dør til dør for til sidst at risikere at få følelsen af, at livet ikke er livet værd.

Fællesskaber

Men heldigvis så oplever jeg, at der findes så mange fantastiske tiltag rundt om i landet, som er med til at give mennesker mulighed for at være en del af et fællesskab, og som kan styrke den enkelte person i at finde mestringsstrategier, når mørket begynder at omslutte en. I dette blad kan du blandt andet læse om sådan et initiativ fra Sønderborg, hvor SINDs lokalafdeling sidste vinter startede vinterbadning. Det forsætter de med igen i år, så når nu den lange mørke vintertid rammer os, kan vinterbadning være en af de måder, man kan forebygge følelsen af vintertungsind. Du kan også læse SINDs næstformand Erik Mønsted Petersens råd om at starte de sunde vaner nu, før det bliver alt for mørkt udenfor.

Telefonrådgivning

En anden artikel, som jeg har glædet mig til at læse, og som giver mig håb, er artiklen om SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Hver dag hjælper de mange mennesker, som står i uoverskuelige situationer. Min oplevelse er nemlig, at lige netop det at have et sted, man kan ringe til, hvor man møder forståelse, og hvor man kan blive ledt i den rigtige retning, bidrager til, at personer får styrke til at kæmpe videre og får redskaber til at håndtere den situation, de står i. Det, at der er et andet men-

neske, som lytter til en - uden forbehold og med indsigt - kan få næsten alle til at sænke skuldrene, føle håb og begynde at slippe følelsen af at være alene med problemerne.

Mistrivsel

Lige siden Sundhedsstyrelsen udgav Sundhedsprofilen 2022, har der været talt om det høje antal unge, som mistrives. Specielt unge piger og kvinder er udsatte og har det mentalt svært.

En af de unge kvinder, som har oplevet at blive mentalt udfordret i sådan en grad, at hun måtte trække stikket i en periode, er musikerne ELBA. Det har gjort, at hun ønsker at bruge sin historie til at hjælpe andre i samme situation - bl.a. ved at dele sine erfaringer her i SINDbladet.

Mange gør en forskel

Når jeg lægger alt det sammen, som jeg oplever og hører om i mit daglig virke som formand for SIND, så føler jeg mig faktisk håbefuld ved, at uanset hvad der sker i forhold til 10-årsplanen for psykiatrien, så er vi en kæmpe gruppe mennesker rundt om i hele landet, som hver dag gør en forskel for mindst en person, der er berørt af en psykisk lidelse, en pårørende eller en person, som står et sted i livet, hvor det er mentalt svært at navigere.

God læselyst.



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

Følgende har også bidraget:
Tobias Bruun Lauritzen, Jacob Schneider og Mia Alfred Andersen.

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
Jens Christian Kristensen

SINDs ambassadører



Foto: Det Sociale Netværk
Poul Nyrup Rasmussen



Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til blad

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 bionedbrydligt af KLS PurePrint A/S



No. 601
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG



Foto: Anne Kring



Foto: Jens Christian Kristensen



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: Privat

I DETTE NUMMER

- / 8 **Diana Benneweis takker af for SIND:**
I efteråret af et liv med cirkusheste, glamour, psykoser, søgen efter den store kærlighed og kamp for at nedbryde tabuer om psykisk lidelse har hele Danmarks cirkusdrønning fundet harmoni i sindet. Diana Benneweis stopper nu som ambassadør for SIND og helliger sig en fredelig tilværelse, hvor glæde og taknemmelighed har fortrængt dæmonerne. Men hudløs ærlighed er stadig en mærkesag, fornemmer man tydeligt her i SINDs afskedsinterview.
- / 12 **Sønderjyske vandhunde elsker kolde gys i den mørke tid**
Når en gruppe sønderjyder trodser kuldegraderne og kaster sig i vintervandet to gange om ugen, er det med smil på de blålige læber. Det giver nemlig god energi at vinterbade. Og humøret stiger i takt med, at stregerne på termometeret falder, fortæller deltagerne i aktiviteten, som startede sidste vinter. Vinterbadning er en blandt mange måder, man kan forebygge følelsen af vintertungsind, der rammer mange danskere.
- / 15 **Psykolog: "Sunde vaner starter nu"**
Privatpraktiserende psykolog Erik Mønsted Pedersen, der også er 1. næstformand i SIND, giver gode råd om, hvordan du kan forebygge vintertungsind.
- / 16 **Synes du, vi har en god plan for resten af dagen nu?**
Omsorg, opklarende spørgsmål og forslag til nye skridt i ellers uoverskuelige situationer præger dialogen, når SINDs rådgivere åbner for de tre telefonlinjer til 70232750. I Aarhus får Den Landsdækkende Telefonrådgivning opkald fra hele landet.

- / 18 **Ellen slog op med mobilen: "Det er ok at have en lortedag"**
Musikeren ELBA har fået nok af perfektions-ræset på de sociale medier, som flimrede nedover mobiltelefonen konstant. Hun gik ned med stress, inden hun trak stikket på mobilen og kom til sig selv. Nu håber hun, at hendes sange kan hjælpe andre unge med at kaste et kritisk blik på de glansbilleder, vi bombarderes med hele tiden.
- / 20 **SIND-lokalformand: Med samarbejde kommer man længst**
Portræt af en SIND-frivillig: I arbejdet for at hjælpe mennesker med psykisk sygdom har formanden for SIND Herning-Ikast-Brande et enkelt motto: Samarbejde. Klaus Mejner Nielsen er bl.a. idémageren bag folkemødet for psykisk sundhed MENTAL TALK, som i september samlede mange deltagere i Herning.
- / 22 **Verdenssind**
10. oktober er FN's internationale mærkedag for mental sundhed, og SIND gør også en forskel ude i verden: I Uganda, Rwanda og snart Kenya har SINDs globale arbejdsgruppe SIND Mental Health søsat projekter, som fremmer psykisk trivsel - et ofte overset emne i flere afrikanske lande. Og det er en uvurderlig hjælp, fortæller en af de frivillige fra gruppen.
- / 24 **SIND Rådgivning: Stort projekt hjælper unge, der mistrives, og deres forældre**
- / 24 **MedicinRådgivningen: Nyt forskningssamarbejde**

FASTE RUBRIKKER

- / 02 Leder
- / 02 Kolofon
- / 04 SIND i medierne
- / 06 Kort om SIND
- / 26 Foreningen for børn med angst
- / 25 Webshop
- / 28 Lokalnyt
- / 30 Regions- og lokalformænd
- / 31 SIND Besøgsven
- / 32 SINDs rådgivninger
- / 32 Meld dig ind i SIND

SIND gør klar til folketingsvalget

Da dette blad blev afleveret til trykkeriet, var det endnu ikke afklaret, hvornår der udskrives valg til Folketinget. SIND forbereder flere initiativer i forbindelse med den kommende valgkamp. Når valget udskrives, kan du læse mere på www.sind.dk.

TV 2 Bornholm: SIND-kritik af besparelser

(6. september) Budgetforlig i mange af landets kommuner og regioner bød i september måned på besparelser. Også på Bornholm.

Lokalformand Bente Helms, der også er 2. næstformand i SIND, påpegede hos TV 2 Bornholm, at en række af de planlagte besparelser vil ramme mennesker, der er socialt udsatte. Fx rammes Bornholms Mosteri, hvor mange er i afklaringsforløb,

skåne- eller fleksjob. Også socialpsykiatrien beskæres.

“Jeg synes, det er vigtigt at investere i mennesker,” sagde hun bl.a.

Lokalpolitikere på Bornholm skal vedtage budgettet i midten af oktober.



DU KAN SE INTERVIEWET HER

TV2 Lorry: Politiet slår alarm: “Vi bruger flere og flere ressourcer på psykisk syge”

(26. august) Til TV2 Lorry fortæller politiet, at de bruger flere ressourcer på at håndtere psykisk syge end tidligere.

“Det er der ikke nogen tvivl om. Det er et område i klar vækst,” siger linjefører i Midt- og Vestsjællands Politi, Michael Flemming Rasmussen til TV 2 Lorry. Også Københavns Politi oplyser, at indsatsen fylder mere og mere i det daglige arbejde.

“Vi oplever, at det er rigtig svært for psykisk sårbare at få den rette hjælp. Så nogle gange ender det med, at de her mennesker bliver så desperate, så det ender med at være politiet, som rykker ud, fremfor at de får den hjælp, som de har brug for i psykiatrien eller ude i kommunerne,” siger formand for SIND, Mia Kristina Hansen.

/tal

TV2 Lorry: Psykiateren nægtede at lade Marie forblive indlagt

(17. august) Mange får ikke nok hjælp i psykiatrien. Sådan lyder kritikken fra SIND. En af dem, som ikke har fået den nødvendige hjælp, er 20-årige Marie.

“Da vi kontakter psykiatrien, har jeg det rigtig dårligt. Jeg var sengeliggende. Jeg fik ikke spist. Jeg havde ikke tøj på. Jeg tror ikke, at jeg havde haft tøj på i tre måneder. Jeg lå bare nøgen i min seng og kunne ikke noget. Jeg slog mig selv i hovedet og rev hår ud af hovedet på mig selv,” fortæller Marie til TV2 Lorry.

Desværre står Marie ikke alene med sin oplevelse af ikke at få tilstrækkelig hjælp i psykiatrien.

“Vi har talt med mennesker, der har været indlagt og som oplever at blive udskrevet før tid. Og efterfølgende er de endt med at få så svære selvmordstanker, at de har haft lyst til at tage livet af sig selv. Nogle har endda også gjort forsøget,” siger formand for SIND, Mia Kristina Hansen, til TV 2 Lorry.

/tal

Jyllands-Posten: Flere senge i psykiatrien og flere genindlæggelser

(16. august) I finansloven fra 2020 blev der tilført flere penge til regionerne, hvilket har givet 121 nye sengepladser og flere medarbejdere. Brugen af tvang over for indlagte er faldet en lille smule. Desværre går det den forkerte vej, når det kommer til akutte genindlæggelser. Her er tallet stigende, skriver Jyllands-Posten.

SINDs formand Mia Kristina Hansen siger: “Der er stadig for mange mennesker med psykiske lidelser, som bliver udskrevet, før de er raske nok til at klare sig, og stigningen i genindlæggelserne fortæller os også, at

der i kommunerne ikke er tilstrækkelig hjælp til disse mennesker, når de bliver sendt hjem og skal have tilværelsen til at fungere. Kommunerne har jo ikke fået flere penge.”

Hun fremhæver, at politikerne den 24. august skal forhandle 10-årsplanen for psykiatrien.

“Det faglige oplæg til psykiatriplanen understreger netop den manglende sammenhæng. At man ikke ser det hele menneske.”

Midtjyllands Avis: SIND og andre foreninger kritiserer, at psykisk syge står alene for meget af tiden

(17. august) Der mangler sammenhæng mellem den regionale og den kommunale psykiatriindsats. Sådan lyder kritikken fra Susan Steen, lokalformand i SIND Silkeborg, til Midtjyllands Avis. Hun påpeger, at mange udskrivelser fra behandlingspsykiatrien ikke er koordineret med kommunen:

“Det mærker mange mennesker, der bliver fuldkommen overladt til sig selv,” siger hun.

Susan Steen peger på, at Psykiatriens Hus i Silkeborg er lykkedes delvist med, at regionale og kommunale psykiatriindsatser arbejder under det samme tag.

“Det er i nogen grad lykkedes. Jeg er ikke henrykt, men der har været gjort rimelige forsøg,” siger hun.

/tal

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.

Politiken: Børn og unge venter længe på hjælp

(17. august) I psykiatrien og i mange hjem venter man stadig på 10-årsplanen for psykiatrien, som regeringen lovede for efterhånden tre år siden.

Nye tal fra Region Hovedstaden viser, at mange af samfundets yngste venter for længe på hjælp. Regionen tilbød blot hjælp i 37 og 42 pct. af de sager, hvor børn og unge søgte hjælp i juni og juli. I løbet af 2022 har personalet i psykiatrien i Region Hovedstaden haft svært ved at nå at undersøge de

cirka 400 børn, som hver måned er i udredningsforløb, skriver Politiken.

“Det haster med at bringe ventetiden ned, for i yderste konsekvens kan hurtig psykiatrisk hjælp være forskellen på liv og død. Samtidig må vi se på, hvorfor så mange børn og unge ender i psykiatrien. Der skal sættes en stopklods i”, siger Theodor Gjerding, der er landsformand for SIND Ungdom, til Politiken.

/tal

Altinget.dk: 11 organisationer frygter, at psykiatriplanen bliver glemt i valgkampen

(22. august) “Man behøver ikke at være ekspert i spin for at forstå risikoen for, at tiårsplanen for psykiatrien bliver ofret til fordel for kortsigtede, valgstrategiske gevinster,” skriver 11 organisationer, herunder SIND. I det politiske medie Altinget appellerer organisationerne til, at der laves en ambitiøs plan inden valget.

/tal

Fyns Amts Avis: Efter selvmordsforsøg opfordrer Theodor alle til at vælge livet

(7. august) For nogle måneder siden forsøgte Theodor på tragisk vis at begå selvmord. Heldigvis overlevede han. I dag opfordrer Theodor andre til at vælge livet, og han håber, at opfordringen kan hjælpe.

“Det er virkelig vigtigt at vælge livet til. Man skal søge hjælp i stedet for at prøve at klare det selv. Hvis jeg bare kan få overbevist én om det, så vil jeg føle, at jeg har fået det ud af det, som jeg gerne vil,” siger Theodor til Fyns Amts Avis.

Hos SIND kender man til Theodors beskrivelse af, at psykiatrien mangler midler.

“Vi oplever, at folk fortæller, at når de er indlagt på en afdeling i behandlingspsykiatrien, så har personalet travlt og egentlig ikke rigtig tid til at tage de snakke, der er nødvendige. Det er også dagligdagsting som at gå en tur, spille et spil eller bare drikke en kop kaffe, der ikke er tid til. Det er et problem, for det, man kan have allermost brug for, er, at personalet er tilgængeligt, så man ikke er overladt til sig selv og ens tanker,” lyder det fra SINDs formand, Mia Kristina Hansen.

/tal

SN.dk: Naturoplevelser hjælper på ens mentale helbred og skal have en større plads i psykiatrien

Det hjælper at være i naturen, når man ikke har det let psykisk. Et nyt projekt i Furesø Kommune er startet i samarbejde med SIND. Projektet er stablet på benene for at hjælpe medarbejdere i psykiatrien med at kunne igangsætte flere aktiviteter i naturen for mennesker, der er psykisk sårbare. Projektet minder om det nordjyske initiativ “Frisk i naturen”, og det er støttet med en bevilling på to mio. kr. fra Folkeetinget og 1,4 mio. kr. fra Det Obelske Familiefond, skriver SN.dk.

Sune Blom fra kommunens afdeling for Socialpsykiatri og Udsatte oplyser, at man ser frem til at deltage på de kurser, der nu udbydes af SIND og Naturstyrelsen.

/tal

TV2 Lorry: Skudoffer kritiserer psykiatriindsatsen

(4. august) Efter skyderiet i shoppingcenteret Field's har der været debat om, hvorvidt gerningsmanden også selv var et offer. Manden, der affyrede skud mod gæster i Field's, var nemlig kendt i psykiatrien og havde inden skyderiet forsøgt at få hjælp.

TV2 Lorry har talt med Anja, som blev ramt af skud i Field's den 3. juli:

“Han er lige så meget et offer. Selvfølgelig skulle han ikke have skudt folk, men han er syg. Han skulle have haft hjælp.”

SIND-formand Mia Kristina Hansen peger på de lange ventetider i psykiatrien som et afgørende problem. “Jeg oplever – specielt efter den tragiske hændelse i Field's – at der er pårørende, der ringer og fortæller, at det er svært at komme igennem systemet. De venter meget lang tid, prøver at råbe op, men der er ikke nogen, der lytter. Man bliver afvist med, at det er ikke her, de skal søge hjælp, de skal gå et andet sted hen,” siger hun til TV2 Lorry.

/tal

DR: Ventetiden på at komme til psykiater er alt for lang

(11. august) Du skal vente cirka 63 uger på at komme til en praktiserende psykiater. Den barske virkelighed fremgår af nye tal, som DR har hentet fra sundhed.dk. I 2021 var ventetiden 37,4 uger.

I SIND er man bekymret over de lange ventetider. Formand Mia Kristina

Hansen siger til DR: “Det er en alt for lang ventetid. Imens folk går og venter på at komme til psykiater, går deres liv i stå. Det er ikke kun det menneske, der bliver syg, det går ud over. Det er hele familier.”

/tal

Berlingske: Ventetiderne i psykiatrien er tårnhøje

(11. august) I 2019 proklamerede regeringen og støttepartierne kort efter valget, at det skulle være slut med alt for lange ventetider i psykiatrien. Desværre er realiteten en hel anden tre år senere. Ventetiderne i psykiatrien er ikke nedbragt. Derimod stiger de voldsomt. Lige nu er tallene cirka 63 uger, og det er alt for lang tid, understreger formand i SIND Mia Kristina Hansen.

/tal

X 10. oktober: Ses vi til Sindets Dag?

I dagene omkring mandag den 10. oktober markerer man mange steder i Danmark Sindets Dag. Også i SIND. FNs sundhedsorganisation WHO står bag den globale mærkedag. Se mere på side 22-23 i dette blad, hvis du vil læse meget om årets tema: Psykisk sundhed skal være en global prioritet.



LÆS MERE OM
SINDETS DAG PÅ
www.sind.dk/10-10 og
SINDs side på Facebook
kan du se mere om arrangementer i SIND. Fx afholder SIND Roskilde igen i år fakkelloptog på Sindets Dag.

/hhj



Foto: SIND Roskilde

X 7. – 13. november: SIND støtter Danmark spiser sammen

Indsatsen mod ensomhed er en vigtig mærkesag for SIND. Landsforeningen deltager bl.a. i samarbejdet med flere end 90 foreninger, organisationer, kommuner, fonde og virksomheder i Folkebevægelsen mod ensomhed.

Politisk har folkebevægelsen de seneste år bidraget til, at politikerne i dag er langt mere opmærksomme på udfordringerne omkring ensomhed end tidligere.

På det konkrete plan bidrager Folkebevægelsen hvert år til, at mange danskere kommer ud af ensomhed og ofte også engagerer sig i indsatsen for at hjælpe andre.

Fx via kampagnen "Danmark spiser sammen". I uge 45 (den 7. – 13. november) og i uge 17 arrangerer man fællesspisning i hele landet. Du kan både deltage i arrangementer og selv invitere andre på besøg hjemme eller fx i en forening eller på en arbejdsplads.



På www.danmarkspiser-sammen.dk finder du masser af hjælp til at stable et godt arrangement på benene. Det er også her, du kan se arrangementer i dit lokalområde.

/hhj



Foto: Mental Talk / Kibæk Foto

Næsten 300 deltog, da Folkebevægelsen mod ensomhed i september afholdt konference i Herning i forbindelse med folkemødet Mental Talk. HKH Kronprinsesse Mary var blandt talerne på konferencen.

1. oktober – 31. december: Kampagnetilbud til nye medlemmer

Kender du en, der endnu ikke er medlem af SIND, eller har du selv lyst til at blive det? Fra 1. oktober og frem til 31. december har SIND et særligt tilbud til nye medlemmer: Man kan blive medlem af SIND for kun 100 kr. for resten af året og hele 2023. Det er halv pris. Se mere på www.sind.dk/medlem

Høj efterspørgsel på SINDs solsikkesnor

Vil du være med til at udbrede en god ide?

Solsikkesnoren, som vi omtalte i sidste blad, signalerer diskret til personalet i fx lufthavne, hvis der er brug for særlige hensyn grundet usynlige handicap. SIND-udgaven af solsikkesnoren med logo er blevet godt modtaget. Mange har bestilt via www.sind.dk/webshop. I SIND er vi glade for, at solsikkesnoren bliver mere og mere udbredt.

"Jeg oplever, at solsikkesnoren er med til at skabe tryghed for personer med psykiske lidelser og

andre, som har psykiske udfordringer. Den kan bruges som et hjælperedskab, og den kan give

én mod på at komme steder, som man ellers ville holde sig fra, fordi man er bange for andre folks reaktioner, hvis man

for eksempel pludselig får et angstanfald eller anden psykisk reaktion," siger SIND-formand Mia Kristina Hansen.

Solsikkesnoren med SIND-logo samt kort med plastiktui koster 40,-. Ved bestilling af ti snore er prisen 350,-



X 8. oktober: Mød Søs Fenger, Svend Brinkmann og mange fra SIND til Psykiatritopmødet

"Fællesskab - et fælles ansvar!" Det er overskriften på årets Psykiatritopmøde, som løber af stabelen lørdag den 8. oktober kl. 10-17 i Imperial Bio, København. Fællesskabet er temaet, og topmødet tager fat på alle de vigtige spørgsmål og debatter om, hvorfor det er så vigtigt at være en del af et fællesskab, og hvordan vi sammen kan sikre, at mange flere kan blive en aktiv del af et fællesskab. For det er et fælles ansvar.

TV-vært og journalist Mark Stokholm er årets vært, når PsykiatriNetværket, som SIND er med i, byder velkommen til blandt andre Svend Brinkmann, psykologiprofessor ved AAU, Jakob Riis, direktør i Falck, Marie Baad Holdt, ekspert i frivillighed hos Ingerfair, og Poul

Nyrup Rasmussen, formand for PsykiatriNetværket og ambassadør for SIND. Flere fra SIND er med i dagens forskellige debatter.

Psykiatritopmødet er for alle. Fx brugere, pårørende, politikere og fagfolk. Kom med til en dag med spændende oplæg og gode debatter. Det er

helt gratis at deltage. Se mere på www.detsocialenetvaerk.dk

/jsp



Naturskønt ultraløb støttede SIND

Hvis du er glad for at deltage i løb på højt niveau, så bugner kalenderen af arrangementer, du kan betale for at deltage i. Ofte står firmaer, som tjener penge, eller løbforeninger bag. Men hvorfor er der ikke løb, der støtter foreninger som SIND og skaber opmærksomhed om psykisk sundhed? Det spørgsmål fik Svend Paulsen til at kontakte formanden for SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg, Birte Bonde Bendixen. For Svend, der tidligere i livet har haft mørke oplevelser som pårørende, er aftabusering af psy-

kisk sygdom en hjertesag, som SINDs lokalafdeling naturligvis deler. For andet år i træk kunne man derfor byde velkommen til ULTRA TRAIL Odsherred Coast.

91 var tilmeldt det hårde løb på 30 eller 50 km. Ruten omfattede de stenede strande, stejle bakker og høje klitter mellem Sjællands Odde og Rørvig. Undervejs hjalp SIND-frivillige ved depoterne. Efter målstregen ventede grillhygge og store smil i Rørvig.

"Det blev en dejlig dag med et godt løb, hvor vi også skabte opmærksomhed om en vigtig

sag og fik rejst penge til SINDs lokale indsats. Ambitionen er at arrangere et nyt løb i 2023, og jeg håber, vi kan inspirere andre til at tage ideen op om at løbe i en god sags tjeneste," siger Svend Paulsen.

Hvis du søger på "ULTRA TRAIL Odsherred Coast" eller "Odsherred Kyst Marathon / UTOC" på YouTube eller Facebook, kan du se optagelser fra årets flotte løb og holde dig opdateret om kommende arrangementer.

/hhj



Foto: Team UTOC

Ultraløbet, der støttede SIND, foregik i Odsherreds smukke natur.



SE VIDEO FRA LØBET HER

Se højdepunkter fra SINDs frivilligkonference på Facebook

Samtidig med, at dette SINDblad bliver trykt, er SIND-frivillige fra hele Danmark samlet i Horsens til frivilligkonference. Vi kan derfor først i næste blad fortælle mere om dialog, inspiration og ideudvikling fra konferencen, der den 24.-25. september zoomede ind på, hvordan SINDs frivillige arbejde kan styrkes.



Du kan også se højdepunkter fra konferencen på

SINDs side på Facebook:

www.facebook.com/landsforeningen

Arrangementer kan blive påvirket, hvis der udskrives valg eller indføres coronarestriktioner.



Længere udgave
af artiklen på
SINDs hjemmeside

Søg på artiklens
overskrift

Foto: KIDÆK FOTO, MENTAL TALK

SIND-formand Mia Kristina Hansen takker Diana for 16 år som ambassadør for foreningen ved Mental Talk i Herning, 2. september i år.

Diana Benneweis takker af for SIND: Kampen mod tabuer er ikke slut

I efteråret af et liv med cirkusheste, glamour, psykoser, søgen efter den store kærlighed og kamp for at nedbryde tabuer om psykisk lidelse har hele Danmarks cirkusdronning fundet harmoni i sindet. Diana Benneweis stopper nu som ambassadør for SIND og helliger sig en fredelig tilværelse, hvor glæde og taknemmelighed har fortrængt dæmonerne. Men hudløs ærlighed er stadig en mærkesag, fornemmer man tydeligt her i SINDs afskedsinterview.

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST

"Min sygdom er helt væk, og jeg lever det liv, som jeg elsker og kan holde ud. Hvis jeg bliver kastet ud i en situation, jeg ikke kan overskue, så kan jeg meget hurtigt blive syg igen. Men så ved jeg med usvigelig sikkerhed til den dag, jeg dør, at det går over igen."

Diana Benneweis sidder på sin elskede ødegård i de skånske skove og nyder naturens ro. Hun er kommet "i balance med universet," som

hun siger, har lagt det krævende cirkusliv på hylden og foretrækker en fredelig tilværelse uden for megen virak og sociale forpligtigelser. Da hun runder 75 år den 12. juni i år, beslutter hun sig for at takke af som frontfigur for SIND efter 16 år som ambassadør for foreningen.

Fortællingen om Diana Benneweis starter få år efter 2. verdenskrig, da hun som adoptivdatter til direktøren for det folkekære Cirkus Benneweis vokser op med manegens sav-

“Jeg har ikke nogen problemer med at være ærlig, for jeg har jo ikke løjet. Ingen hemmeligheder. Det giver en frihed, jeg aldrig havde drømt om.

smuld i blodet og bliver landskendt for sine fine hesteoprædener. Hun er fast inventar på avisforsider og i de kulørte blade gennem 45 år: Cirkusset i Dianas liv er en saga om berømmelse, behårdt arbejde, tårnhøje krav, jagt på kærligheden, sammenbrud, mentale spøgelseser og åbenbaringer. Og modet til at vise verden hele molevitten.

Forgiftet arbejdshest

“Der hang krokodiller og slanger i loftet, der kom dinosaurer ind ad bagdøren og jeg tænkte: ‘Hold da kæft...! Men jeg var slet ikke bange.’”

Kalenderen viser 1997. Diana er cirkusdirektør og -artist på fjerde år, siden hun mistede sin far Eli, da psykosen sætter ind.

I al hemmelighed bliver hun hastet til hospitalet. Situationen er penibel, for den passer særdeles dårligt til en feteret medie-darling, der skal sælge entrébilletter på sit glamourøse liv både i og udenfor manegen. Hele Danmarks cirkusdrønning i underskønne kostumer, som pryder forsiderne af de kulørte blade hele tiden - sendt til tælling?

“Lige i starten var jeg tvangsindlagt, og det var også nødvendigt. Jeg var fuld af blå mærker, for jeg var blevet pacificeret med vold, og der lå en stor mand ovenpå mig. Jeg lå der på gulvet og var overbevist om, at jeg var død. Jeg mødte alle de døde og de kære, som kaldte på mig eller sagde ‘nej, nej, du skal ikke komme endnu - du er ikke rigtigt færdig med det, du skal!’ Jeg var så hammer-syg, at jeg også blev tvangsmedicineret.”

Det hårde liv med hestedressur, turnéer rundt i landet, yndefuld skønhed, konstant medie-bevågenhed og et ideal om perfektion i det hele på én gang har tæret på Diana.

“Jeg var blevet forgiftet. Starten på min sygdom var medicinsk: Jeg havde fået nældefeber og stafylokokker, så ganske forfærdelig ud,” husker Diana.

Men: ‘The show must go on.’

“Jeg havde masser af interviews og var på hele tiden, for det levede jeg jo af. En uge efter



Diana med heste i manegen, 1974.

Foto: Privat.

“Jeg fandt ud af, at når jeg ikke kunne holde livet ud, så flygtede jeg ind i psykosen. Det var eventyrligt, hvad man kunne opleve der, hverken medicinsk eller stof-fremkaldt. Det kommer bare: En lille kortslutning inde i hjernen, og så er du væk. Men jeg kunne ikke komme ud af den igen.

indlæggelsen skulle jeg posere til et forsidesbillede for Søndags BT, og det lå mig meget på sinde, for det var vigtigt at få en forside. De skabte mig, og de brugte mig, og jeg lod dem gøre det. Vi havde pressefolk, der opdigtede historier, så jeg kom i Billed-Bladet og Se & Hør hver uge - stillede op til premierer og åbninger og... Vorherre bevares.”

Eventyrlig flugt

1998: Indlæggelsen kom som et chok, men den bliver kun starten på en lang periode med psykoser og en bipolar lidelse, mindes Diana:

“Så kom det værste chok: Jeg blev psykisk syg igen. Jeg blev bange, og så kom depressionerne bagefter - men jeg kom til at holde af det psykiatriske hospital, det blev et helle. Det tog 16-17 år, alt i alt. Jeg fandt ud af, at når jeg ikke kunne holde livet ud, så flygtede jeg ind i psykosen.

Det var eventyrligt, hvad man kunne opleve der, hverken medicinsk eller stof-fremkaldt. Det kommer bare: En lille kortslutning inde i hjernen, og så er du væk. Men jeg kunne ikke komme ud af den igen. Det var nogle mentale flyveture, som var meget skræmmende, men i virkeligheden var jeg ret fascineret af dem,” forklarer den afgangende SIND-ambassadør.

Frihed gennem åbenhed

Diana tager bladet fra munden og fortæller åbenhjertigt - hun vil nok selv kalde det rapkæftet - om sine psykiske udfordringer. Med selvbiografierne ‘Alting har sin pris’ i 2002 og ‘Livet bliver ikke genudsendt’ i 2006 starter hun en utrættelig kamp for at nedbryde tabuer om psykisk sygdom og sårbarhed.

“I stedet for at blive sablet ned og gjort til grin, så fik jeg jo fandeme nogle fantastiske anmeldelser og lå på bestseller-listen i seks måneder. Jeg græd af glæde.”



Diana takker af ved Mental Talk i Herning.

Foto: Kibæk Foto, MENTAL TALK.



Cirkus Benneweis laver støtteforestilling og foredrag for SIND, 2008.

Foto: Privat



Cirkusdirektøren ved sin cirkusvogn i 2012.

Foto: Anne King

Diana har banket døren ind til de tabuer om psykiske problemer, der stadig er udbredte i starten af 00'erne:

”Så tog det fart. Alle ville have mig til at holde foredrag, og jeg blev inviteret til at lave en lille video for SIND, blandt andet sammen med Anne Margrethe (Gad Jørgensen, daværende leder af SIND Pårørenderådgivning, red.), og vi svingede bare. Jeg har ikke nogen problemer med at være ærlig, for jeg har jo ikke løjet. Ingen hemmeligheder. Det giver en frihed, jeg aldrig havde drømt om.”

I 2006 bliver Diana Benneweis så den første frivillige ambassadør for SIND.

”Jeg følte mig meget bæret, så det ville jeg rigtig gerne. Tænk, hvis man kunne få lov til at gøre bare en lille forskel. Hvis du vidste, hvilken fantastisk glæde, det gav mig at tage rundt og holde foredrag. Nu var jeg også meget sensitiv, men den smerte, man kunne se i manges øjne... Uha uha, det er jo ikke en brækket arm, som man lige kan tale om,” fortæller hun.

Uendelig medfølelse

2006 er dog også året, hvor Diana må kaste kostumerne i manegen: Scenskænk og udmattelse sætter en stopper for hendes karriere som cirkusartist, der har varet siden hun var 14 år gammel, da hun dansede med heste foran publikum for første gang.

En af de ting, der ligger hende meget på sinde, er en stribe gratis cirkusforestillinger ved det nu nedlagte psykiatriske hospital i Risskov, Aarhus, som hun sætter op flere somre i træk. Og de gør indtryk på cirkusdirektøren:

”Nogle gange har jeg haft så mange tårer i øjnene, at de løb ned ad kinderne. Da vi var på Risskov, kunne jeg stå og kigge op på alle dem, der stod bag vinduerne. Som ikke kom ned. Og jeg ved jo, hvordan det er at have det sådan. Når du selv har følt det på din egen krop, så er medfølelsen og forståelsen nærmest uendelig. Jeg kunne næsten mærke deres smerter,” siger Diana.



Foredrag for SIND i 2017.

Foto: Privat

Et kapitel lukkes i 2015, da teltplokkerne i Cirkus Benneweis trækkes op for sidste gang. Dianas børn Nadia og Dawid må opgive at drive cirkusimperiet, der daterer sig tilbage til 1867, videre. Det hjælper til gengæld gevaldigt på Dianas mentale helbred:

“ Hvis du går ud med en bog om hele den historie, du skriver der, uden at pakke noget ind, så er du en fri kvinde. Indtil nu er der ikke et kendt menneske i Danmark, der har kaldt en spade for en spade.

”Efter jeg lukkede cirkus, har der intet været. Jeg har aldrig troet, at jeg nogensinde skulle ende mit liv med at være så taknemmelig og så glad.

Jeg brugte naturen i Sverige: Udenfor sammen med mine hunde fire timer om dagen, hvor jeg råbte og skreg ude i skoven. Det var min recovery. Kom ud i naturen, i parker, i skove, på enge og marker - det er nok mit bedste råd.”

Mindre tabu, større krav

Diana Benneweis har selv sagt fulgt tonen i danskernes forhold til psykisk sygdom og sårbarhed gennem årene. Og selv om det er blevet nemmere at tale om, er hun dybt bekymret over det præstationsræs, som tynger mange unge mennesker i dag:

”Der er blevet mindre tabu omkring psykisk sygdom, men det er slet ikke godt nok. Det, der skræmmer mig allermest, det er at læse dagligt, hvor mange unge mennesker og børn, som føler, at de ikke kan leve op til alle



Foto: Privat.

En af de mange gratis cirkusforestillinger for folk på den psykiatriske afdeling i Risskov.

FAKTA

Diana Benneweis

- Født 12. juni 1947 i Langeskov på Fyn.
- Voksede op og optrådte i Cirkus Benneweis som adoptivdatter til Eli og Eva Benneweis, overtog rollen som cirkusdirektør fra Eli Benneweis i 1993. Det berømte cirkus fra 1867 lukkede i 2015.
- Har tvillingerne Nadia og Dawid Benneweis med sin eksmand, cirkusartisten Marek Zielinski.
- Har boet på sin ødegård i Skåne siden 1996.
- Fra 2006-2022 ambassadør for SIND, hvor hun har arbejdet for at aftabusere psykisk sygdom.

kravene. Udseendet, tøjet, jobbet, indtægten, bilen, cyklen - vorherre bevar mig vel."

En tak til livet

2. september 2022, Herning: Diana bliver hyldet for sin indsats ved folkemødet Mental Talk, hvor hun holder sit sidste foredrag i SIND-regi. Og hun håber inderligt, at hendes mission har båret frugt:

"Nu føler jeg, at jeg har gjort en hel masse, men jeg er ikke i stand til at gøre mere. Derfor stopper jeg som ambassadør. Jeg lever isoleret og møder ikke ret mange mennesker, jeg går ikke i byen, der er for mange mennesker - ikke fordi, jeg ikke kan, men jeg har ikke lyst.

Jeg vil bruge tiden på at nyde den tid af mit liv, jeg har tilbage. Det skal fanden raske mig nydes. Glæde og kærlighed og nogle få gode

mennesker, som man deler sine goder med: Det er skønt."

Ved folkemødet MENTAL TALK tildeler SIND-formand Mia Kristina Hansen hende et æres-medlemskab af SIND og siger blandt andet:

"Du har som en af de første stået frem og fortalt din historie, og derigennem været med

til at bane vejen for, at vi i Danmark kan tale mere åbent om psykisk sygdom."

Siden er det strømmet ind med søde beskeder til den nu tidligere ambassadør på SINDs Facebook-side. De illustrerer meget smukt overskriften på vores opslag:

"Af hjertet tak, Diana."

“ De skabte mig og de brugte mig, og jeg lod dem gøre det. Vi havde pressefolk, der opdigtede historier, så jeg kom i Billed-Bladet og Se & Hør hver uge - stillede op til premierer og åbninger og... Vorherre bevares.

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 højst 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



Sønderjyske vandhunde elsker kolde gys i den mørke tid



Foto: Jens Christian Kristensen

Tim har sat gang i en hel vinterbadedille i Sønderborg.

Når en gruppe sønderjyder trodser kuldegraderne og kaster sig i vintervandet to gange om ugen, er det med smil på de blålige læber. Det giver nemlig god energi at vinterbade. Og humøret stiger i takt med, at stregerne på termometeret falder, fortæller deltagerne i aktiviteten, som startede sidste vinter. Vinterbadning er en blandt mange måder, man kan forebygge følelsen af vintertungsind, der rammer mange danskere

AF JACOB SCHNEIDER

Badebølgen skyller ind over det sønderjyske: Formanden for SIND Sønderborg Jens Christian Kristensen fortæller med iskold glæde, at lokalafdelingens vinterbadning starter igen nu fra oktober ved stranden 2-øren overfor byens slot.

Det var nemlig lidt af et hit, da den garvede vinterbader Tim startede badeturene i det kolde vand i bunden af Sønderborg Bugt sidste vinter. Først var der fire, som vovede sig ud i bølgerne en gang om ugen, men snart fordampede vandkrækken hos flere, og i slutningen af sæsonen var der op mod 15 vinterbadere i alt - nu to gange om ugen, onsdag og søndag.

Der skulle ske noget

Lone var en af de første, der hoppede i det isnende vand sammen med andre af de friske medlemmer af den sønderjyske SIND-afdeling tilbage i marts. En oplevelse, som for Lone først var temmelig angstprovokerende.

“Førhen var jeg nok den sidste, der kom i vandet, hvis jeg var ved stranden, og det var ikke engang altid, det lykkedes,” husker hun.

Men i slutningen af august i år talte Lone op, at hun har været i vandet 45 gange siden den dag i marts, hvor hun tog mod til sig. Forud for det var gået halvandet års stress-sygemelding:

“Jeg var nærmest zombie i halvandet år, og der skulle ske et eller andet. Jeg havde



Foto: Jens Christian Kristensen

Chokket er ovre, og Kenneth glæder sig oven på dukkertten.

læst meget om at vinterbade, og hvad det er godt for, men hvordan finder man lige nogen, som vinterbader? For når vandet er nede på de grader, er det ikke smart at hoppe i for sig selv.

Så så jeg på Facebook, at SIND mødtes for at hoppe i vandet. De slog det op hver uge, og jeg fulgte med fra februar. Midt i marts tænkte jeg: ‘Nu skal det være’. Jeg tog badetøjet med, men vidste også godt, at man bare kan kigge forbi og få en kop kaffe - man er ikke tvunget til at hoppe i. Jeg kendte dem ikke i forvejen, men vi snakkede lidt, og så var jeg klar til at prøve.”

‘Kick’ fra første tur

Lone husker tydeligt den råkoldе martsdag i 2021, hvor hun overvandt frygten:

“Det var noget af en overvindelse at gøre det. En af de andre holdt mig i hånden og hjalp mig ned af stigen. Ved at holde en anden i hånden, så var det hele okay. Jeg kom ud til navlen, men

Aktivitetsleder Tim hjælper Lone under vandet ved hendes første vinterbadning nogensinde.



Foto: Jens Christian Kristensen



Kenneth stormer op af det kolde vand.

man skal jo lige under, så Tim holdt mig i hånden, vi talte ned og så hurtigt ned og op igen. Den tryghed sagde til min krop, at det her er ikke far-

ligt - selv om den skreg. Vandet var kun fem grader, så kroppen fik lidt af et chok. 'Træk vejret, træk vejret...' 'Ja ja, jeg prøver!,' griner den nybagte sønderjyske vandhund.

"Og så skulle vi da lige i igen lidt senere. Første gang tænker man 'hvorfor gør jeg dog det her', men anden gang var det bare så, så godt. Løber du? Har du så prøvet 'runners high'? Jeg har aldrig løbet så langt, men de siger, at man kan sammenligne med det: Simpelthen et kick af endorfiner, yes, man kan klare hele verden. Det er bare fedt, og man kommer i så godt humør.

Jeg har læst, at vekselbade, hvor man skruer op og ned for varmen i bruseren, er godt mod stress. Men der er det altså nemmere at hoppe i vandet, synes jeg. Noget, der undrede mig, er, at man slet ikke fryser, når man kommer op. Jeg havde taget stor jakke, handsker og de varme bukser og alverdens ting med, men nej. Det sætter bare gang i noget i kroppen."

Find et fællesskab

Fællesskabet og kaffehyggen har bredt sig som ringe i bugten

hen over sommeren, hvor holdet har fortsat de to ugentlige badeture. Også selv om det ikke giver helt den samme eufori, når vandet er over 20 grader, mener Lone:

"Ja, det er jo ikke koldt mere. Men vi er blevet ved med at

“Jeg kan varmt anbefale det - specielt når det er koldt

Lone, sønderjysk vinterbader

mødes hele sommeren, og jeg glæder mig allerede til på søndag. Det giver også noget socialt, når vi sidder og snakker, kigger på vandstanden og al slags vejr. Nu har jeg endda også meldt mig ind i SIND.

Så jeg vil da opfordre andre til at finde nogle andre, der vil vinterbade, og så komme i gang. Det kan virkelig anbefales."

Glæder sig til vinter

Nu glæder Lone sig ligefrem til, at kalenderen står på vinterbadning. Hun har brugt en lyslampe om vinteren i over 20 år for at bekæmpe stress og vintertungsind, men turene i havet er endnu bedre, fortæller hun:

"Lyset er ikke noget nyt for mig. Ellers får jeg vinterdepression. Men det her... Altså, jeg glæder mig bare, til det bliver koldt igen, for nu her (i august, red.) er det jo ikke det samme. Jeg har faktisk overvejet, om jeg skulle investere i en stor balje og hælde isterninger i den.

Når man ser på de andre, der hopper i... Der kommer bare et smil. Når man rammer det kolde vand, så tænker man ikke på noget som helst andet. Man er bare til stede og mærker sin krop. Når man har været nede med stress, så har man ikke mærket sig selv og sine grænser i alt, alt for lang tid. Det her giver nogle gode dage, hvor det hele bare var leverpostej før. Det er jo ikke en mirakelpille, men det gør virkelig noget positivt.

Jeg kan varmt anbefale det - specielt når det er koldt," lyder Lones opfordring.

'Du skal bare i'

En af de andre, som er blevet bidt af vinterbade-dillen, er Kenneth. Han fortæller:

"Hvorfor startede jeg med vinterbadning? Jeg læste bogen 'Dit helbredende sind', og så mødte jeg Tim, og han er vinterbader. Så ville jeg også prøve det, og vi har det hyggeligt med kaffe og snak.

Jeg glæder mig, til det bliver efterår og vinter, så jeg kan mærke, hvad det gør for mig. De første måneder har jeg nok brugt på at sige 'du skal bare i' og så op igen uden rigtigt at mærke, hvad det gør for mig."

FAKTA

- SIND Sønderborg startede vinterbadningen hver søndag fra 6. februar kl. 11.00-12.00. Senere hen blev det udvidet med onsdag samme tid.
- Der er 4-9 deltagere hver gang fra 30-års alderen og opefter. Tim A. er aktivitetsansvarlig.
- Nu bades der hele året, men vinterbade-sæsonen starter nu i oktober på 2-øren ved Sundgade.
- Se mere: www.facebook.com/SindSonderborgAls-Sundeved
- Du kan altid læse om aktiviteter i andre SIND-lokalafdelinger på www.sind.dk/aktivitetskalender

PSYKOLOG:

“Sunde vaner starter nu”

Privatpraktiserende psykolog Erik Mønsted Pedersen, der også er 1. næstformand i SIND, kan sagtens genkende de positive historier fra vinterbaderne i Sønderborg. De har nemlig en ganske naturlig forklaring:

“På den ene og den anden side af hjertebarrieren har man nogle forskellige stoffer. I blodbanerne er det hormoner, og de har nogle funktioner forskellige steder i kroppen. Endorfiner har vi hørt meget om, fordi de er kroppens eget smerteforsvar, ligesom morfin.”

Kroppens eget fix

“Inde i hjernen er dopaminen stoffet i dens belønningssystem. Hvis du er misbruger, ludoman eller shop-aholic, så får du det samme ‘fix’, når du tager stoffet, spiller om et stort beløb eller kører dankortet gennem automaten. Det giver en umiddelbar spænding og

belønning - men det er jo ikke altid, man er glad for det, man kommer hjem med,” forklarer Erik.

Psykologen uddyber: “Det er altså kroppens måde at fremme adfærd, den opfatter som positiv. For eksempel taler løbere meget om at hæve endorfinniveauet, for selv om det gør ondt at løbe et maraton, så kan folk blive afhængige af ekstremsport, fordi det giver den rus.

Hvis kroppen er i en trykket tilstand, og man så gør noget så ekstremt som at kaste sig ud i to grader varmt - eller koldt - vand, så får kroppen også det chok, som aktiverer de her systemer. Og det påvirker vores psykiske tilstand.”

Bryd ud af tungsindet

Om vinteren er vi særligt påvirkede, for når solens timer svinder ind, lurer faren for vinterdepressioner (SAD: Seasonal Affective Disorder, red.), forklarer Erik:

“Et af de typiske symptomer på depression er, at man bliver langsom og føler sig tung. Et af de hormoner, der styrer det, er melatonin. Produktionen af det bliver bremset, når der kommer sollys ind i vores øje. Når dagene så bliver kortere, så er der risiko for vinterdepressioner, og man kan få et øget søvnbehov.

Her kan det hjælpe at være fysisk aktiv, især udendørs. Men det er selvfølgelig også det, der er sværest, hvis man går og føler sig tung. ‘Nå ja, du skal bare tage dig sammen og gå en tur.’ Og det kan man så ikke i den tilstand. Hvis man så for eksempel hopper i baljen om morgenen, kan man bryde det mønster.

I perioder har der været mange, der har brugt dagslyslamper til lysterapi, både i forhold til natarbejde, følelsen af uoverskuelighed eller stress om vin-



Foto: SIND

Erik opfordrer til, at man sætter gang i de gode vaner, inden vintermørket for alvor sætter ind.

“Det gamle råd om at gå tur med hunden, selv om du ikke har den, det er altså rigtigt. Men: Det er ikke bare godt for hjerte, kredsløb og lunger, det kan også være en vane, som bærer en sundt ind i den mørke tid rent psykisk.

teren. Hvis man føler, at man har et problem, så skal man jo finde frem til noget, der hjælper.”

Find de gode vaner i tide

De gavnlige virkninger på sindet, når man kaster sig i det iskolde vand, er blot en af mange gode vaner, man kan bygge op for at undgå vinterdepressioner, siger Erik:

“Hvis man starter med at bygge en vane op, hvor man for eksempel går en tur hver dag, bare en halv til en hel time, på et sted, hvor der er noget natur, så er det nemmere at bevare den vane, selv når vejret bliver dår-

ligt. Det gamle råd om at gå tur med hunden, selv om du ikke har den, det er altså rigtigt her: Det er ikke bare godt for hjerte, kredsløb og lunger, det kan også være en vane, som bærer en sundt ind i den mørke tid rent psykisk.

Det er individuelt, hvad der virker, så man er nødt til at prøve forskellige ting af - men der er heldigvis ikke så meget af det her, der har store bivirkninger eller er meget dyrt. Men starter man først, når man føler sig tung, så bliver det meget sværere.

Sunde vaner starter nu.”

FAKTA

Erik Mønsted Pedersen

- Privatpraktiserende psykolog
- Formidler og projektmanager
- 1. næstformand i SIND
- Bestyrelsesmedlem i Sindslidendes fond
- Repræsentant for Danske Patienter i Medicinrådets fagudvalg for psykoselidelser
- Direktør for Ressourcernes Hus ApS.



Sara, Camilla og de øvrige rådgivere kan sætte opkald på pause og drøfte muligheder og løsninger. Fx om paragraffer eller om mulighed for hjælp fra andre dele af SIND.

Synes du, vi har en god plan for resten af dagen nu?

Omsorg, opklarende spørgsmål og forslag til nye skridt i ellers uoverskuelige situationer præger dialogen, når SINDs rådgivere åbner for de tre telefonlinjer til 70232750. I Aarhus får Den Landsdækkende Telefonrådgivning opkald fra hele landet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Kvinden i den anden ende af telefonen taler hurtigt. Meget hurtigt. Hun mærker, at et voldsomt angstanfald accelererer. Symptomerne er nye i hendes liv, der gennem mange år har været præget af andre diagnoser. Favntaget med angsten er meget ubehageligt. Men en time senere er tempo, toneleje og troen på, at resten af dagen går ok, tilbage på et mere normalt niveau.

Amalie, der har besvaret opkaldet til 70232750, er en af SINDs rådgivere hos DLT, Den

Landsdækkende Telefonrådgivning, i Aarhus. SINDbladet sidder med i lokalet i den sidste time inden lukketid. Normalt får rådgivningen dagligt 20-25 opkald.

Amalie er både psykologstuderende og har samtidig deltaget i rådgivningens uddannelse og introduktion af nye frivillige. Overfor hende og to kolleger sidder Sara, der er ansat som psykolog i rådgivningen og er en særdeles erfaren rådgiver. Sara kan træde til med input og løsninger, hvis rådgiverne får brug for sparring og sætter opkald på

pause. Men Amalie og den unge kvinde i telefonen kommer selv godt gennem samtalen. Dialogen mellem de to afdækker også ideer til relationer og aktiviteter, der kan give energi, og efterhånden dæmper følelsen af uro.

Presset, kvinden først følte, er efter en time mindre hårdt, og

hun har nu suppleret snakken med SIND med en aftale med en god pårørende om at blive kørt ind til den psykiatriske skadestue. Sammen med rådgiveren har hun fundet en god såkaldt mestringsstrategi. Svaret er et højt ja, da Amalie afslutningsvis spørger:

“ Du må gerne være god ved dig selv, når du er så presset.

/ rådgiver i dialog



”Synes du, vi har en god plan for resten af dagen? Du er meget velkommen til at ringe igen i morgen.”

Rift om rådgivninger

Rådgivningen forventer at nå op på 6.000 opkald i 2022. Ressourcerne rækker til tre telefonlinjer. Også andre rådgivninger udenfor SIND kan bruge flere ressourcer.

”Der er rift om de forskellige organisationers telefonrådgivninger. Ofte indledes opkald med, at man forgæves har prøvet at ringe til flere forskellige numre,” siger lederen af DLT, Henrik Bach Poulsen og tilføjer, at der i disse år kommer flere og flere opkald om, at det er svært at få rettidig hjælp i psykiatrien.

En tredjedel af opkaldene kommer fra mænd, der traditionelt er mere tilbageholdende med at opsøge dialog og hjælp end kvinder.

Trods presset, så tikker stopuret ikke, når man ringer til SIND. Samtalerne får den tid, der er brug for. Nogle opkald er hurtige – det kan fx være spørgsmål fra ansatte i socialpsykiatrien – og andre meget langvarige. Mange ringer ind flere gange. Gennemsnitligt varer en samtale 32 minutter.

Pressede pårørende

Camilla, der er psykolog, sidder dybt koncentreret om en telefonsamtale med et ægtepar, der er pårørende. Deres voksne søn er flyttet hjem igen. Han har det meget dårligt, men vil hverken tale med dem, med læge eller med psykiatri og har isoleret sig. Den meget anspændte situation i hjemmet har stået på i flere år. Familien føler sig slidte og magtesløse.

Familiens situation er et eksempel på problemer, der ikke

“Pårørende glemmer ofte sig selv og bruger alt energien på at hjælpe andre. Men hvis man skal kunne hjælpe andre maksimalt, er det vigtigt også at passe på sig selv

/ Sara, psykolog og ansat i DLT

optræder i psykiatriens statistikker og journaler, men som kan dukke op hos rådgivninger som SINDs. For nogle af dem, der ringer, er det vigtigt, at man kan være anonym.

Camillas samtale med familien er intens. Udover de følelsesmæssige belastninger taler de også om muligheden for hjælp via det kommunale eller regionale system. SIND og rådgivningen kan både trække på intern ekspertise om paragraffer og fx tilbyde kontakt med en frivillig bisidder. Familien får tilbudt en personlig samtale i Aarhus med rådgivningens erfarne leder, Henrik Bach Poulsen, hvilket straks kommer i kalenderen.

Efter samtalen fortæller Camilla, at det ikke er alle situationer, som er så voldsomme. Men når de kommer, er det vigtigt både at kunne læse af, at kunne reagere og derefter at se, hvad der kan gøres ved problemerne. Familien, der ringede, havde brug for det hele.

Sara, der før de foreløbig fem år hos SIND bl.a. har arbejdet i psykiatrien og med misbrugsbehandling, tilføjer, at mange pårørende har det svært.

”Pårørende glemmer ofte sig selv og bruger alt energien på at hjælpe andre. Men hvis man skal kunne hjælpe andre maksimalt, er det vigtigt også at passe på sig selv.”

Supervisor

Saras rolle i rådgivningen som bagstopper og supervisor omfatter også

Hvert andet opkald til SIND kommer fra pårørende.

være med til at passe på rådgiverne. Både ved at pleje det psykiske arbejdsmiljø, der er præget af varme og nære relationer mellem rådgiverne, og ved at forebygge, at alvorlige situationer forværres. Fx hvis et opkald handler om selvmordstanker. Her har rådgivningen en helt særlig rutine, hvor flere rådgivere, der er uddannet i sådanne situationer, straks kobles på samtalen og hjælper. Rutinen er et af flere områder, som er systematiseret, efter at rådgivningen i 2021 efter en grundig kvalitetsvurdering blev akkrediteret hos RådgivningsDanmark. Akkrediteringen omfatter også, at rådgiverne spørger ind til, hvordan samtalerne opleves. Tallene viser, at rådgiverne gør en forskel for mange. 86 pct. oplyser efterfølgende, at de oplever, samtalen har været god. SIND spørger også ind til, om man har fået et bedre udgangspunkt end før opkaldet, hvilket 79 pct. er enige i.

Udover hjælp og rådgivning henvises ofte til andre tilbud i SIND. Fx bisiddere, besøgsvenner eller lokale aktiviteter og projekter.

Læs mere om rådgivningen på www.sind.dk/faa-hjaelp



Filip Ingesman Hansen er koordinator for rekruttering og fastholdelse i rådgivningen, der er akkrediteret hos RådgivningsDanmark. Kvalitetssikring og en lang række rutiner er derfor systematiseret. Ikke mindst uddannelse af og sparring med de frivillige og ansatte rådgivere



”Der er rift om de forskellige organisationernes telefonrådgivninger. Ofte får vi at vide, at man forgæves har prøvet at ringe til flere forskellige numre,” siger rådgivningens leder, Henrik Bach Poulsen

FAKTA

Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT)

DLT, der er akkrediteret hos RådgivningsDanmark, modtager cirka 6.000 opkald om året.

DLT er en del af midtjyske SIND Rådgivning, som er en landsdækkende aktivitet i SIND med ca. 35 ansatte og faste frivillige med baggrund som bl.a. psykolog, studerende, socialrådgiver, socialpædagog eller personlig erfaring.

Aktiviteterne omfatter bl.a. også SIND Erhverv, samtalegrupper samt rådgivning, støtte og undervisning til både personer med psykisk sygdom og deres pårørende. Se mere på www.sindraadgivning.dk/

Længere udgave
af artiklen på
SINDs hjemmeside

Søg på artiklens
overskrift

Ellen slog op
med mobilen:

“Det er ok
at have en
lortedag”

Naturen i Thy har hjulpet
Ellen med at finde ro, når
hun kobler af. Her er vi
dog på Amager Fælled.

Musikeren ELBA har fået nok af perfektions-ræset på de sociale medier, som flimrede nedover mobiltelefonen konstant. Hun gik ned med stress, inden hun trak stikket på mobilen og kom til sig selv. Nu håber hun, at hendes sange kan hjælpe andre unge med at kaste et kritisk blik på de glansbilleder, vi bombarderes med hele tiden.

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST

Sangerinden ELBA alias Ellen Østervig Bathum er gennem de seneste par år blevet en etableret dansk popkunstner og har haft flere hits på blandt andet P3, hvor en af hendes sange var blandt de mest spillede i 2020 og et andet nummer blev nummer et på radiokanalens 'upcoming'-liste i år.

Hun har stået på scener som Roskilde Festival 2019, Alive Festival og Spot Festival. Numre som '700 Angels', 'Sirens' og 'Meryl Streep' er gået rent ind, og ELBA stræber nu målrettet mod poptronen.

Altid online

Trods succesen holdt ELBA i en periode en pause fra både studier og musikken, da presset fra mobiltelefonen, branchen og i særdeleshed de sociale medier blev for overvældende. Ellen

gik ned med stress, men sangskrivningen hjalp hende. På singlen 'Fading In And Out' satte ELBA ord på det stigende problem, at unge føler sig pressede af mobiler: Forventningen om, at man konstant er tilgængelig 24/7 og følelsen af, at man går glip af noget vigtigt, hvis man ikke er online hele tiden.

“Det er en break-up sang til telefonen. Jeg skrev den umiddelbart inden, at jeg gik ned med stress. Jeg gik ind på Spotify og kunne se, hvor mange der lytter til mig - lige nu. Nul? Ok, perfekt... Hvor mange 'liker' mig på Instagram lige nu? Det er der ingen, der gør. Super! Ergo er jeg jo ligegyldig, et nul.

Jeg fik sat lighedstegn mellem, hvor mange der kan lide mig lige nu og her, og den person, jeg var. Det var enormt usundt for mig, og jeg har simpelthen endnu ikke

knækket koden til, hvordan jeg kan være på sociale medier uden at det bliver pisse-usundt. Kun at jeg skal slukke min telefon. Derfor skrev jeg den sang. Gennem den 'slog jeg op' med min telefon," forklarer Ellen, som er født og opvokset i Thy.

Hun startede med at spille klaver og synge omkring seks års-alderen, har gået på Musikalsk Grundkursus på Holstebro Musikskole og så musikonservatoriet i Esbjerg. At hun skulle være noget ved musikken, har hun aldrig været i tvivl om:

“Det har altid været målet: En lysende drøm om at stå på en scene på fuld tid og leve af at skabe og være kreativ.”

Ok at trække stikket

Musikeren har tit haft følelsen af, at kravene - ikke mindst til hende selv - tårnede sig op, og så har hun taget en pause, fortæller hun:

“De sidste tre år har jeg med jævne mellemrum lukket ned for al aktivitet i en uge ad gangen, når det blev for meget. Det gjorde jeg også her for et år siden, men jeg blev ved med at føle mig nedslidt. Der var noget, der var helt anderledes og 'off', og jeg kunne mærke stress-symptomer, fysisk og mental. Det var lige op til en turné med 13 koncerter, og jeg har aldrig før i mit liv aflyst en koncert. Jeg har helt i vildrede. Først aflyste jeg de tre, men det var ikke nok, og så aflyste jeg de sidste ti.

“Det handler meget om at acceptere sin situation. Det er ok, at man nogle gange bare har det ad helvede til.

Der var nærmest ingen, der kunne komme i kontakt med mig. Jeg lavede et opslag på Facebook om, at nu trak jeg stikket. Og det gav faktisk kun positive reaktioner. Blandt andet at det var godt, at jeg italesatte det, for det har vi brug for,” husker Ellen.

Og gradvist kom der lyspunkter gennem den svære periode:

“Jeg skrev nogle sange om de her oplevelser undervejs, og langsomt begyndte jeg at vende de negative tanker til noget nyt. At starte på en frisk. Altså, når folk liker - eller ikke liker - betyder det ikke nødvendigvis, at jeg ikke er noget værd.”

Jalousi og glansbilleder

I marts i år vendte ELBA så stærkt tilbage efter næsten et års pause og udgav singlen ved navn 'Meryl Streep', som handler om den jalousi, der kan opstå, når man konstant ser, hvor fedt alle andre har det, når man scroller igennem Instagram og andre sociale medier.

ELBA's album 'Teardrops and blind spots' udkommer til januar 2023.

“Den handler om frygten for ikke at være god nok, apropos det her med perfektionskultur. Og det er egentlig pudsigt, for den her plade stiller et kritisk blik på sociale medier, men man kan ikke undgå dem, når den skal markedsføres. Jeg vil bare gerne gøre op med de her perfekte glansbilleder gennem sangene.

Det er så paradoksalt, for hvorfor kan man ikke bare nyde det, man har i hænderne? Bare fordi det går andre godt. Der kommer da

mere og mere på de sociale medier, hvor folk gerne vil skrive, at de har en lortedag. Men så er der brugt rigtig meget energi på at perfektionere, hvordan man har en lortedag,” siger Ellen.

Væk med stress-tabuer

Sangerinden håber nu, at hendes oplevelser gennem sangene kan være med til at skabe en sundere ungdomskultur, hvor færre risikerer at bryde sammen:

“Stress er jo en folkesygdom. Næsten alle kender nogen, der har prøvet det, eller har selv været der. Jeg har ikke oplevet det som et tabu i mine kredse, og det er jo dejligt. Jeg er heller ikke længere i tvivl om, hvornår det bliver for meget for mig, for jeg oplever det fysisk i min krop. Det er ikke særlig rart, men jeg kan til gengæld lynhurtigt sortere de ting fra, som ikke er vigtige. Så jeg kan holde i det lange løb.

Det handler meget om at acceptere sin situation. Nogle gange skal man nok også bare opleve, at tingene går helt galt, før det kan blive godt. Det er jo ikke et særlig fedt råd, men altså: Man kan ikke bare sige til en presset teenager, at de skal lade være med at gøre tingene så perfekt, for det vil de altid prøve på.

Jeg håber bare, at den aftabuivering, som jeg også prøver at blive en del af med min plade, kan få flere til at bruge musik og kunst til at føle sig hørt,” slutter ELBA.



SE MERE:
[www.facebook.com/
elbaofficial](http://www.facebook.com/elbaofficial)



LYT PÅ
SPOTIFY



ELBA håber, at hendes sange kan være med til at bryde tabuerne om stress.

Foto: SIND

FAKTA

ELBA, 'Fading in and out' (uddrag)

When you're out of sight I think of you
You're making me disconnect from what I believe is true

And it's so obvious that you're bad company

But I'm still finding you here in my hand
And you lie there next to me, and you lie to me

So why do I keep letting you feed my doubt?

When I know I know I know I know

You're so cold and hard and heartless
And basically not good for me
you make me feel so beautiful and worthless

fading in and out of

fading in and out of

this imaginary dream world we build

Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

I foreløbig 17 kommuner findes aktiviteten SIND Besøgsvenstilbud,, hvor vi mangler frivillige. Er det noget for dig?

Som frivillig besøgsven giver du omsorg og overskud videre til et menneske med psykisk sårbarhed inde på livet, der samtidig er ensomt. Det kræver kun få timer om måneden at være besøgsven, men din indsats gør en kæmpe forskel.

Som besøgsven er din opgave:

- at støtte et andet menneske ved at lave forskellige aktiviteter sammen
- bryde isolation og forebygge ensomhed
- skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser

- skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- fremme et aktivt liv
- forbedre den mentale trivsel for en borger

I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. I finder sammen ud af, hvad I gerne vil bruge tiden på. Det kan variere fra gang til gang, alt efter hvad I har lyst til. Det kan fx være naturoplevelser, kreative hobbyer, hygge over te eller kaffe, film, café, museum eller opleve noget andet kulturelt.

Interesseret? Kontakt os på 9282 3690, landsforeningen@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.



SE MERE PÅ
[www.sind.dk/
blivbesoegsven](http://www.sind.dk/blivbesoegsven)

SIND-lokalformand:

Med samarbejde kommer man længst



Portræt af en SIND-frivillig: I arbejdet for at hjælpe mennesker med psykisk sygdom har formanden for SIND Herning-Ikast-Brande et enkelt motto: Samarbejde. Klaus Mejner Nielsen er bl.a. idémageren bag folkemødet for psykisk sundhed MENTAL TALK, som i september samlede mange deltagere i Herning

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN. FOTOS: KIBÆK FOTOS / MENTAL TALK

“Jeg vil hjælpe mennesker. Især dem, der har det psykisk svært. Det er et underprioriteret område i velfærden. Jeg tror på, at det gøres bedst ved, at vi samarbejder på tværs af foreninger, organisationer og kommuner.” Sådan lyder det fra lokalformand Klaus Mejner Nielsen i SIND Herning-Ikast-Brande, da SINDbladet taler med ham om indsatsen som frivillig og formand i lokalafdelingen.

Klaus Mejner Nielsen er pensioneret og dedikerer alle ugens dage til SIND. Tidligere slog han sine folder som folkeskolelærer og skoleinspektør. Da Klaus Mejner

Nielsen underviste i klasselokalet eller sad på kontoret som skoleinspektør, gjorde det stort indtryk på ham, når elever havde det svært.

“Jeg oplevede børn, som trængte til mere omsorg end andre. Nogle gange til mere end de kunne få under skolens rammer. Det gjorde ondt, når jeg så dem blive sendt væk fra klasselokalet. Jeg fik lyst til at gøre noget ved det, fik lyst til at arbejde for at give dem et bedre liv, og derfor valgte jeg at blive frivillig i SIND.”

Ny lokalafdeling

Da Klaus Mejner Nielsen begyndte som SIND-frivillig i 2015, var der

ikke nogen lokalafdeling i Herning. Derfor tog han i 2015 til generalforsamling i det daværende SIND Vestjylland med ambitionen om at starte en ny lokalafdeling.

“Jeg ville gerne engagere mig i at hjælpe andre. SIND havde en meget stor afdeling, SIND Vestjylland, der dækkede flere kommuner. Jeg tænkte, at det var et for stort område at dække, at der måtte være mange, vi ikke kunne hjælpe, når vi ikke havde en lokalafdeling i Herning-Ikast-Brande,” fortæller Klaus Mejner Nielsen om sin første tid i SIND.

Samarbejde er den røde tråd

Som frivillig og formand i SIND har Klaus Mejner Nielsen mange bolde i luften, mange projekter, men én ting går altid igen, og det viljen til at samarbejde.

“Mit motto er samarbejde. Det betyder, at hvis vi får midler til at gøre noget for psykisk sundhed, indbyder vi altid alle til at deltage. Vi spørger fx andre foreninger, organisationer, virksomheder og boligforeninger.”

Evnen og viljen til samarbejde har i tidens løb ledt til mange projekter. Fx betød et samarbejde med et boligselskab, at ansatte blev trænet til at hjælpe mennesker, som var psykisk sårbare.

“Vi lavede kurser for både bestyrelsesmedlemmer og ansatte i boligforeningen. I boligselskabet var der 20 procent eller flere, som var psykisk sårbare. Vi havde mange mennesker gennem kursusrækken. Evalueringen på det var helt fantastisk. Det havde hjulpet de ansatte i interaktionen med de borgere, som havde det svært i livet. Hvis en vicevært fx skulle lave noget i en lejlighed, og en borger havde det svært og var uadreagerende, så fik han hjælp til at tackle det.”

En anden gang, samarbejdsmodellen blev nyttig, var, da SIND Herning-Ikast-Brande indgik et samarbejde med Den Jyske Sangskole.

“Vi havde fået nogle midler til at lave arrangementer. Derfor kontaktede vi Den Jyske Sangskole, og det er blevet til projekt “Sang for sindet”, som er et kor for dem, der har brug for et lyspunkt i hverdagen. Senere har vi fået evalueringer af projektet. Fx har professor, forfatter og vært Svend Brinkmann i samarbejde med andre lavet en forskningsrapport, som viser, at det at lære sange og det at synge hjælper, hvis man har det svært.”



FAKTA

SIND Herringkast-Brande

Igangsatte folkemødet om psykisk Sundhed, MENTAL TALK, der blev afholdt den 1. til 8. september.



SE MERE PÅ Facebook eller på www.mental-talk.dk



Samarbejder med Den Jyske Sangskole om korsangsprojektet Sang for sindet.



SE MERE PÅ www.sang-for-sindet.dk



DU KAN LÆSE MERE om lokalafdelingen på SINDs hjemmeside.

Find lokalafdelingen på www.sind.dk/lokal

Bannerfører for MENTAL TALK

I løbet af årene har Klaus Mejner Nielsen været med til at starte mange projekter: Søndagsbrunch, Sang for Sindet, Sindets Dag i Herringkast, samarbejde med opera og boligforeninger. Listen er lang, og engagementet er stort. Det seneste projekt og hidtil største er overstået, når dette blad udkommer: MENTAL TALK – det mentale folkemøde.

Folkemødet er dog lige om hjørnet, da SIND taler med Klaus

Mejner Nielsen i august. Klaus Mejner Nielsen står bag ideen til MENTAL TALK, som opstod for snart fire år siden.

“Der skal være et folkemøde for psykisk sundhed, så vi kan få sat fokus på, at der skal gøres mere for mennesker, der har det svært i sindet. Danmarks største kroniske sygdom skal have omtale. Jeg tænkte, hvordan kan vi gøre noget stort, som kan rykke på noget? Det kan vi ved at

oplyse og få folk til at se: Hvad er psykisk sygdom?”

Han fortæller, at MENTAL TALK er inspireret af Folkemødet på Bornholm og Kulturmødet på Mors. Derfor var der også boder, stande, konferencer og debatmøder til MENTAL TALK.

“Jeg glæder mig til, at MENTAL TALK skal starte. Vi har arbejdet på det i fire år. For første gang får vi samlet alt, hvad der har med psykisk sygdom at gøre. Der kommer

både politikere, foreninger, organisationer, brugere, pårørende, og det hele sker midt på torvet i Herringkast på en stor scene. Fx har vi Clement Kjærsgaard, som interviewer psykiatriordførerne,” fortæller Klaus Mejner Nielsen med stor begejstring i stemmen.

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.





Verdenssind

SIND på besøg i Uganda.

10. oktober er FN's internationale mærkedag for mental sundhed, og SIND gør også en forskel ude i verden: I Uganda, Rwanda og snart Kenya har SINDs globale arbejdsgruppe SIND Mental Health søsat projekter, som fremmer psykisk trivsel - et ofte overset emne i flere afrikanske lande. Og det er en uvurderlig hjælp, fortæller en af de frivillige fra gruppen.

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST

10. oktober markeres Sindets Dag over hele verden. Det er FN's sundhedsorganisation WHO, der står bag dagen, som i år har fokus på at gøre mental sundhed til en mærkesag verden over.

I Uganda fejres dagen hvert år, og det er ikke mindst på baggrund af et SIND-projekt med mere end 20 år på bagen: Søsterorganisationen Mental Health Uganda har vokset sig stor og har påvirket forholdene for mennesker, der er psykisk syge og sårbare i landet markant.

Det hele startede, da en frivillig medarbejder på Danske Handicaporganisationers landekontor i Uganda satte sig for, at mental sundhed skulle sættes på dagsordenen i Afrika. Uganda blev springbrættet, og nu er der også projekter i gang i Rwanda og Kenya, som både skal sikre, at FN's handicapkonvention overholdes, og ikke mindst bryde de tabuer og den stigmatisering, som mennesker med psykiske udfordringer møder i disse lande.

"Folk med en psykisk sygdom i Uganda blev gemt væk førhen. Det var flovt, og ingen måtte se dem. Den stigmatisering er i dén grad blevet reduceret de senere år," fortæller

Else Lillebæk Nielsen, som er en af de frivillige i SIND Mental Health, der kæmper for bedre vilkår for psykisk syge og sårbare ude i verden.

Ligeværdige partnere

Mental Health Uganda var allerede i sin spæde opstart, da SIND kom på banen i Afrika i 1999. Bestyrelsesformanden sad i landets sundhedsministerium, og da kontakten opstod, tog hun til Danmark for at lære mere om, hvordan SIND og Danske Handicaporganisationer arbejder. Alt fra organisationsform til projektsøgninger blev endevendt, og den østafrikanske forening har nærmest kopieret SINDs struktur.

SINDs internationale udviklingsprojekter skal gøre partnerne i stand til at udvikle sig som moderne organisationer, der kan tale deres egen sag og begå sig i forhold til det samfund, de er en del af. Første skridt mod et partnerskab er at identificere, om partneren allerede har eller er på vej til at opbygge en medlemsstyret demokratisk organisationsform - gerne med personer, som selv har haft problemerne inde på livet, i bestyrelsen.

Samarbejdspartneren skal naturligvis også have samme grundholdninger til psykisk

sygdom som SIND: Ligeværd for mennesker med psykiske vanskeligheder.

Skubbet ud af samfundet

Projekterne i Uganda har ikke blot fremmet den mentale sundhed, men også gjort deltagerne mere økonomisk uafhængige. Og det er en vigtig brik i puslespillet, når man arbejder i udviklingslande, påpeger Else:

"Man skal ikke bare støtte deres selvværd, men også deres økonomi. Jeg mener, at de ting hænger sammen: Det er utroligt vigtigt at hjælpe med organisering, fortalervirksomhed, nedbrydning af stigmatisering og så videre, men det er ofte nogle af de fattigste i landet, vi har med at gøre: Folk, der er blevet skubbet ud af samfundet.

En familiefar, der har været nedbrudt af psykisk sygdom, har ikke kunnet bidrage til familiens økonomi overhovedet, og da vi startede, kunne det betyde, at der ikke var råd til at sende børnene i skole. Og når de så kom det, blev der råbt efter dem - læreren har også tit stigmatiseret eleverne i klassen, som havde en psykisk syg forælder. Men der var simpelthen ikke en forståelse for, at det handler om en



Foto: MHU.

Mental Health Uganda i aktion.

SIND på besøg hos en lokal peer-gruppe i Kampala, Uganda.

sygdom, som man kan blive helbredt for - eller i hvert fald leve et ganske almindeligt liv med.

Der er mange udviklingsprojekter i gang i for eksempel landbruget i Uganda, men kunne man ikke indgå i en gruppe på samme vilkår som alle andre, så var man ikke velkommen. Det er noget, vi har arbejdet meget med, og det er heldigvis anderledes nu."

Kvinder på ret køl

Efter flere projekter, som har gjort folk med psykiske udfordringer i stand til at starte forretninger eller landbrug i 13 lokalafdelinger, gik SIND Mental Health for nogle år siden ind i et nyt projekt i Ugandas hovedstad Kampala: Adskillige hjemløse kvinder har fået adgang til psykiatrisk behandling, genforening med deres familie, peer-to-peer rådgivning og deltagelse i selvhjælp, og er blevet rehabiliteret i deres familie og lokalsamfund.

"Hjemløse kvinder er vel den gruppe, der har allermest brug for hjælp. Vi er nu i gang med at træne frivillige i lokalområderne til at opdage psykisk sygdom og få kørt kvinderne ind til klinikkerne, hvor de kan få hjælp. På to steder har vi oprettet telte, hvor der sidder en psykiatrisk sygeplejerske klar til at tage hånd om dem.

Efter behandling har vi så en terapigruppe og træning i håndværk. Der er for eksempel en gruppe, som producerer flydende sæbe, så de kan tjene lidt penge, når de vender hjem til familien. Terapigruppen er et fast holdepunkt, som de er meget glade for.

Det projekt har virkelig været en stor succes," siger Else.

Permanente løsninger

Nu er målet at få bystyret til at overtage opgaven. For målet med SINDs internationale

En del af SIND Mental Healths arbejdsgruppe: Else, Klara, Carina, William, Rasmus, Michala og Gertrude.



Foto: MHU.

arbejde er ikke blot enkeltstående indsatser, som hjælper nu og her. SIND Mental Health går efter langvarige partnerskaber, hvor partnerens organisation bygges op og styrkes indtil et punkt, hvor den er blevet bæredygtig og selvstændigt kan skaffe midler til arbejdet fremover. Her er samarbejdet med Mental Health Uganda et strålende eksempel.

"Det har været en stor tilfredsstillelse for mig som menneske at være med til at bygge det her op. Jeg har fået lov til at bruge mine ressourcer og viden om udviklingsarbejde.

Det har været en sej kamp for Mental Health Uganda at blive accepteret på lige fod med andre handicaporganisationer, men det er lykkedes. Indstillingen er en helt anden, end da jeg startede i 2009. Lovgivningen er ændret til det bedre, og der er større interesse fra det offentlige. De har et efterslæb på det psykiatriske område, ligesom vi har herhjemme, men i den tid, jeg har været med, er der kommet nye psykiatriske afdelinger på tre store hospitaler," fortæller Else.

SIND bygger videre på de gode erfaringer fra Uganda: Et tidligere samarbejde med National Organisation of Users and Survivors of Psychiatry (NOUSPR) i Rwanda er lige genoptaget, og SIND Mental Health arbejder netop nu på at få etableret et stabilt partnerskab i Kenya og herigennem få udbygget partnerskaberne med endnu et østafrikansk land.



Foto: SIND.

FAKTA

SIND Mental Health (SMH) er en gruppe af frivillige under SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, som arbejder for at forbedre mental sundhed og psykiatrien i det globale syd.

SMH får hovedsagelig fondsmidler fra Afdeling for Internationalt Samarbejde i Danske Handicaporganisationer (DH). Der arbejdes med ansøgningsproces, planlægning, gennemførelse, administration, monitorering og evaluering i samarbejde med partnerne, der står for gennemførelsen af projekterne - SMH giver løbende sparring og er ansvarlig over for DH for administration og monitorering og evaluering af projekterne.

SMH er pt. en arbejdsgruppe på 11 frivillige og én projektbetalt deltidsmedarbejder, som i samarbejde udfører de administrative arbejdsopgaver. De frivillige har erfaring med og interesse for arbejdet med samarbejdspartnere i østafrikanske lande. Arbejdsgruppen er åben for nye frivillige i den udstrækning, der er arbejdsopgaver til flere medlemmer.

SIND er den ene af blot to danske organisationer, der er medlemmer af den europæiske samarbejdsorganisation for sindslidende og pårørende, EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness) med 48 medlemsorganisationer fra 25 lande.



LÆS MERE: www.sind.dk/om-sind/sinds-internationale-samarbejde



FÅ OVERBLIK over arrangementerne på Sindets Dag 10. oktober: www.sind.dk/10-10

SIND Rådgivning:

Stort projekt hjælper unge, der mistrives, og deres forældre

Foto: SIND Rådgivning



Psykolog Lars Munk, SIND Rådgivning

SIND Rådgivning indledte 1. september et nyt samarbejde med Katrinebjergskolen og Frederiksbjerg Skole i Aarhus rettet mod 13-16-årige

unge, som mistrives, og deres forældre og lærere. Projektet er muliggjort med en donation fra Den A.P. Møllerske Støttefond på 2,01 mio. kr.

Projektet "Unge i Bedre Trivsel" omfatter flere indsatser. Fx samtaler i gruppeforløb samt individuel rådgivning til de unge og tilbud til forældre om samtaleforløb og rådgivning. Målgruppen for projektet modtager ikke anden hjælp via fx PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) eller specialklasse. Personalet på skolerne får også ny viden om initiativer og metoder, der kan støtte de unge i deres videre udvikling.

Forventningen er, at mindst 120 unge og 160 forældre over en tre-årig periode vil deltage i forløbet. Målet er, at mindst 80 pct. af de unge oplever at få det bedre efter at have været med i forløbet.

Aftabuivering

Leder af projektet, psykolog Lars Munk, siger:

"Vi er meget optimistiske i forhold til effekten og afviklingen af ikke mindst samtalegrupperne og forældrerådgivningen, men også kompetenceudviklingen af skolerne personale. Det er min forventning at der - i forbindelse med at projektet udføres på skolerne - sker en aftabuivering i forhold til mistrivsel, så det bliver okay at tale om, at man er ked af det, og at personalet bliver mere trygge i de svære samtaler."

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 sindraadgivning.dk.

MedicinRådgivningen:

Nyt forsknings-samarbejde

Der mangler forskningsbaseret viden om bivirkninger, udtrapning eller senfølger ved brug af receptpligtig vanedannende medicin. MedicinRådgivningen er med i et nyt projekt, der afdækker erfaringer og oplevelser

AF KARINE LINDGAARD, BESTYRELSESFORMAND FOR MEDICINRÅDGIVNINGEN

MedicinRådgivningen er indgået i et samarbejde med psykiater Helene Speyer og psykolog Anders Sørensen om et forskningsprojekt, som skal afdække de huller, der er i det etablerede system, når det handler om

udtrapning af receptpligtig vanedannende medicin.

Der findes stort set ingen forskning om bivirkninger, udtrapning eller senfølger ved brug af receptpligtig vanedannende medicin. Og der er en kæmpe kløft mellem de officielle retningslinjer angående udtrapning og den virkelighed, som mange patienter oplever, når de skal udtrappe af deres medicin.

De officielle retningslinjer medfører, at psykiatere og alment praktiserende læger ofte er uvidende om, at de udtrappingsplaner, de laver til deres patienter, kan være decideret farlige.

Anonymiseret

Vi er i MedicinRådgivningen meget begejstrede for, at der nu endelig bliver lavet forskning på dette område, og vi håber selvfølgelig på, at resultatet af forskningen kan

danne præcedens for kommende officielle retningslinjer.

Vi glæder os til samarbejdet, hvor vi gennem det næste lange stykke tid skal levere konkrete fakta til Helene Speyer og Anders Sørensen om borgere, der henvender sig til os for at få hjælp (selvfølgelig kun med borgernes tilladelse og i anonymiseret form).

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 smr.dk.

Foto: MedicinRådgivningen



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

- SIND-solsikkesnor, 1 stk. 40,-
- SIND-solsikkesnor, 10 stk. 350,-
- 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 x 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,-
- Kaffekop med SIND logo, 3 stk. 100,-
- 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.

Mor, hvorfor ser du så ked ud af det?

Vi skal have skabt et børnevenligt samfund, skriver Mia Alfred Andersen, der er mor til Anton og aktiv i Foreningen for børn med angst.

AF MIA ALFRED ANDERSEN



Inspiration:

I Foreningen for børn med angst giver vi i dette blad ordet til Mia Alfred Andersen. Hun er pårørende, engageret i foreningens aktiviteter og har i mange år arbejdet med at støtte endnu flere børn, unge og deres familier til at trives bedre.

/Mia Kristina Hansen, formand for SIND og for Foreningen for børn med angst



Jeg er mor til Anton, der i dag er 18 år. Allerede i treårsalderen oplevede jeg de første tegn på, at han var stresset - den gang så jeg det ikke som angst, og det var det nok heller ikke til at starte med.

Anton har altid tænkt meget over mange ting og stillet mange spørgsmål. Han var ikke særlig gammel, da han sagde en dag, hvor jeg skulle aflevere ham i børnehaven: "Mor, hvorfor ser du altid så ked ud af det, når du går rundt om bilen?". Et spørgsmål, der for mig viser, at han jo sagtens kunne fornemme, at jeg var presset, og at jeg havde en bekymret attitude, når ikke jeg fokuserede på at tage mig sammen og virke glad og overskudsagtig selv på en travl morgen på vej til job.

Lad os skabe et børnevenligt samfund

Jeg er oprindelig uddannet socialrådgiver og har tidligere arbejdet med unge, der har komplekse psykosociale problemer. Jeg kan huske, at Disneyfilmen "Inderst Inde" i 2015 gav mig et kæmpe boost til at arbejde mere med børn og mere forebyggende. Jeg fik lyst til at arbejde med børn og deres følelsesregulering og mestringsstrategier, og i 2017 stiftede jeg min virksomhed, www.mentalstyrke.nu.

I filmen er pigen Riley netop flyttet med sine forældre til San Francisco, og hendes følelser er naturligvis flyttet med. Inderst inde, altså i hendes tanker, bor der nemlig fem grundlæggende følelser, der får Riley til at tænke og gøre enten det ene eller det andet.

I filmen møder vi de universelle følelser glæde, frygt, afsky, tristhed og vrede. De findes i alle mennesker, men særligt glæde er gået en hård tid i møde hos Riley, der savner sin gamle by og venner.

I min hverdag møder jeg mange børn, der har mange hårde dage. Dage, hvor de er overvældet af angst. Jeg tillader mig at sige, at angst er en sund reaktion på noget usundt. Og det usunde skal findes i helheden. Både på samfundsniveau og i familielivet. Når vi forandrer helheden, kan vi skabe et langt mere børnevenligt samfund.

At træne de mentale muskler på lige fod med fysisk træning og bevægelse

I et børnevenligt samfund mener jeg også, at vi både børn og voksne laver mental styrketræning - fra vugge til grav. Børn er fantastiske at samarbejde med,

Foto: Privat



I dag hjælper Anton andre ved at dele sin historie - fx i foredrag og podcast.

og de fanger tingene vildt hurtigt. Fx forklarede jeg forleden dag en pige på 10 år ordet mentaliseringssevne som at kunne se sig selv udefra og andre indefra, hvortil hun svarede: "Det er de ikke så gode til henne på min skole". Det vil jeg gerne være med til at ændre.

Mental sundhed er som at holde planter

Fremtidsforskeren Anne Skare Nielsen beskriver i bogen Fremtidssans, at et godt billede på, hvordan vi får mere af det vi ønsker, er at skabe det, som var det en plante. For at vokse og trives skal planten have vand, næring, sollys og CO₂. Hvis planten går ud, begynder de færreste at lede efter fejl og mangler ved planten. I stedet skal vi kigge på den helhed, som børn og unge vokser op i. Og jeg har

sådan behov for at se ind i en fremtid, hvor vi kan mærke, se og tro på, at vi har skabt et børnevenligt samfund. Så det gør jeg.

FAKTA

Lyt dig til mere inspiration

Mia Alfred Andersen og hendes søn Anton medvirker i de podcast, du kan finde på Foreningen for børn med angsts hjemmeside og hvor du ellers hører podcast. Søg på "børn og unges kamp med angst"



www.boern-medangst.dk/podcast


SIND Ungdoms fællesskaber

Oplever du psykisk sårbarhed og er du mellem 16 og 35 år? Så tilbyder SIND Ungdom de hyggeligste fællesskaber.

SIND Ungdom Lyngby-Taarbæk

Gammel Lundetoftvej 9A,
2800 Lyngby


Åbningstider: Torsdag 16-21

 SIND Ungdom Lyngby-Taarbæk

SIND Ungdom Sønderborg

Ungehuset Mejeriet, Løngang 2,
lokalet Mormors, 6400 Sønderborg

Åbningstider: Torsdag 17-21

 SIND Ungdom Sønderborg

SIND Ungdom Viborg

Skottenborg 41 8800 Viborg

Åbningstider: Onsdag 16-21

 SIND Ungdom Viborg

SIND Ungdom Svendborg

Christiansvej 45 A, 5700 Svendborg

Åbningstider: Torsdag 17-20

 SIND Ungdom Svendborg

SIND Ungdom Guldborgsund

Thorsensvej 11, 4800 Nykøbing Falster

Åbningstider: Torsdag 17-21

 SIND Ungdom Guldborgsund

SIND Ungdom Holbæk

Apotekerhavens Fælleshus
Apotekerhaven 102, 4300 Holbæk

Åbningstider: Onsdag 16 - 21

 SIND Ungdom Holbæk

SIND Ungdom Nyborg

Grejsdalen 28 5800 Nyborg


Åbningstider: Onsdag 16-21

 SIND Ungdom Nyborg

SIND Ungdom Kolding

CSV, Dyrehavevej 108 6000 Kolding

Åbningstider: Holder midlertidig pause

 SIND Ungdom Kolding

SIND Ungdom Næstved

Sct. Peders Kirkeplads 8, 4700 Næstved

Åbningstider: Sidste tirsdag i hver måned, 17-21

 SIND Ungdom Næstved

SIND Ungdom Aalborg

Danmarksgade 52, 9000 Aalborg

Åbningstider: Torsdag 16-21

 SIND Ungdom Aalborg

SIND Ungdom Århus

Kompetencehuset, Søren Frichs vej 40 D, 8000
Århus C

Åbningstider: Torsdag 16-21

 SIND Ungdom Århus

SIND Ungdom København

Odensegade 6, 2100 København Ø

Åbningstider: Torsdag 16-21

 SIND Ungdom København

SIND Ungdom Middelfart

Teglårdsparken 33 5500 Middelfart

Åbningstider: Mandag 16-21

 SIND Ungdom Middelfart

SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102, 1. sal 6700 Esbjerg

Åbningstider: Onsdag 16-20

 SIND Ungdom Middelfart

SIND Ungdom Vestegnen

Nørrebrogade 102, 1. sal 6700 Esbjerg

Åbningstider: Holder midlertidig pause

 SIND Ungdom Vestegnen

SIND Ungdom Silkeborg

Ungekulturhus 1B Amaliegade 1B 8600 Silkeborg

Åbningstider: Onsdag 16-21

 SIND Ungdom Silkeborg



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 for pårørende til unge og voksne med psykisk sygdom

10. oktober 2022 kl. 19.00-21.00

Kom og del dine erfaringer som pårørende. Du får og giver opbakning, styrke og håb til andre. Er du pårørende, forælder, ægtefælle, samlever, kæreste, søskende, nær ven eller veninde til en ung eller voksen, som har udviklet psykisk sygdom i løbet af livet? Så er du velkommen i "Café for pårørende til unge og voksne med psykisk sygdom", som SIND står bag. Caféen er åben én gang om måneden om mandagen. Datoerne er d. 10. oktober, 7. november og 5. december og foregår i frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246B 2840 Holte. Spørgsmål og tilmelding: Kontakt Tilka Schneider på 4159 4049.

SIND Rudersdal inviterer til julefrokost

4. december 2022 kl. 13.00-16.00

Frokosten er for brugere, pårørende og medlemmer af SIND Rudersdal. Julefrokosten finder sted på Hestkøbgaard i Birkerød. Indbydelse følger, når vi er tættere på datoen. Læs mere på hjemmesiden.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Sindets Dag med SIND Frederikssund-Egedal

10. oktober 2022 kl. 19.00-21.00

Mandag d. 10. oktober er Sindets Dag. Dagen bliver afholdt på kulturhuset Elværket i Frederikssund. Det sker i et samarbejde med Bedre Psykiatri, Frederikssund. Markeringen af Sindets Dag bliver en debataften med temaet: Den nye 10-årsplan for psykiatrien. Vi har inviteret: Folketings- og regionsrådsvalgte politikere samt lokalpolitikere af forskellig politisk observans. Vi har også inviteret formand for SIND Region Hovedstaden, Kim Kjelgaard og formand for Bedre Psykiatri, Mads Engholm. Sundhedsstyrelsen repræsenteres af overlæge og enhedschef Agnethe Vale Nielsen. Der kræves ikke tilmelding til arrangementet.

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

Sindets Dag

10. oktober

Også i København markeres Sindets Dag. Se mere på hjemmesiden.

Fællesspisning

Se mere på hjemmesiden. SIND København arrangerer fællesspisning for medlemmer hver anden tirsdag i Heimdalsgade 37, 1. sal, kl. 18.00. Dørene åbnes kl. 17. Pris 20 kr. Tilmelding på sms på tlf. 30969397 senest kl. 18 på dagen før. Hver anden gang efterfølges spisningen af medlemsmøde: 4. og 18. oktober, 1. november, 15. og 29. november.

Forfattermøde med René Rasmussen

26. oktober kl. 18.00-21.00

Kom til forfattermøde med René Rasmussen. Udover at være forfatter er René Rasmussen også praktiserende psykoanalytiker. Han har beskæftiget sig meget med en fransk psykoanalytiker, Jacques Lacan. René Rasmussen bruger litteraturen til at prøve at forstå det menneskelige sind, og han er levende optaget af, hvordan man anvender medicin til psykisk syge, hvilket betyder, at han er kritisk overfor de metoder, som psykiatrien benytter sig af. Forfatter Kasper Nørgaard Thomsen interviewer. Vi åbner kl. 18.00 og interviewet starter kl. 19.00. Vær opmærksom på, at det er en time tidligere end de øvrige forfattermøder. Vi byder på kage og drikkevarer. Tilmelding er ikke nødvendig. Arrangementet er gratis og foregår i Det Gamle Posthus, Borgbjergsvej 26, 2450 SV. Transportmuligheder: Bus 9A og S-tog til Sjælør Station.

Forfattermøde med Karen Fastrup.

30. november kl. 19.00-22.00.

Kom til forfattermøde med Karen Fastrup, der både er forfatter og oversætter. Hun har bl.a. oversat Linn Ullmann og August Strindberg. Hun har skrevet adskillige romaner: Brønden (2000) og i 2018 udkom Hungerhjerter, som er en selvbiografisk roman om en kvinde, der er flyttet hjem til Danmark fra Tanzania. I Danmark går kvindens liv i opløsning, og bogen skildrer, hvordan det er at leve med en splittet personlighed, om at skulle overleve med borderline og

hvordan kærligheden for både syge og raske mistrives. Kasper Nørgaard Thomsen interviewer. Vi åbner kl. 19.00 og interviewet starter kl. 20.00. Vi byder på kage og drikkevarer. Arrangementet er gratis og foregår i Det Gamle Posthus, Borgbjergsvej 26, 2450 SV. Transportmuligheder: Bus 9A og S-tog til Sjælør Station. Tilmelding er ikke nødvendig.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingør

Cafémøder med hyggeligt samvær

20. oktober og d. 17. november kl. 14-16.00

Vi byder på kaffe og brød og mødes til hyggeligt samvær i Foreningshuset Svingelport, 8 A, 3000 Helsingør tæt på Helsingør Station. Vi mødes den tredje torsdag i måneden. De næste gange er torsdag d. 20. oktober og d. 17. november kl. 14.00. Vi byder på kaffe og brød, og der er god tid til en snak i fællesskab med andre af vores brugere. Er du ikke medlem i SIND, er du også velkommen. Der kan også være andre arrangementer i løbet af måneden. Har du lyst til at høre mere om vores arrangementer, er du velkommen til at kontakte Doris Hansen på 22512919.

SIND SJÆLLAND

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

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Fakkeloft og møde

10. oktober kl. 19.30

Sammen med Foreningen for børn med angst markeres Sindets dag 2022 bl.a. med et fakkeloft. Start på Hestetorvet kl. 19.30 og ankomst ca. kl. 20.00 ved den gamle byrådsal, hvor der er pizza, taler og sang. Se mere i begivenheden på Facebook.

SIND SYDDANMARK

Regionen har ti lokalafdelinger med en bred vifte af tilbud og aktiviteter. Sindets Dag bliver i denne region flyttet fra d. 10. oktober til et julearrangement med levende musik og

julemad. Nærmere dato, sted og tilmelding bliver annonceret i næste SINDblad.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/Syd-Vest

Sindets Dag med 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. 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.

Konen, kællingen og karrierekvinden

9. oktober 2022 kl. 19.00-21.00

SIND Syd-Vest inviterer medlemmer i teateret søndag d. 9. oktober kl. 19.00 på Platformen, Gl. Novrupvej 14, Esbjerg. Vi skal se: Konen, kællingen og karrierekvinden – 100 år med kvinder i Esbjerg. Esbjerg Egns- og amatørteater tager udgangspunkt i Esbjerg gennem historien. Det handler om en fiktiv etageejendom i Esbjerg, men historierne er dog baseret på virkeligheden. Vi har købt 25 billetter. Prisen for dette arrangement er 50 kr. Tilmelding i SIND huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg eller hos lokalformand Niels Christian Petersen: Incp@sind.dk eller 3124 5401. Sidste tilmelding 6. oktober. Mulighed for venteliste.

SIND Vejle

www.sind.dk/vejle

Sindets Dag med SIND Vejle

10. oktober 2022 kl. 19.00-21.00

Oplev en erfaren foredragsholder, skuespiller og entertainer, Farshad Kholghi, der kan kombinere underholdning, alvor og faglige pointer. Han kan fange publikum i alle aldre med sine skarpe meninger og fortællinger. Foredraget tager udgangspunkt i Farshads egne oplevelser med angst, og hvordan han lever med angsten som menneske, far og skuespiller. Tilmelding er nødvendig via PsykInfo: 99444546 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

SINDklub med hyggeligt samvær

29. oktober og 26. november 2022 kl. 10.00-15.00

Vi mødes over en kop kaffe/te og brød og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værk-

stedet. Ønsker du at møde nye mennesker i et fællesskab med andre, så er du meget velkommen, og det er også selv om, du ikke er medlem af SIND. Der er altid to værter. Har du brug for at vide mere, så kontakt Judith Pedersen på SMS eller telefon: 2045 6703. Tilmelding er ikke nødvendig, og du afgør selv længden af dit besøg.

SIND MIDTJYLLAND

Regionen har 13 lokalafdelinger som ud over kommende aktiviteter har faste tilbud.

SIND Silkeborg

www.sind.dk/Silkeborg

SIND Litteraturklub

4. oktober 2022 kl. 14.00-16.00

Vil du være med i en læsekreds? Er du pårørende til eller selv psykisk sårbar og har lyst til at få øjnene op for, hvad litteratur og læsning kan give som et åndehul og frirum i dagligdagen? Ved at læse sammen med andre og styrke den psykiske sundhed, kan der skabes kontakter til andre. Blandt flere fordele er, at læsning fx kan dulme følelsen af ensomhed. Blandt de andre gevinster er, læsning kan få kroppen til at slappe af og pulsen til at falde. Skønlitteratur er ikke en mirakelkur, der kan fjerne turbulens eller ekkoet af flere år med problemer. Men bøgerne og litteraturen kan være et skridt på vejen i en ny retning, hvor man forkæler sig selv og fremmer ideer. Vores formål er at oprette en litteraturklub og bruge litteraturens stemmer til at give nye vinkler på livet. Vi mødes otte gange i løbet af 2022 og 2023. Mødet vil være den første tirsdag i måneden kl. 14-16. Første gang er d. 4. okt. i Frivilligcenteret, Estrupsgade. Deltagelse er gratis. Der kræves ikke medlemskab af SIND for at deltage. Der vil til hvert møde blive serveret en forfriskning. Tilmelding på: Silkeborg@sind.dk

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Gåture med naturvejleder Thorke Østergaard.

12. oktober i Illerup Ådal (med gummi-støvler) og 26. oktober i Jeksendalen. Begge dage fra kl. 13.00-15.00 inkl. pause. Har du lyst til at være med, så kontakt Ellen på 28767262 for nærmere forklaring. Der er mulighed for kørsel til mødestedet.

SIND NORDJYLLAND

Regionen har seks lokalafdelinger med en bred vifte af tilbud og aktiviteter.

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/Frederikshavn

Foredrag med tv-lægen Peter Qvortrup Geisling

13. oktober 2022 kl. 19.30

Foredragets tema er mental sundhed og livskvalitet. Foredraget er på Frederikshavn Bibliotek. Billetter koster 100 kr. og kan købes på: www.billetten.dk.

SIND Frederikshavn fylder 40 år

14. oktober 2022 kl. 11.00-14.30

SIND Frederikshavn lokalafdeling fylder 40 år. Det vil vi gerne markere og afholder i den forbindelse en reception. Det foregår på adressen: Frivilligcenter, Danmarksgade 12, Frederikshavn. Vi håber at rigtig mange af vores medlemmer, venner og samarbejdspartnere vil aflægge os et lille besøg, og dermed være med til at markere og festliggøre vores jubilæum. Tilmelding er ikke nødvendig.

Julekoncert i Frederikshavn Kirke

4. december 2022 kl. 20.00

SIND Frederikshavn er efter et par års pause på grund af Corona igen klar til at arrangere julekoncert. Det er en både stolt og glad formand, Rikke Rugholt, der nu afslører, hvem man præsenterer til årets julekoncert, og det bliver Johannes Langkilde og Katrine Muff Enevoldsen. Billetpris: 200 + gebyr og billet-salg er på: billetten.dk.

SIND Aalborg

www.sind.dk/Aalborg

Skizofreni: Oplæg ved specialeansvarlig overlæge Peter Uggerby

27. oktober 2022 kl. 19.00-21.00

Skizofreni og andre psykoser er komplekse sygdomme, der blandt andet kan påvirke tanker, følelser og sanser. Symptomerne optræder forskelligt fra person til person. Oplægget belyser, hvordan diagnosen stilles, de karakteristiske symptomer ved skizofreni gennemgås, og forskellige medicinske og ikke medicinske behandlingstiltag omtales. Således berøres også den tidlige ambulante indsats, som varetages af OPUS og den nye form for distriktspsykiatri, som nu er organiseret i F-ACT. Desuden vil pårørendesamarbejde blive omtalt. Alle er velkomne til dette gratis foredrag og debatmøde. Tilmelding er senest tre dage før til Svend Pedersen på 2960 7455 eller svendp89@gmail.com.

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND.



SE MERE PÅ skizofreniforeningen.dk hvor du bl.a. kan læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.



REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjelgaard
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
Willy Hundborg
2086 9809
w_hund@get2net.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

Betina Stievano
roedovre@sind.dk

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

Allan Claumarch
aclaumarch@gmail.com



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

Lene Laugesen
lenegl@live.dk

SIND Silkeborg

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

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

ALBERTSLUND-ISHØJ-BALLERUP-FURESØ-HERLEV

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RUDERSDAL

Merete Ellebo
3060 0530
merete@sind.dk

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

besoegsvenkbhfrb@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-SYDDJURS

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

VEJLE

judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

BRØNDERSLEV

John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

FREDERIKSHAVN

Pia Rægaard Jensen
sindpiajensen@outlook.dk
5124 4488

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
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 Ørngaard Dalager
Formand, Skizofreniforeningen
hjdalager@gmail.com
2440 7682

DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING

dlt@sind.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 bisiddere.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

FIND MANGE FLERE TILBUD PÅ www.sind.dk/faa-hjaelp

Udover SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 og vores 50 lokalafdelinger i hele Danmark har vi mange andre tilbud. På vores hjemmeside, menupunktet "Få hjælp", kan du fx finde information om 38 lokale rådgivningstilbud, om bisiddere, om besøgsvenner og meget mere. Hvis du gerne vil deltage i aktiviteter og hygge sammen med andre, kan du under menupunktet "Find SIND" læse mere om 91 projekter, aktiviteter, SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper og klubfællesskaber.

Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

SIND Rådgivning

MedicinRådgivningen

Få en besøgsven

Få en SIND-bisidder

Foreningen for børn med angst

Skizofreniforeningen

Peer-støtte

Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser

Brochurer og informationsmateriale



Rådgivning

Er du pårørende eller personligt ramt af psykiske udfordringer? I SIND kan du gratis og anonymt kontakte vores telefonrådgivning (7023 2750) og 38 lokale rådgivningstilbud. SIND har også frivillige bisiddere.



Ud af ensomheden

Som medlem af SIND støtter du bl.a. vores besøgsvenordning og muligheden for samvær med andre i vores 50 lokalafdelinger, næsten 100 aktivitetstilbud og mange projekter. Engagerede frivillige hjælper andre.



Synlighed

Psykiske lidelser må ikke være tabu. Psykisk sundhed skal mere på dagsordenen overalt i samfundet. SIND er meget ofte synlig i medierne og i dialogen med politikere. Lokalt og på landsplan.

Vil du støtte SIND?



Med et medlemskab af SIND støtter du bl.a. vores indsats for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske lidelser. Indtil 31. december 2022 kan du blive medlem af SIND for kun 100 kr. for resten af året og hele 2023. **Det er halv pris.** Som SIND-medlem vælger du selv, om du vil læse SINDbladet digitalt eller modtage det som et trykt blad i din postkasse.



Bliv medlem:
[Sind.dk/medlem](https://sind.dk/medlem)



Bliv frivillig:
[Sind.dk/frivilligunivers](https://sind.dk/frivilligunivers)

