



SINDbladet

Nr. 4 | November 2023 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**GUIDE TIL HJERNEN:
ALSIDIGE BEHANDLINGS-
TILBUD ER VIGTIGE**

**Carolynne Kaddu Rasmussen:
Husk at lade dine
indre batterier op**

Sommerhøjskole | Peer-støtte | Ufrivilligt skolefravær

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Vigtigt med smil og håb i en hverdag, som kan være fyldt med mange udfordringer



Foto: Pia Konstantin Berg

Vi skal have løftet danskernes mentale sundhed – både dem, der er ramt af udfordringer, og dem, som risikerer at opleve det senere i livet.

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND – LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

Det er med glæde, at jeg kan præsentere dette nummer af SINDbladet. Hver gang, vi går i gang med et nyt blad, er jeg altid spændt på det endelige resultat. Vi har altid rigtig mange gode emner, vi kan skrive om, og en stor liste med ideer. Kunsten er så at få skabt et indhold, som både kan inspirere, skabe håb og vise noget af alt det, SIND står for, tager initiativ til og har indflydelse på. Jeg synes, vi lykkes godt hver gang, men denne gang får jeg lige et lidt større smil på læberne, når jeg kigger bladet igennem, fordi jeg synes, der er nogen meget relevante artikler i forhold til SINDs formål om at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

Samtidig hentyder SINDs navn også til, at vi er en forening for psykisk sundhed - eller mental sundhed, som er den betegnelse, der bliver brugt i forbindelse med arbejdet med 10-årsplanen for psykiatrien. Det er også den betegnelse, som bliver brugt, når Sindets Dag den 10. oktober bliver nævnt verden over. Mit store ønske er, at vi på sigt vil få løftet dan-

skernes mentale sundhed – både dem, der er ramt af udfordringer, og dem, som risikerer at opleve udfordringer senere i livet.

Derfor er det vigtigt med viden om det hele menneske og viden om, hvordan menneskets hjerne fungerer.

Gode oplevelser

FN's sundhedsorganisation WHO definerer mental sundhed som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.

Rundt om i SINDs lokalafdelinger og aktiviteter ser jeg, hvordan oplevelser, som giver glæde og følelsen af fællesskab, styrker det enkelte menneskes mentale helbred. Jeg hører om, hvordan gode og meningsfulde oplevelser kan skabe smil og håb i en hverdag, som kan være fyldt med mange udfordringer.

Ring i vandet

Vi skal tale meget mere om, hvad der giver mening for os hver især: Hvordan kan vi som samfund understøtte mennesker i at leve et liv, hvor man oplever følelsen af velbefindende og har livsmuligheder?

Det synes jeg, dette nummer af SINDbladet giver et godt billede af, og jeg håber, du måske vil give bladet videre til en eller flere i dit netværk, som kan blive inspireret af at læse det, og dermed være med til at sprede budskabet og lave ringe i vandet. Udover det trykte blad kan du altid finde en digital udgave af bladet og artiklerne på vores hjemmeside.

Rigtig god læselyst.



SINDbladet
52. 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 Bundolo Nørgaard.

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

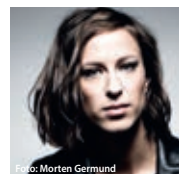
Fotos: Medmindre andet er angivet, er fotos fra Colourbox.com

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i februar, maj, august og november. Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

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

Forsidefoto
Pressefoto Lindhardt og Ringhof /
Thomas Howalt Andersen

SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk
Poul Nystrup RasmussenFoto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk og layout
KLS Pure Print

Oplag
7.200.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SIND-formand
Mia Kristina Hansen,
3089 5804/miakhh@live.dk

Protector
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.

Ønsker du kun at læse bladet online?

Som medlem kan du fravælge at få tilsendt den trykte udgave af SINDbladet. Skriv til medlem@sind.dk med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se bagerst på bladet.



PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydligt af KLS PurePrint A/S





Foto: Privat

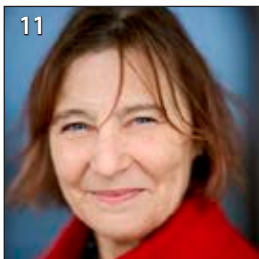


Foto: Privat



Foto: Lindhardt og Ringhof / Thomas Howalt Andersen



Foto: Joachim Rohde

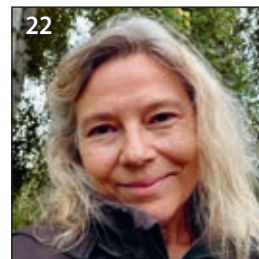


Foto: Privat

I DETTE NUMMER

- /08 **Peer-Partnerskabet: Ny forskning viser markante resultater**
Det virker! Erfaringerne og resultaterne er særdeles positive, når mennesker, der har haft psykisk sygdom tæt inde på livet, hjælper andre i samme situation. Det viser ny forskning med udgangspunkt i aktiviteterne i Peer-Partnerskabet, som Det Sociale Netværk og SIND står bag.
- /09 **Mo er peer-støtte**
47-årige Mo Dorthea Nørgaard har haft et liv præget af psykisk sårbarhed. Men da hun begyndte som peer, blev hendes smertefulde erfaringer til en værdifuld ressource. Peer-støtte kan gavne både den, der bliver støttet – og den, der støtter. Peer-Partnerskabet er et samarbejde mellem SIND og Det Sociale Netværk, og her arbejder man bl.a. for, at peer-støtte bliver et fast tilbud.
- /11 **Hjernen: Alsidige behandlingstilbud er vigtige**
Hvor godt kender du din hjerne? Vi kan takke den for alt, mennesket har opnået. Men den kan også gøre, at vi bliver sårbare over for psykiske lidelser. SINDbladet har bedt flere eksperter guide os rundt i det utrolige organ. De efterlyser samtidig mere alsidige behandlingstilbud, der sætter det enkelte menneske i centrum.
- /14 **Har dit barn ufrivilligt skolefravær? Så er I ikke alene**
Ufrivilligt skolefravær kan gøre ondt på både barnet og resten af familien, og man kan risikere at skyde skylden på sig selv. Det ved SIND-formand Mia Kristina Hansen om nogen. Der findes ikke én løsning, der passer til alle, men her er en række gode råd til jer, der står midt i situationen.
- /17 **SIND Sommerhøjskole 2024**
Fra søndag den 23. juni – lørdag den 29. juni 2024 afholdes SIND Sommerhøjskole på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig.

- /18 **Carolyne Kaddu Rasmussen: Husk at lade dine indre batterier op**
Hvordan finder du håbet og humøret, når livet er svært? Forfatter, foredragsholder og meget mere, Carolyne Kaddu Rasmussen, har overvundet mere modgang end de fleste. Hun peger på relationer og venskaber – fx i familier og i foreningslivet – som nogle af de vigtigste vitaminer for den psykiske sundhed. På SINDs Frivilligkonference lagde hun op til debat om, hvordan vi kan reducere stigmatisering og ensomhed i Danmark.
- /20 **Helene Probst: Mere dialog og åbenhed er en del af recepten**
Få i Danmark har så detaljemættet et overblik over og indblik i psykiatriens udvikling de seneste årtier som Helene Probst. Hun stod i 2022 som vicedirektør i Sundhedsstyrelsen bag det omfattende faglige oplæg til 10-års-planen for psykiatrien. Dertil er siden kommet personlige erfaringer som pårørende til en datter, ramt af psykisk sygdom.
- /22 **Frivillig under åben himmel**
I SIND kan man også være frivillig uden at sidde indendørs ved et mødebord eller fordybet i en samtale. Marianne Dalgaard Christrup har engageret sig i landsforeningens naturaktiviteter og vil bl.a. uddanne besøgsvenner og naturvenner i at opsøge oplevelser under åben himmel.
- /24 **Ny udgave af SINDs frivilligpolitik**
På SINDs hjemmeside kan du læse mere om rammerne for indsatsen som frivillig i landsforeningen.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /06 Kort om SIND
- /27 Lokalnyt
- /30 Regions- og lokalformænd
- /31 SIND Besøgsven
- /31 SINDs rådgivninger
- /32 Støt SIND

Læs mere om regeringens arbejde med psykiatrien

Samtidig med afslutningen af arbejdet med dette blad indkaldte indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde (V) til pressemøde om regeringens planer for at styrke psykiatrien i 2024. På SINDs hjemmeside kan du læse mere om landsforeningens kommentarer til udspillet.

Politiken: Tvivler på, at der er afsat nok penge til psykiatrien

(29. august 2023) I en række medier – Politiken, TV 2 News, DR Radioavisen og andre – har SIND-formand Mia Kristina Hansen kommenteret på udsigten til, at der afsættes flere penge til psykiatrien i næste finanslov:

”Det er et kæmpe økonomisk hul, der skal lukkes. Jeg kommer til at lyde utaknemmelig, men jeg er i tvivl om, hvorvidt der er nok penge,” siger hun til Politiken. I samme artikel udtrykker hun støtte til en ny døgnåben psykiatrisk akuttelefon. Men SIND-formanden så hellere, at akutlinjen blev rummet af nummeret 112, som alle kender: ”Det skaber ulighed at skille psykisk sygdom ud som noget særligt,” siger hun til avisen.



Foto: Bee-Line.

Patientakademiet: Samarbejde skal sikre livsmuligheder

(31. august 2023) Kommuner, regioner og ens praktiserende læge skal samarbejde tæt om at skabe livsmuligheder for patienter, hvis vi skal undgå genindlæggelser, siger Mia Kristina Hansen i en artikel på PatientAkademiet.dk – et forum for patienter og pårørende.

”Patienten har brug for støtte, så man efterfølgende, når man ikke er indlagt, kan leve livet ved siden af, at man har en sygdom,” siger SIND-formanden til mediet.



Foto: Colourbox.

Dagbladet Roskilde: Motionsløb baner vej for fællesskab

(6. september 2023) I år blev Sct. Hans Løbene, der sætter fokus på fysisk sundhed i psykiatrien, afholdt for 28. gang. I den anledning fortæller Mia Kristina Hansen, at det er vigtigt at komme ud og røre sig. For psykisk, fysisk og social sundhed hænger sammen. Og så kan man møde andre, der har det som en selv.

”Når man har en psykisk lidelse, har man ikke oplevelsen af, at andre har det. Når man så kommer herud, oplever man, at man faktisk kun er én ud af mange,” siger hun til lokalavisen.

Berlingske: Kræver mulighed for at blive erklæret rask

(11. september 2023) I Berlingske fortæller Mia Kristina Hansen om, hvilke konsekvenser det har, at psykiatriske diagnoser kan hænge ved hele livet. Selve diagnosen kan være både en lettelse og en adgangsbillet til vigtig hjælp, men den kan også medføre begrænsninger, når man bliver rask. Man kan fx miste muligheden for en lang række uddannelses-, job- og livsmuligheder, og dermed bliver det et spørgsmål om rettigheder, siger hun.

SIND-formanden kommer med en klar opfordring: Man skal have mulighed for at blive erklæret rask, hvis man efter et vellykket behandlingsforløb er symptomfri.

TV2 Kosmopol: Vigtigt med stabilitet og flere ressourcer

(21. august 2023) I en artikel om, at Region Hovedstaden nu har fået godkendt en række sikkerhedsstiltag, de har udarbejdet i kølvandet på drabet på en psykiater i juli, udtaler SIND-formand Mia Kristina Hansen, at det er godt, men at der også skal følge penge med. Der skal skabes stabilitet og tryghed, siger hun.

”Der skal flere ansatte, der skal flere ressourcer, og der skal større kapacitet til. Ellers bliver det på længere sigt lige så farligt igen,” siger hun til mediet.

Fagbladet FOA: Psykiatrien giver ikke tilstrækkelig hjælp

(7. august 2023) I et stort interview med Fagbladet FOA fortæller SIND-formand Mia Kristina Hansen om den seneste tragedie i psykiatrien, da en ansat blev dræbt. Hun nævner en rapport, der viser, at 11 ud af 13 drabs-sager kunne være undgået, hvis borgeren havde fået den rigtige hjælp.

”Så ser vi jo et billede af en psykiatri, som ikke tager udgangspunkt i det enkelte menneske. Som ikke formår at hjælpe tilstrækkeligt, så de bliver til fare for dem selv og for andre. For det går jo ud over både pårørende, ansatte og så dem selv,” siger formanden til fagbladet.

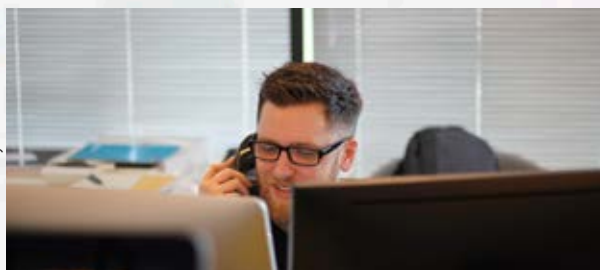
TV2 Østjylland: Nyt behandlingstilbud ikke tilstrækkeligt

(16. september 2023) Til september næste år kommer der et nyt behandlingstilbud i regionerne, som er målrettet borgere, der både har psykiske problemer og misbrug. Men det er ikke tilstrækkeligt, lyder det fra SIND-formand Mia Kristina Hansen. I flere artikler har mediet beskrevet, hvordan psykisk syge og hjemløse Alex Balogh fra Aarhus gennem mere end 20 år har haft svært ved at passe ind i forskellige behandlingstilbud.

”Jeg bliver bekymret for, om det hjælper dem, der allerede lige nu har det ligesom Alex,” siger formanden.



Modelfoto: Rae Angela.



Bornholms Tidende: Fantastisk med døgn-dækkende akuttelefon

(27. september 2023) I flere lokalmedier - Bornholms Tidende og TV2 Bornholm – har SIND Bornholm kommenteret på udsigten til, at Region Hovedstadens Psykiatri nu planlægger at udrulle en døgnbemandet telefonlinje.

”Det er godt nok fantastisk. Der er rigtig mange, der har presset på fra forskellige sider, både indenfor sundhedsvæsenet og andre, for at man i Region Hovedstaden har forholdt sig til, at der ikke var en døgn-dækkende akuttelefon på Psykiatrisk Center Bornholm,” siger lokalformand Bente Helms.

TV2 Nordjylland: Besparelser rammer hårdt ramte mennesker

(21. september 2023) I Frederikshavn var omkring 75 demonstranter i september mødt op på SINDs initiativ for at demonstrere mod besparelser i psykiatrien.

”Det vil gøre rigtig, rigtig ondt, fordi du netop rammer den målgruppe, der er så hårdt ramt i forvejen. Og det er faktisk menneskeliv, det drejer sig om,” siger Rikke Rugholt, formand for SIND i Frederikshavn.

TV2 ØST: Besparelser kan få katastrofale konsekvenser

(27. september 2023) Det er på ingen måde konsekvensfrit, når et værested for psykisk sårbare personer i Præstø skal spare på det faglige personale, fortæller SIND-formand Mia Kristina Hansen til tv-stationen. Det kan gøre velfungerende borgere mere syge, gå ud over fællesskabet – og så kan det også gå ud over det økonomiske:

”Det er ligesom at tisse i bukserne. Måske varmer det nu og her, men på sigt bliver det en større udgift,” siger formanden til mediet.



SPONSORAFTALE:

Støt SIND, når du tanker benzin og diesel hos OK

Vidste du, at hvis du er eller bliver kunde hos OK, så kan du støtte SIND, når du tanker? En sponsoraftale med energiselskabet OK betyder, at du kan støtte SIND med 5 øre/liter, hver gang du tanker benzin og diesel. Det koster dig ikke ekstra at støtte landsforeningen – OK betaler hele beløbet. Du støtter SIND ved at downloade OK-appen til din telefon. OK-appen er både i App Store og på Google Play. Derefter kan du oprette en personlig profil, logge ind og vælge den klub eller forening, du vil støtte. Her er SIND nu med på listen. Så støtter du SIND, hver gang du tanker. Uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort. På vores hjemmeside kan du læse mere om aftalen.

Støt os økonomisk

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

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

I 2023 kan du højst få fradrag for 17.700 kr. årligt. (17.200 kr. i 2022). 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.



Betänk 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



Bryd ensomheden i november over et hyggeligt måltid

Vidste du, at 48 pct. af de danskere, der føler sig ensomme og spiser alene, hellere vil spise sammen med andre? SIND er med i Folkebevægelsen mod ensomhed, der bl.a. står bag kampagnen "Danmark spiser sammen". I november – og især i uge 45 – er kampagnen omdrejningspunkt for masser af spisearrangementer, hvor man kan møde andre. Du kan både finde arrangementer og selv oprette et på www.danmarkspisersammen.dk.



Foto: Markus Spiske

Juletema på SINDs hjemmeside

Julen siges at være hjerternes fest. Men for nogle handler juleaften ikke kun om glade forventninger, men også om bekymrede tanker. Ofte melder tankerne sig flere uger før den 24. december. For hvordan skal aftenen gå, hvis man selv, eller en man er pårørende til, har psykiske udfordringer?

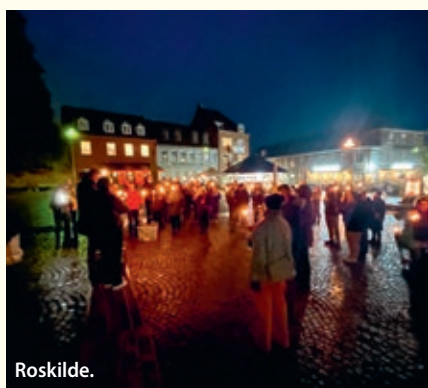
Spørgsmålet bliver hvert år stillet til SINDs telefonrådgivere. Og de har mange forslag til, hvad man kan gøre i familien. Se mere i vores guide til en god jul på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/juletema



Sindets Dag markeret i hele Danmark

Hvert år d. 10. oktober engagerer de frivillige i mange af SINDs 52 lokalafdelinger og næsten 100 forskellige tilbud sig i at markere Sindets Dag, som FN's sundhedsorganisation WHO står bag. 10. oktober 2023 blev ingen undtagelse. Aktiviteterne spændte vidt. Fx åbent hus hos SIND, koncerter, cykelture, foredrag, fakkeloptog, fællessang og meget mere. I anledning af Sindets Dag var SIND-formand Mia Kristina Hansen også i studiet hos TV 2 News.

Fotos: SIND.



1.100 var tilmeldt Psykiaritopmødet

Vi skal se det hele menneske. Vi skal ikke reducere mennesket til dets diagnose! Vi skal have et system, der skaber håb, drømme, glæde og gode oplevelser. Det handler om mennesker, menneskeliv og livsmuligheder.

Sådan lød essensen af en bred vifte af debatter og indlæg ved det årlige Psykiaritopmøde lørdag d. 30. september. 1.100 var tilmeldt begivenheden i Imperial biografen i København. SIND-formand Mia Kristina Hansen var på scenen flere gange i løbet af dagen, som blev indledt af indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde (V). Hun understregede, at der er behov for forbedringer og ændringer i psykiatrien:

"Psykiatrien har ventet alt for længe," fastslog hun og tilføjede, at de 4,3 milliarder kr. oveni 2020-niveaue, der er afsat til psykiatrien de kommende år, er et varigt løft.

På SINDs side på Facebook kan du se højdepunkter fra dagen.



Foto: Lars Svankjær

Tilbud: Bliv SIND-medlem til halv pris

Indtil d. 31. december kan du på vores hjemmeside blive medlem af SIND resten af året og hele 2024 for kun 100 kr. Et årligt medlemskab koster normalt 200 kr. Som medlem af SIND bidrager du fx til:

- Gratis, landsdækkende og anonym telefonrådgivning, som alle kan kontakte.
- SIND-rådgivninger, væresteder, klubber og lokalafdelinger over hele Danmark.
- Politisk indflydelse på Christiansborg, i regionerne og i kommunerne.
- Formidling af viden om sindslidelser og psykisk sårbarhed.



Alsidig frivilligkonference afholdt



Foto: SIND

Hvordan kan vi skabe forståelse for mennesker med sindslidelse og deres pårørende? Lørdag d. 16. og søndag d. 17. september zoomede SIND-frivillige fra hele Danmark ind på dette og mange andre spørgsmål. Ved Frivilligkonferencen i Horsens var målet bl.a. sammen at udvikle nye ideer til, hvordan landsforeningen skal styrke indsatsen mod stigmatisering. Du kan læse mere om to af oplægsholderne, Helene Probst og Carolyne Kaddu Rasmussen, andetsteds i dette blad. Du kan også se højdepunkter fra konferencen på SINDs sider på Facebook og Instagram eller ved at søge på #SINDfrivillig på de sociale medier.



Foto: SIND

Nyt nyhedsbrev for SIND-frivillige

SINDs generelle nyhedsbrev, som udkommer to gange om måneden, får flere og flere tilmeldinger. Vi har derfor oprettet et ekstra nyhedsbrev, som er skræddersyet til dig, der er frivillig i SIND. Første udgave af FrivilligNyt udkom i oktober. Ambitionen med nyhedsbrevet er hver måned at give dig information og inspiration om, hvad der sker i SIND.

Tilmelding til nyhedsbrevet
SIND FrivilligNyt:
www.sind.dk/frivillignyt



Tilmelding til SINDs generelle
nyhedsbrev: www.sind.dk/nyhedsbrev



Peer-Partnerskabet:

Ny forskning viser markante resultater

Det virker! Erfaringerne og resultaterne er særdeles positive, når mennesker, der har haft psykisk sygdom tæt inde på livet, hjælper andre i samme situation. Det viser ny forskning med udgangspunkt i aktiviteterne i Peer-Partnerskabet, som Det Sociale Netværk og SIND står bag.

AF JAKOB RISOM LANGELUND, DET SOCIALE NETVÆRK

Når mennesker med psykiske udfordringer i psykiatrien, i socialpsykiatrien eller på arbejdspladser bliver mødt af såkaldte peers, der selv har haft psykisk sygdom tæt inde på livet, så kommer de sig hurtigere og bedre efter sygdommen.

Det viser et netop afsluttet dansk forskningsprojekt, hvor psykisk sårbare hjælper andre psykisk sårbare. Resultaterne har vist så positive og på verdensplan banebrydende resultater, at forskerne bag slår fast, at den måde at arbejde med psykisk sårbare skal indføres i socialpsykiatrien i Danmark.

Det drejer sig om forskningsprojektet 'Vejen til hverdagslivet', som har kørt i regi af Peer-Partnerskabet, der er stiftet af for-

eningen Det Sociale Netværk og SIND. Forskningen har modtaget 11 mio. kroner i støtte fra VELUX FONDEN og er gennemført af Copenhagen Research Center for Mental Health - CORE, Region Hovedstadens Psykiatri. Forskningen har inkluderet 296 deltagere i aktiviteterne i de fem kommuner København, Fredericia, Helsingør, Rødovre og Gladsaxe.

En del af behandlingen

Lene Falgaard Epløv, overlæge, ph.d., har ledet forskningsindsatsen hos CORE. Hun beskriver resultaterne som meget bemærkelsesværdige. Hun fremhæver den væsentlige og hurtige effekt af indsatsen og anbefaler, at denne type peer-forløb indføres som en fast del i behandlingen af psykisk sårbare mennesker.

Simpelthen fordi det hjælper de mennesker med at komme sig over deres lidelse, såkaldt recovery.

Projektet er gennemført med støtte fra VELUX FONDEN, der har været den eneste økonomiske bidragsyder til projektet. Fonden glæder sig meget over de banebrydende resultater, der understøtter fondens målsætning om at styrke fællesskaber, hvor alle kan deltage, bidrage og bruges til noget. Programchef Vibeke Lybecker fra VELUX FONDEN håber, resultaterne vil inspirere mange og desuden styrke samarbejdet mellem kommuner og civilsamfund.

Tiltrængte resultater

Hos SIND og Det Sociale Netværk er glæden stor over resultaterne.

"Vi skabte Peer-Partnerskabet for at vise, at lokale frivillige peers spiller en meget vigtig rolle, så færre får det virkelig dårligt og oplever mere alvorlige problemer i deres hverdag. Det er meget vigtige resultater vi er kommet med her. Forsøget viser meget vigtige skridt fremad for psykisk sårbare mennesker. Nu skal det bare implementeres ude i kommunerne," siger Mia Kristina Hansen, forperson for både Peer-Partnerskabet og SIND.



Se mere på
www.peerpartnerskabet.dk

Smilene var store, da Peer-Partnerskabet i slutningen af oktober rundede en helt særlig milepæl og afsluttede forskningsprojektet: Poul Nyrup Rasmussen, Vibeke Lybecker, Velux Fonden, og SIND-formand Mia Kristina Hansen. Foto: Peer-Partnerskabet

Mo er peer-støtte:

“Alt det slemme, der var sket, kunne faktisk blive til noget, der gav værdi for både mig selv og andre”

47-årige Mo Dorthea Nørgaard har haft et liv præget af psykisk sårbarhed. Men da hun begyndte som peer, blev hendes smertefulde erfaringer til en værdifuld ressource. Peer-støtte kan gavne både den, der bliver støttet – og den, der støtter. Peer-Partnerskabet er et samarbejde mellem SIND og Det Sociale Netværk, og her arbejder man bl.a. for, at peer-støtte bliver et fast tilbud.

AF TOBIAS BUNDOLO NØRGAARD

Pludselig stod Mo Dorthea Nørgaard, der i dag er 47 år, over for en flok fremmede mennesker, der alle levede med psykisk sårbarhed. Men selv om de var fremmede, delte hun noget med dem. En viden om, hvad det vil sige at stå midt i en krise. Erfaringer fra det prøvede liv. Hun skulle være deres gruppeleder og deres såkaldte peer-støtte. Men som hun stod der, foran dem, repræsenterede hun også noget andet.

Et håb om, at de kunne få det bedre. De kunne se sig selv i hende. Måske kunne de end selv stå der, som hun kunne?



Foto: Privat

Selv har Mo Dorthea Nørgaard været så syg, at hendes verden blev mørk og lille. Men for fire år siden begyndte hun at arbejde som frivillig gruppeleder gennem Peer-Partnerskabet. Oversat fra engelsk betyder *peer* 'lige-mand'. Det var, hvad hun skulle være.

Det var en grænseoverskridende oplevelse. Hun havde ikke nogen faglig indgang. Kun sig selv og sine erfaringer.

"Man involverer sig meget personligt i sit arbejde," siger hun.

Men efterhånden skete der noget. En forvandling fandt sted inde i Mo Dorthea Nørgaard. For pludselig betragtede hun ikke længere alle sine syge år som spildt. Nu var de en dyrebar erfaring.

"Pludselig var alt det, jeg kom med, en kvalifikation og ikke bare tabt tid. Alt det slemme, der var sket, kunne faktisk blive til noget, der gav værdi for både mig selv og andre. Det var kæmpekæmpestort," siger hun.

Verden begyndte at åbne sig.

Sammen om det levede liv

Grundlæggende handler *peer*-støtte om at hjælpe hinanden i svære situationer. Uden at det nødvendigvis skal foregå på et hospital eller hos en psykiater. Som peers er man på en anden måde ligeværdige. Det forklarer Klavs Serup Rasmussen, der er chefkonsulent hos Peer-Partnerskabet, der er et samarbejde mellem SIND og Det Sociale Netværk.

"Man har set nogle helt andre, bedre resultater end hos psykiatere. Det handler om at være sammen om det levede liv," siger han.

Peer-støtten kan have mange forskellige former. Det kan være som gruppemøder eller som tid, der er tilbragt på tomandshånd. Men hvad man laver som *peer*, er ikke det centrale:

"Det handler mere om kvaliteten af mødet, end det folk gør sammen. Man er på lige fod og kan være sammen uden at være andre end sig selv," siger han.

“Man har set nogle helt andre, bedre resultater end hos psykiatere. Det handler om at være sammen om det levede liv.

Klavs Serup Rasmussen,
chefkonsulent
hos Peer-Partnerskabet

Så syg, som man kan være

Siden Mo Dorthea Nørgaard var ung, har hun haft symptomer på at være bipolar. Hun har været "så syg, som man kan være," som hun

siger, men de seneste 15 år har hun kunnet leve en form for hverdag. Ikke en helt normal en af slagsen, men trods alt en hverdag.

"Da jeg havde det værst, blev al energien bare brugt på at klare krisen, overleve og komme igennem. Jeg havde ikke plads til at nyde noget, glædes over noget. Min verden var meget lille. Uden fremtid," siger hun.

Men på et tidspunkt nåede hun til et punkt, hvor alting ikke længere var ren overlevelse. Hun fik overskud til at tænke over, hvilken vej hun ville gå – og hvad hun ville bruge sit liv på.

"Jeg savnede nogen at spise morgenmad med og sige godmorgen til. Nogen at spise frokost med. Det var savnet efter et arbejdsliv," siger hun.

“Jeg tror, det gav noget ægte nærvær. Jeg forstod, hvad de sagde, uden at de skulle forklare særlig meget. Jeg kunne rumme det, der blev sagt.

Mo Dorthea Nørgaard

Mo Dorthea Nørgaard ville finde en måde at leve med sin sårbarhed. Måske endda udvide den lillebitte verden, hun boede i. En dag talte hun i telefon med en behandler, som hun havde holdt kontakt med. Behandleren ringede og spurgte, om Mo Dorthea Nørgaard havde hørt om *peer*-arbejde. Kunne det mon være noget for hende?

Sådan fandt hun vej ind i Peer-Partnerskabet. I grupperne plejede de at begynde med et såkaldt check-in, hvor alle fortæller, hvordan de har det i dag. Så ved deltagerne og de frivillige, hvor de har hinanden. De fulgte et bundet program. Et nyt tema hver gang. Som hvordan man forbereder sig til et møde, så man bedst muligt får den rette hjælp – eller får skabt sig et overblik over, hvad man kan gøre, hvis krisen rammer. Igen.

"Bare det at sige ting højt gør rigtig meget. Og så får de værktøjer med i deres rygsæk, som de kan hive frem, hvis det er nødvendigt," siger hun.

Håbet, der trækker i en

Da Mo Dorthea Nørgaard begyndte at arbejde som *peer*, stod det hurtigt klart, at deltagerne kom med alle mulige forskellige baggrunde. Forskellige historier, oplevelser og diagnoser. Men det gjorde ikke noget. For på tværs af deltagerens baggrunde delte de noget:

FAKTA

Peer-støtte

Hvis man selv vil forsøge sig som *peer*, starter Peer-Partnerskabet nye gruppeforløb op fra starten af 2024. Hvis man vil være lønnet *peer*, kan man finde stillinger slået op på eksempelvis Jobindex.

"Det at stå i en krise ligner hinanden rigtig meget, uanset diagnose. Det er den samme oplevelse, når du skal ud at møde verden igen. Uanset hvad det er for en oplevelse, du kommer med," siger hun.

Og midt i det hele stod Mo Dorthea Nørgaard med al sin værdifulde erfaring. I et frirum, hvor ingen behøvede at bekymre sig om, hvad man delte, og hvor andre ville kunne genkende de følelser, man selv bar rundt på.

"Jeg tror, det gav noget ægte nærvær. Jeg forstod, hvad de sagde, uden at de skulle forklare særlig meget. Jeg kunne rumme det, der blev sagt," siger hun.

Når Mo Dorthea Nørgaard gav slip på en flok gruppedeltagere, var det vigtigste for hende, at noget i deres blik havde ændret sig. At de nu turde se håbet.

Og håbet er helt centralt, mener Klavs Serup Rasmussen. Det hænger tæt sammen med at få lov til at blive et rigtigt menneske igen. Menneskeliggørelsen, der gør, at man begynder at kunne træde ind i sit hverdagsliv igen. Lige så stille.

"Gruppemøderne er jo en form for genoptræning. Og det er svært at genoptræne, hvis man tror, at det ikke kan lade sig gøre," siger han.

For Mo Dorthea Nørgaard var den største personlige gevinst ved at være gruppeleder, at hendes svagthed blev vendt til styrke. Hendes fokus er flyttet fra at blive rask til at blive en, der kan leve med de begrænsninger, hun har. Og så begyndte hun at drømme igen. Det kræver det, hvis man skal stå op om morgenen.

"Hvis der ikke er noget, der trækker i den anden ende, så er det hårdt. Jeg kan nu begynde at gøre mig nogle større tanker om, hvad det er for et liv, jeg vil leve. Uden at jeg behøver at tage så frygtelig meget hensyn til den sårbarhed, jeg bærer med mig," siger hun.

Nu er hendes sygdom ikke længere tabt tid.

Se mere på hjemmesiden.





Hjernen: Alsidige behandlingstilbud er vigtige

Hvor godt kender du din hjerne? Vi kan takke den for alt, mennesket har opnået. Men den kan også gøre, at vi bliver sårbare over for psykiske lidelser. SINDbladet har bedt flere eksperter guide os rundt i det utrolige organ. De efterlyser samtidig mere alsidige behandlingstilbud, der sætter det enkelte menneske i centrum.

AF TOBIAS BUNDOLO NØRGAARD

Foto: Colourbox.

Den er skyld i alt, vi har opnået: Vores teknologi, vores byer, vores bøger, vores ideer, vores internet, vores krige, vores våben, vores mareridt og vores drømme. Den har givet os muligheden for at tænke abstrakt, tilpasse os vores omgivelser på et uhørt højt niveau og for ikke alene at forstå verdens sammenhænge ned til atomets bestanddele, men også for at forsøge at forstå os selv. Den har givet os muligheden for at søge efter selve livets mening.

Alt det kan vi tilskrive det hyperkomplekse organ, der gemmer sig i mørket i vores kranier: Menneskehjernen. Vi kan reflektere. Over livet, men også over døden og den meningsløshed, der knytter sig til den. Og det hænger måske sammen med vores gaves pris.

For hjernens kompleksitet gør os også sårbare over for psykiske lidelser som visse typer af angst, som mange slår sig på





Susan Hart mener, at psykiatrien trænger til en ny tilgang til psykiske lidelser. Man skal fokusere langt mere på at opbygge relationer og give meningen og glæden tilbage til mennesket. Foto fra Psykiatritopmødet 2023: Lars Svankjær.

angstsymptomer. Det behandler ikke den bagvedlæggende angst," siger han.

Men det stiller krav til det psykiatriske system om at tage stilling til hvert enkelt menneske og ikke bare den diagnose, som klæber sig til det, mener Mikael Palner.

Hvert tilfælde er særligt. Angst er ikke bare angst. Det vender vi tilbage til. Men for at vi alvor kan forstå vores udsathed, bliver vi nødt til at forstå den udvikling, vores hjerner har været igennem.

Man dør af frygtløshed

Mennesket er et hvirveldyr. Hjernen hænger sammen med rygmarven. Nervesystemet forgrener sig i kroppen. Den opbygning deler vi med fiskene, med frøerne, med fuglene. I modsætning til insekterne reagerer vi ikke kun på det, der kommer udefra. Vi har også en indre drift, der skubber os frem i livet.

Men den fremdrift skal reguleres. Lidt som at en bil har brug for bremses, skriver læge og forfatter Peter Lund Madsen i sin bog 'Frihedens Pris'. Det er nok derfor, skriver han, at der i mange dyr findes en basal frygt, der knytter sig til overlevelsesdriften. Vi kan blive bange og frygtfulde, hvis vores eksistens er truet. Det er livsnødvendigt, for "man dør hurtigt af frygtløshed," skriver Lund Madsen.

Men frygt i mennesket er skabt til en anden tid. En simplere verden med håndgribelige farer. Som vilde dyr og naturkatastrofer. Den samme menneskehjerne forsøger i dag at finde farer og farlige situationer alle vegne, hvilket skaber ængstelighed. Også selv om der ikke er mange vilde dyr tilbage i Danmark.

Angstens tredeling

Fra et psykologisk perspektiv kan man koge årsagerne til frygt, angst og ængstelighed ned til tre hovedkilder, forklarer Susan Hart: Et tab af oplevelsen af kontrol, et tab af oplevelsen af samhørighed og et tab af oplevelsen af mening.

De tre årsager knytter sig til en model over det, psykologen kalder den hierarkiske hjerne – og, som hun understreger, udelukkende er en model, for i virkeligheden fungerer hjernens forskellige dele typisk på én gang. Modellen opdeler hjernen i lag, der knytter sig til forskellige udviklingstrin.

På det nederste niveau findes det, der i modellen bliver kaldt det autonome nervesystem. Det er blandt andet her, vi sanser verden og prøver at tilpasse os den. Og her, de grundlæggende overlevelsesstrategier findes. Hvis man bliver truet på sit liv, kan

gennem livet. Det forklarer psykolog og ph.d. Susan Hart.

"Årsagerne til angsten kan jo være utallige, fordi du kan tænke dig til hvad som helst. Du kan tænke dig til dommedag. I modsætning til en hund. Den lever altid i nuet. Spekulerer ikke på klimaet, på tandlægen, på eksamen, der ligger ude i fremtiden og truer," siger hun.

Men hvis vi for alvor skal håndtere angsten, kræver det ifølge psykologen, at vi ikke fokuserer på diagnoserne og symptomerne, men at vi sætter noget andet i centrum:

Det enkelte menneske.

Angst er ikke angst

Menneskehjernen gør os sårbare over for psykiske lidelser. Måske betyder den erkendelse, at vi som samfund skal forholde os til psykiske lidelser på en anden måde. For hvis angsten er et vilkår, er der ét spørgsmål, der uundgåeligt rejses:

Hvad nytter det egentlig, hvis vi alene symptombehandler psykiske lidelser?

Det spørgsmål har Mikael Palner tænkt

over. Han er lektor ved Klinisk Institut på Syd-dansk Universitet og forsker ved Neurobiologisk Forskningsenhed på Rigshospitalet.

“Årsagerne til angsten kan jo være utallige, fordi du kan tænke dig til hvad som helst. Du kan tænke dig til dommedag. I modsætning til en hund. Den lever altid i nuet.

Susan Hart

"Hvis man har angst, er det jo bare symptombehandling, hvis man får angstdæmpende medicin. Så er det sådan set bare noget, der slukker forbindelsen fra hjernen og ud til kroppen, så man ikke får de her



I mange tilfælde bør terapien komme tidligere, end den gør i dag. Ellers risikerer de psykiske problemer at vokse, mener lektor Mikael Palner. Foto: Privat

“Jeg synes, at det er et problem, at man først får hjælp, når man har fået en diagnose, og at det tager meget lang tid at få en diagnose.

Mikael Palner

man kæmpe, flygte eller fryse. Hvis nervesystemet bliver overvældet, kan man få symptomer, der i psykiatrien kaldes PTSD (post-traumatisk stressforstyrrelse).

“På det niveau har vi alt det, som krybdyr også har,” siger Susan Hart. Her udløses frygten, når man får en oplevelse af, at man kan miste livet.

På næste niveau finder vi de strukturer, der knytter sig til det sociale. Angst vil på det her niveau handle om angsten for ikke at være en del af et fællesskab, hvor man har værdi. Det kaldes i psykiatrien for social angst.

Det øverste niveau knytter sig til refleksion og analyse. Angst på dette niveau knytter sig til præstationsangst og ønsket om at leve op til oplevede krav.

“Man tænker her: Er det nu godt nok, det jeg gør? Det er synet på dig selv, og det er den måde, du tror, du bliver set på af andre,” siger hun.

Modellen med frygten og angstens forskellige niveauer viser, at angst ikke bare er angst. Og den pointe er ifølge lektor Mikael Palner vigtig. For forskellige typer af angst kræver forskellige typer af behandling, mener han.

“Det er jo et kæmpestort spektrum af angst, som bliver pakket ned i en pakke, der siger: ‘Du har angst’. Men vi kan ikke bare kigge på det på én måde,” siger han.

Kræver forskellige tilgange

Det er Susan Hart enig i. Hun mener, at vi i dag sætter for stor en lid til, at vi kan påvirke vores psyke gennem det øverste reflekterende niveau. Ved at tale til og om angsten. Det kan man ikke altid, mener hun. Ikke, hvis angsten er funderet på et af de andre niveauer. Hvis angsten er rodfæstet på det nederste, overlevelsesfokuserede niveau, kræver det andre tilgange, mener hun:

“Kroppen husker, og kroppen har ikke ord. Alle sprogbaseerede metoder virker ikke på dette niveau. Det handler her om at finde et trygt sted, man kan etablere for sig selv, så man kan flytte sig ud af angsten,” siger hun.

Hvis angsten udspringer fra det sociale, følelsesmæssige niveau, kan det hjælpe at være sammen med andre, der har det på samme måde, så man ikke føler sig alene og trygt kan dele følelser i fællesskabet.

På det øverste, reflekterende niveau – det, der drejer sig om analyser og rationel tænkning – kan psyken påvirkes ved at tale til refleksionen. Hvis man har præstationsangst, kan en kognitiv tilgang være på sin plads, hvor man eksempelvis kan reflektere over, hvorfor det er vigtigt at præstere, mener psykologen.

Problematiske pakkedønsninger

Susan Hart mener, at et af psykiatriens store problemer er, at diagnoser som depression og angst bliver håndteret med pakkedønsninger. Her sættes mest på det kognitive og reflekseive niveau, mener hun.

“Det vil sige, at der er en masse mennesker, som faktisk ikke får den korrekte intervention, fordi man bruger en one-size-fits-all-model,” siger hun.

Lektor Mikael Palner mener, at terapi bør være første vej ind i behandling af angst, om end medicinsk behandling kan være nødvendigt. Og i mange tilfælde bør terapien komme tidligere, end den gør i dag, mener han. Ellers risikerer de psykiske problemer at vokse.

“Jeg synes, at det er et problem, at man først får hjælp, når man har fået en diagnose, og at det tager meget lang tid at få en diagnose. Det burde være nemmere at få adgang til en psykolog, der kan hjælpe med nogle af de udfordringer, man måske har,” siger han.

Susan Hart mener, at psykiatrien trænger til en ny tilgang til psykiske lidelser. Man skal fokusere langt mere på at opbygge relationer og give meningen og glæden tilbage til mennesket, mener hun.

“Det er meget svært at have lyst til at lege og have det sjovt sammen med andre og samtidig være depressiv eller ængstelig,” siger hun.

Sådan er det ikke på psykiatriske afdelinger nu, mener hun. Der mangler meningen, samhörigheden og kontrollen. Ofte på grund af travlhed, og fordi mennesket bliver set gennem sin diagnose og en række symptomer. I stedet for at det er den anden vej rundt.

“Samhörighed heler, kontrol giver en oplevelse af at gøre en forskel, og mening giver en oplevelse af livets værdi,” siger hun.

FAKTA

Hvad sker der, når man får angst?

Når mennesker får angst, banker hjertet pludselig hurtigere. Pulsene stiger, og vi får svedige håndflader. Det er et tegn på, at et område i hjernen – amygdala – reagerer på en tilsyneladende trussel. Kortisol pumpes ud i kroppen. Stressresponsen svarer nogenlunde til, hvis du hopper ud i koldt vand, forklarer lektor Mikael Palner.

“I sig selv er det sundt nok. Det gør, at vi opnår et højere opmærksomhedsstadium. Så vi kan klare de farer, vi bliver udsat for. Men når det så går hen og bliver kronisk, så begynder det at blive skadeligt,” forklarer han.

Når systemet, der frigiver kortisol, først kommer på overarbejde, kan man komme i et så forhøjet stressniveau, at det bliver svært at komme ned igen.



Fotos: SIND.

En til fem procent vurderes at have symptomer, der kan kædes sammen med ufrivilligt skolefravær. Lige mange drenge og piger, vurderer Dansk Psykolog Forening. Foto fra et arrangement i Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND.

Har dit barn ufrivilligt skolefravær? Så er I ikke alene

Ufrivilligt skolefravær kan gøre ondt på både barnet og resten af familien, og man kan risikere at skyde skylden på sig selv. Det ved SIND-formand Mia Kristina Hansen om nogen. Der findes ikke én løsning, der passer til alle, men her er en række gode råd til jer, der står midt i situationen.

AF TOBIAS BUNDOLO NØRGAARD

Tankerne tordnede rundt i Mia Kristina Hansens hoved. Hendes søn gik i 4. klasse, og han havde efterhånden haft det dårligt i et år. Året var 2010. Efter juleferien var han stoppet med at gå i skole. Han kom ikke ud af sengen. Lidt som om han var ramt af en slem influenza.

Men det var ikke bare en virus, der skulle ud af systemet. Det var begyndelsen på en knap

to år lang periode, hvor sønnen Jonas ikke kom i skole. Han havde fået angst. Hun var i alarmberedskab.

Dengang slog alle mulige bekymringer ned i Mia Kristina Hansen, der i dag er SIND-formand og formand for Foreningen for børn med angst, som hun var med til at stifte.

"Jeg var så bange for, at min søn ikke ville få et lykkeligt liv. At han ikke ville få en uddan-

nelse. Tankerne fik jeg, fordi alle jeg talte med – lærere og andre – gentog det samme. At man skal i skole for at blive til noget," siger SIND-formanden.

Det kan være en svær situation at stå i som forælder, understreger hun. Selv oplevede hun en "kæmpe mistænkeliggørelse" – og at det ofte er forældrene, der får skylden for, at deres barn ikke kommer i skole. Samtidig kan det, at

ens barn mistrives, vække frustration, bekymring, skyldfølelse, vrede og en følelse af utilstrækkelighed.

Så hvad er det, man skal gøre, når ens barn ikke kan komme i skole? Der findes ikke et enkelt svar, for børn er forskellige, men her er nogle gode råd til, hvad man som familie kan foretage sig.



Skolestart kan give stressreaktioner

SIND-formanden Mia Kristina Hansen er langt fra alene om sine erfaringer med, at et barn ikke kan komme i skole. Hun mener ikke, at det er passende at kalde det for 'skolevægning', som det ofte benævnes i folkemunde. Det klinger nemlig af, at barnet selv vælger det. I stedet kalder hun det for 'ufrivilligt skolefravær'.

Hos Dansk Psykolog Forening vurderer man, at en til fem procent af alle børn i Danmark har symptomer, der kan kædes sammen med ufrivilligt skolefravær. Lige mange drenge og piger. Ofte ses det blandt helt nystartede skoleelever og så blandt børn i 10-13-års-alderen.

Særligt i tiden omkring skolestart kan der være noget på spil ude i familierne, forklarer psykolog Rasmus Alenkær. Han har blandt andet arbejdet med familier og børn, der ikke kom i skole.

"I sådan en opstart i skolen skal klassen finde sig selv igen. Nye roller, nye skemaer, nye fag. For de her børn er der enormt meget på spil. For mange er der faktisk stressreaktioner. Nogle kommer hjem og lukker sig inde om sig selv," siger han.

For barnet har det konsekvenser, forklarer Mia Kristina Hansen. Det mistrives, og så trækker det sig. Dets psykologiske parader er helt oppe. Overlevelsesmekanismen er slået til.

"Det er en langsom udvikling. Man får det dårligere og dårligere. Når man mistrives psy-



Foto: Colourbox

Ofte ses ufrivilligt skolefravær blandt helt nystartede skoleelever og blandt børn i 10-13-års-alderen.

kisk, begynder man at få fysiske symptomer. Og når man ikke længere kan komme i skole, så er det jo et nederlag. For så er man ikke som de andre," siger hun.

“Jeg var så bange for, at min søn ikke ville få et lykkeligt liv.

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

Og ikke bare opleves det som et nederlag, pointerer Rasmus Alenkær. Isolationen, som skolefraværet medfører, sætter dem ude af det fællesskab, som de ellers skulle udvikle sig i. Samtidig rammer det ufrivillige skolefravær også resten af familien, forklarer han. Det kan stresser forældrene, at man skal omorganisere sit liv. Måske slider man på sit netværk, fordi mormor ikke længere kan passe barnet, mens man er på arbejde.

"Man skal bøvl med sin arbejdsgiver og arbejde som sagsbehandler for sit barn. Det er et kæmpe pres," siger psykologen.

Tvivlen bliver til afmagt

Da Mia Kristina Hansens søn ikke kunne komme i skole, oplevede hun flere gange, at lærere spurgte hende:

"Tror du ikke bare, det er, fordi han vil snyde sig til at være derhjemme?"

Som om barnet havde et valg, selv om det på ingen måde er tilfældet. Som forælder kan man have nok så stærk en mavefølelse. Nok så stærk en tro på, hvad der er rigtigt og forkert. Men når der bliver sat spørgsmålstegn

ved ens håndtering af skolefraværet, begynder man til sidst at tvivle på sig selv.

"Man tænker på, om det er en selv, der er noget galt med. Om man egentlig har ret. For man oplever, at barnet får det værre," siger hun.

Da først tvivlen fandt ind, begyndte Mia Kristina Hansen at gøre ting, der på ingen måde hjalp. Hun begyndte at presse Jonas til mere, end hun vidste, at han kunne. Det var en form for afmagt. Hun begyndte at skælde ud og stille krav. Fortælle om sine egne bekymringer om konsekvenserne ved, at han ikke kom i skole.

Men faktisk gjorde det bare situationen værre. Hun husker, at Jonas engang sagde:

"Mor, nu er det nu, du gør det hele meget værre og giver mig ondt i maven".

Det hjalp ingenting.

Stol på din mavefølelse

Når psykolog Rasmus Alenkær skal rådgive en familie i en situation, hvor barnet ikke kan komme i skole, er han påpasselig. I hvert tilfælde skal han gå til det, som var det første gang – og tage den tid, det tager, og for alvor lytte til barnet. Men der er én ting, som psykologen er sikker på: Hvis man forcerer det – råber ad barnet, skubber det, bærer det i skole – går det galt.

"Så vil man gøre forsvarsadfærden stærkere," siger han.

Både med afsæt i sin egen erfaring – og fra hvad hun ved fra andre – har Mia Kristina Hansen ét helt centralt råd til dig, hvis barn ikke kan komme i skole:

Det handler om at få ro på sig selv, før man overhovedet vækker sit barn eller den unge om morgenen. Inden da skal man vurdere, hvor

FAKTA

Det kan du gøre

Du kan kontakte SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 70232750, hvis du har brug for viden eller rådgivning om psykisk sygdom.

Foreningen for børn med angst har samlet en række gode råd og såkaldte life hacks til dem, der er forældre til børn med angst. Dem kan du læse på <https://boern-medangst.dk/til-foraeldre/>

Du kan også se videoer på foreningens kanal på YouTube: <https://www.youtube.com/@foreningenforbrnmedangst754/videos>

langt man er villig til at gå. Hvad man har overskud til, hvis man på forhånd kan mærke, at barnet i dag er udfordret.

Og så skal man huske at stole på sin egen mavefølelse, understreger Mia Kristina Hansen.

Noget andet, som Mia Kristina Hansen forsøgte, var at lave aftaler med sin søn. Dagen inden, han skulle i skole, ville de blive enige om, at han skulle afsted. Sønnen sagde ja, for han ville jo gerne i skole ligesom alle de andre. Og han ville gerne samarbejde.

Men over natten kunne forventningspresset bygge sig op, og det fik det hele til at blive værre.

"Så med tiden stoppede jeg med det, og vi tog en dag ad gangen, hvor mit udgangspunkt var, at hvis han kunne, så gjorde han det også. Og når han ikke gjorde det, så var det fordi, det var for svært psykisk," siger hun.

Uanset hvad skal det nok gå

Rasmus Alenkær anbefaler, at man som forælder skal lave et strategimøde og tage fat i skolen. Og så skal man erkende, at familien har et problem – og at det kommer til at kræve noget af dens medlemmer, hvis det skal løses.



Mia Kristina Hansen.

Foto: SIND

"Det vil involvere, at man som familie siger, at uanset hvad vi havde tænkt os – hvad vi havde af planer – så skal det her være prioritet nummer et nu," siger han.

Det var, hvad Mia Kristina Hansen gjorde. Hun henvendte sig alle mulige steder. Skolen, kommunen, lægen og telefonrådgivningerne. Men processen gik langsomt, og hun blev henvist til ting, hun allerede havde prøvet. Indtil sønnen Jonas begyndte hos en psykolog, som prøvekørte det dengang nye angstbehandlingsprogram Cool Kids. Selv blev Mia Kristina Hansen sygemeldt, fordi sønnen fik det stadig dårligere.

"Jeg fik mere tid til at ringe rundt til alle de mennesker, der skal ringes til. Vi kommer endelig i kontakt med skolen og PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, red.)," siger hun.

“Det var ikke den drøm, jeg havde, før jeg fik børn. Det var ikke, som jeg havde forestillet mig. Men med kærlighed og omsorg til Jonas og mig selv, fik jeg modet tilbage.

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

Langsomt blev det bedre. Men det var ikke nemt. Heller ikke, da han endelig kom tilbage i skolen efter en efterårsferie.



Rasmus Alenkær - psykolog.

Foto: Privat

“Man skal bøvlle med sin arbejdsgiver og arbejde som sagsbehandler for sit barn. Det er et kæmpe pres

Psykolog Rasmus Alenkær

"Bare fordi han var tilbage i klassen, betød det jo ikke, at han havde det fantastisk. Mange ting var rigtig svære," siger hun.

Men efterhånden begyndte Mia Kristina Hansen at stole på, at uanset hvad der skete, så skulle det nok gå. Han skulle nok få sig et godt liv. Også hendes eget skulle blive godt.

"Det var ikke den drøm, jeg havde, før jeg fik børn. Det var ikke, som jeg havde forestillet mig. Men med kærlighed og omsorg til Jonas og mig selv, fik jeg modet tilbage," siger hun.

Folkeskolen blev afsluttet med en svær 9. klasse, hvor sønnen mest var hjemme. Det var ikke angst på samme måde som første gang, men en slags efterreaktion. Senere kom han på teknisk skole.

Dér havde han intet fravær.

FAKTA

Gode råd

- Lyt til din egen mavefølelse
- Få ro på dig selv, inden du vækker barnet
- Vurdér på forhånd, hvor langt du er villig til at gå. Hvor meget overskud du har
- Tag en dag ad gangen. Det tager den tid, det tager.
- Fokuser på det, der virker
- Husk dig selv. Sov ordentligt og brug kroppen
- Træk på venner og familie
- Husk, at det kan blive bedre

Ufrivilligt skolefravær

- Ved ufrivilligt skolefravær er barnet fraværende flere dage. Ofte mange. Ved pjæk er der tale om mere sporadisk fravær.
- Ved ufrivilligt skolefravær ved forældrene oftest godt, at barnet ikke er i skole. Ved pjæk ved forældrene det oftest ikke.
- Ved ufrivilligt skolefravær er barnet oftest stærkt følelsesmæssigt påvirket af ikke at være i skole. Ved pjæk oplever barnet ikke i lige så høj grad ubehag.

Kilde: Dansk Psykolog Forening

Fotos: SIND.



**TILMELDING
FRA 4. DECEMBER.
FØRST TIL
MØLLE**

SIND Sommerhøjskole 2024

Fra søndag den 23. juni – lørdag den 29. juni 2024 afholdes **SIND Sommerhøjskole** på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig.

Sommerhøjskolen arrangeres i samarbejde med Brenderup Højskole.

Hver morgen starter vi med morgensamling, og vi slutter dagen med fælles middag og en aktivitet, fx bål under bøgen. Det øvrige program er en blanding af foredrag, udflugt og kreative værksteder – fx om billedkunst, friluftsliv og tekstil. Midt på ugen er der udflugt.

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning, foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



**TILMELDING ÅBNER
DEN 4. DECEMBER PÅ
www.brenderup-hojskole.com**

Det er bedst at melde sig til på hjemmesiden, da breve ofte er lang tid om at nå frem.

TILMELDING TIL SIND SOMMERHØJSKOLE PÅ BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 23. juni til 29. juni 2024

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Enkeltværelse Dobbeltværelse Skal bo med: _____

Kosthensyn Ingen Vegetar Andet: _____

Medlem af SIND Nej

Ja CPR-nr.: _____ Medlemsnr.: _____

FAKTA

Særlige behov

Såfremt du har spørgsmål om indkvartering eller pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes. Højskolen er desværre ikke særlig handicapvenlig, og vi kan ikke tilbyde hjælpere, hvorfor du skal være selvhjulpne.

Kontakt

For yderligere oplysninger om kursets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentanter via landsforeningen@sind.dk

Indkvartering

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Læs evt. om Brenderup Højskole på www.brenderuphojskole.dk

Pris

Kursusprisen for ikke-medlemmer er:

Pr. person i dobbeltværelse 4.000 kr.
Pr. person i enkeltværelse 4.500 kr.

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

Pr. person i dobbeltværelse 2.000 kr.
Pr. person i enkeltværelse 2.500 kr.
Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder. For SIND-medlemmer ydes der tilskud til billigste offentlige transport.



"Jeg kan ikke forestille mig et liv uden latter," siger Carolyne Kaddu Rasmussen.

Carolyne Kaddu Rasmussen: **Husk at lade dine indre batterier op**

Hvordan finder du håbet og humøret, når livet er svært? Forfatter, foredragsholder og meget mere, Carolyne Kaddu Rasmussen, har overvundet mere modgang end de fleste. Hun peger på relationer og venskaber – fx i familier og i foreningslivet – som nogle af de vigtigste vitaminer for den psykiske sundhed. På SINDs Frivilligkonference lagde hun op til debat om, hvordan vi kan reducere stigmatisering og ensomhed i Danmark.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Udenfor er efteråret få dage gammelt. Indenfor – når man er i godt selskab med forfatter, foredragsholder, podcastvært og meget mere, Carolyne Kaddu Rasmussen, og hendes smittende latter - stiger humøret, nye ideer og indfald pibler frem, og man bliver hurtigt varm om hjertet.

Mange kender hende som mor til tv-værten Melvin Kakooza og deltager i flere tv-programmer. Men Carolyne Kaddu Rasmussen har også fået et stort publikum, der læser, lytter eller kigger med, når hun deler sine tanker om livets udfordringer og om det, der samler – eller kan adskille – os i Danmark.

Ved SINDs Frivilligkonference den 16. – 17. september var Carolyne Kaddu Rasmussen blandt de talere, der inspirerede deltagerne. To af hendes kæpheste, som hun især talte om, er stigmatisering og det at bevare håbet – og sig selv og humøret – når livet byder på modvind.

”Stigmatisering møder jeg regelmæssigt – også i arbejdssammenhæng. Der findes mange, som føler sig anderledes, eller som ser anderledes ud end gennemsnittet. Desværre kan man opleve, at kvikke sætninger om de forskellige glider ind i hverdagsproget og bliver sagt. Men ordene kan gøre ondt. Det er noget, vi skal have ændret,” siger hun i en sjældne pause mellem de hyppige smil og understreger vigtigheden at, at vi som mennesker interesserer os for hinanden og viser hensyn til hinanden.

Uganda

Carolyne Kaddu Rasmussens humør, energi og empatiske livsanskuelser – som man bl.a. støder på i hendes podcasts ”Soul Sisters” og i bogen ”Hovedet i himlen og fødderne på jorden” – er rundet af et begivenhedsrigt liv, hvor hun har kunnet mobilisere smil og latter, selvom mange mørke udfordringer i perioder har stået i kø.

FAKTA

Carolyne Kaddu Rasmussen

- Kendt som mor til tv-værten Melvin Kakooza, deltager i flere tv-programmer, flittig foredragsholder, medvært på podcasten ”Soul Sisters” og forfatteren bag bogen ”Hovedet i himlen og fødderne på jorden”.
- Mor til fem, dansk gift og uddannet sygeplejerske. Hun har desuden taget flere kandidatuddannelser: Kandidat i sygeplejevidenskab (Cand. Cur.) og diplom i pastoral omsorg, teologi og ledelse (William Booth College, London).



Foto fra bogen ”Hovedet i himlen og fødderne på jorden”.



Carolyne Kaddu Rasmussen og Melvin Kakooza har begejstret mange tv-seere.

Som barn i Uganda i de urolige år under diktatoren Idi Amin sendte familien hende væk som 5-årig til en kostskole i Kenya. Senere, som ung og tilbage hos familien, oplevede hun pludselig at måtte forlade familiens fine hus. Gravid og nærmest uden ejendele flyttede hun ud i bushen til sin farmor, der var meget fattig. Uroen i Uganda medførte også, at hun oplevede, at hendes svoger blev skudt i rummet ved siden af, mens hun stod med sin dengang 2-årige søn i hånden. Mere turbulens fulgte, og hendes daværende mand måtte forlade familien og flygte ud af landet.

”Men det gik alligevel. Jeg fødte mit barn og havde trods fattigdom gode oplevelser med min farmor. Midt i det hele traf jeg en beslutning: Vil jeg være offer, eller vil jeg tage styring i eget mit liv?”

Ensomhed

Minderne fra Uganda handler ikke kun om uro og fattigdom. De handler også – og især – om varme relationer og hyppige grin mellem mennesker, der holder af hinanden og følger med i hinandens liv. Da hun i 1992 kom til Danmark, hvor hendes daværende mand havde fået politisk asyl, var det ikke kun vejret, der virkede køligt.

”Det danske samfund var meget anderledes, end det jeg kom fra. Jeg kunne mærke, at mange følte ensomhed og smerte. Ensomhed er ikke sundt. Ensomhed er et meget farligt sted at være. Især hvis et menneske har en sindslidelse med dage, hvor man ikke er på toppen. Så er det vigtigt at kunne mærke, at der er nogen, som er i nærheden og ikke giver slip. Fx familie eller frivillige fra foreninger. I Uganda er ensomhed mere sjældent.”

Pårørende

Også i Danmark dukkede grå eller mørke udfordringer op. Men i dag er det gamle historier. Nu har Carolyne Kaddu Rasmussen flere kandidatuddannelser - kandidat i sygeplejevidenskab (Cand. Cur.) og diplom i pastoral omsorg, teologi og ledelse (William Booth College, London) - hun er mor til fem, dansk gift og har i flere år – udover opgaverne i mediebranchen – især arbejdet med at hjælpe patienter, ældre og udsatte borgere, som har brug for hjælpende hænder.

”Men jeg havde først en periode, hvor jeg mødte bunden. Man er nødt til at finde indre styrke, når livet giver modgang. For mig var det fx i min familie og min tro, jeg fandt kræfter.”

Carolyne Kaddu Rasmussen kender til, at psykiske udfordringer kan komplicere livet.

FAKTA

Ensomhed og psykiske udfordringer



- SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 70232750 er en af de organisationer, du kan kontakte, hvis du mærker ensomhed eller psykiske udfordringer. Vi har også lokale tilbud. Se mere på sind.dk.
- SIND har lokalafdelinger, besøgsvenaktiviteter og andre tilbud i flere kommuner. Se mere sind.dk/lokal.
- Du kan også starte med at deltage i et arrangement sammen med de nærmeste SIND-frivillige. Se mere i vores aktivitetskalender og i oversigten over tilbud på vores hjemmeside.

Hun har tidligere prøvet at være sygemeldt med stress i ni måneder og er netop nu tæt på et menneske, som er alvorligt ramt af bipolar lidelse.

”Hun sagde, at i de mørkeste perioder var det eneste, som holdt hende i live, følelsen af kærligheden fra familien og de nærmeste. Lys og håb kommer fx af oplevelsen af, at nogen elsker dig. Vi skal altid huske at vise, vi er der for hinanden.”

For Carolyne Kaddu Rasmussen er der ikke noget alternativ til at være åben overfor de nærmeste om, hvordan man har det. Da hun selv blev syg med stress efter en hektisk periode med to jobs samtidig, var en af løftestængerne dialogen med andre stressramte i samme situation på et kursus, lægen havde fundet til hende.

”Samtalerne der var gode. Og opbakningen fra mine nærmeste. Jeg husker, at en ven kom forbi. Hun sagde, ”jeg kommer for at lave mad, vaske tøj og hvad du har lyst til,” og var der uden at forvente en masse ord. Når man er langt nede, kan andre hjælpe meget.”

Nattøjsdage

Listen er lang over årsager til, at Carolyne Kaddu Rasmussen i dag har medvind i familie- og arbejdslivet. Først og fremmest energien, empatien og engagementet i at inspirere andre oveni det smittende humør. Derudover er hun blevet god til at lade sine indre batterier op.

”Alle mennesker er forskellige. Man skal lære sine triggere, som dræner energi, at kende og finde sin egen vej. Jeg er blevet bedre til at finde perioder, hvor jeg slapper helt af. Jeg kalder det nattøjsdage, hvor jeg er hjemme og laver så lidt som muligt. Det hedder ikke work/life-balance, men life/work-balance,” understreger hun.

Helene Probst: Mere dialog og åbenhed er en del af recepten

Få i Danmark har så detaljemættet et overblik over og indblik i psykiatriens udvikling de seneste årtier som Helene Probst. Hun stod i 2022 som vicedirektør i Sundhedsstyrelsen bag det omfattende faglige oplæg til 10-års-planen for psykiatrien. Dertil er siden kommet personlige erfaringer som pårørende til en datter, ramt af psykisk sygdom. Helene Probst, der var blandt talerne på SINDs Frivilligkonference, peger på mere åbenhed og mindre stigmatisering som en af de vigtige løftestænger for danskernes psykiske sundhed.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I ugerne op til folketingsvalget 2022 var mediernes omtale af psykiatrien mere end fordoblet sammenlignet med forrige valgkamp. Tilsvarende stod psykiatrien meget højt på den politiske dagsorden. En af årsagerne var indsatsen fra Helene Probst og andre, der var involverede i det detaljemættede faglige oplæg til 10-års-planen for psykiatrien. Helene Probst var en af de talere, som den 16.-

17. september inspirerede deltagerne i SINDs årlige Frivilligkonference.

Det faglige oplæg beskrev indgående udfordringerne i indsatsen for at løfte danskernes mentale sundhed og for at hjælpe mennesker med psykiske lidelser. Det detaljerede og flere steder dystre øjebliksbillede af ofte utilstrækkelige indsatser blev suppleret med langsigtede og konkrete anbefalinger af prioriteringer, som

alle de politiske partier siden har navigeret efter. Helene Probst sad som daværende vicedirektør i Sundhedsstyrelsen for bordenden i det omfattende arbejde med oplægget.

Hun har bl.a. også været involveret i udviklingen af landsindsatsen EN AF OS og i arbejdet med 2013-rapporten fra den daværende regerings udvalg om psykiatri. Desuden har den 50-årige læge og speciallæge, der også har en

FAKTA

Helene Probst

- 50 år, uddannet læge og speciallæge samt en master i offentlig ledelse.
- Tidligere lægefaglig koncerndirektør i Region Midtjylland og før det vicedirektør i Sundhedsstyrelsen, hvor hun havde arbejdet i forskellige roller siden 2012.
- Tidligere i karrieren har Helene Probst bl.a. været reservelæge i psykiatrien.



Foto: Colorbox

master offentlig ledelse, tidligere i karrieren arbejdet i psykiatrien. Hun beskriver danskernes psykiske sundhed som en hjertesag, der altid har ligget hende meget på sinde.

Stigmatisering

Viften af værktøjer, den erfarne læge og embedsmand mener, der skal til for at vende udviklingen, er bred og uden lette løsninger. I oplægget peges på en lang række indsatser og anbefalinger. Stigmatisering var et af de emner, som Helene Probst talte om på SINDs frivilligkonference.

Stigmatisering og selvstigmatisering bremser kendskabet i den brede befolkning til, hvor almindeligt det er at have en psykisk lidelse, fordi vi i Danmark hidtil har talt for lidt om psykiske udfordringer. Fx fordomme, manglende viden og frygt for andres reaktioner kan stå i vejen for, at den enkelte, der personligt eller som pårørende er ramt af psykisk sygdom, oplever de muligheder, tilbud og relationer, man ønsker.

”Vi skal gøre op med stigmatiseringen af psykisk sygdom og få talt mere og mere åbent om det. Både den enkelte, der personligt eller som pårørende rammes, og bredere i samfundet. Stigmatiseringen gennem mange år har været medvirkende til, at psykiatrien ikke har fået den samme opmærksomhed som andre områder. Det skal vi ændre. Psykisk sygdom er en folkesygdom, alle kan blive ramt af. Børn, unge og ældre. Det kan også blive virkelighed for dig. Hvis flere forstår det, så bliver psykiatrien i

højere grad synlig og prioriteret i fremtiden. Psykisk sygdom er et område, der skal prioriteres lige så højt som fysiske sygdomme,” siger hun.

Pårørende

Helene Probsts indgående arbejdsmæssige kendskab til psykiatri og psykiske lidelser fik efter arbejdet med oplægget til 10-års-planen en personlig dimension, da hun pludselig selv stod i rollen som pårørende:

”Under et år efter arbejdet med oplægget oplevede jeg, at mit eget barn blev syg med en alvorlig depression. Det var en voldsom oplevelse. Især for hende, men man bliver også ramt som pårørende, hvor det bliver svært at være forælder. Som mange andre, der debutterer i samme situation, så jeg først indad, bebrejdede jeg mig selv og tænkte, om jeg mon kunne have gjort noget anderledes? Det overraskede mig, at stigmatiseringen også kom ind i mit liv. Jeg fortalte i første omgang kun meget få om vores oplevelser. Men vi skal turde tale åbent om psykisk sygdom og om, hvordan det er at være forælder til et barn med en psykisk sygdom. Også det, at man kan komme ud på den anden side og blive rask, er vigtigt at få sagt. På den måde vil vi opdage, at der er mange andre, der har været igennem det samme, og det bidrager til afstigmatiseringen.”

Unge

Helene Probst fremhæver, at unge ofte har en anden tilgang til psykisk sygdom end de øvrige danskere.

”Nogle mener, at vi i Danmark de seneste år er blevet bedre til at tale om psykisk sygdom. Det, tror jeg, er rigtigt. Men det er mest unge, som bærer den udvikling. Unge er ikke så bange for dialogen, de ser anderledes på psykiske lidelser og har mindre berøringsangst. Også min egen datter var meget åben i sin omgangskreds, hvilket medvirkede til, at flere mødte hende med omsorg og håb. Unge taler mere åbent om deres udfordringer og er bedre til at fortælle hinanden, hvordan de har det. Jeg tror på ungdommen,” smiler Helene Probst.



Se hele oplægget på www.sst.dk.

Få en besøgsven

SINDs besøgsvens-tilbud findes i en række kommuner, hvor det er lykkedes at sikre finansiering. På SINDs hjemmeside kan du se en opdateret oversigt.

Hvis du ønsker en besøgsven, skal du kontakte den lokale besøgsvens-kordinator. Efter et møde, hvor I taler om dine ønsker, prøver SIND at matche dig med en frivillig.

Hvis der ikke er besøgsvens-tilbud i din kommune, har den lokale SIND-afdeling andre aktiviteter, du kan deltage i.



Foto: Harli Marten



Frivillig under åben himmel

Foto: Marianne Dalgaard Christrup.

I SIND kan man også være frivillig uden at sidde indendørs ved et mødebord eller fordybet i en samtale. Marianne Dalgaard Christrup har engageret sig i landsforeningens naturaktiviteter og vil bl.a. uddanne besøgsvenner og naturvenner i at opsøge oplevelser under åben himmel.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SIND.

Ørene opfanger kun lyden af fugle og vind i træerne. Øjnene zoomer ud og dvæler ved solnedgangen over bølgerne. Pulsen falder. Mundvigene løftes til et stille smil, mens ord og tanker gearer ned og afløses af en god følelse, der breder sig i kroppen.

Den type naturoplevelser har siden barndommen været en del af Marianne Dalgaard Christrups liv. Forældrene har altid været flittige gæster i den alsidige midt- og vestjyske natur og inspirerede hende til at gøre det samme i voksenlivet. I dag spiller oplevelser under åben himmel hovedrollen, både når det gælder hendes fritidsinteresser, uddannelse, job og engagement i SIND som frivillig.

"Jeg har altid brugt naturen meget, og det er dejligt at inspirere andre til at mærke gode oplevelser," siger Marianne, der bor i Struer. Hun er uddannet naturterapeut, pædagog og coach og har netop drejet arbejdslivet i samme grønne retning som aktiviteterne i SIND.

Naturvenner

SIND har en bred vifte af forskellige naturaktiviteter, som du kan læse mere om på vores hjemmeside og i faktaboksen andetsteds på siden. Marianne har engageret sig i at inspirere frivillige til at blive naturvenner og søge mod fx parker, skove, marker og strande.

"Tidligere var jeg med i lokale aktiviteter i SIND. Fx havde vi en gruppe, der gik ture i og omkring Struer. Det var rigtig godt. Naturoplevelser, som gør godt, kan du også finde i den nærmeste park. Når fuglene synger på livet løs, er det, fordi de oplever, der er ro og fred, og det smitter," smiler hun.

Dufte, smage og se

Marianne Dalgaard Christrup understreger, at naturoplevelser ikke er en mirakelkur, som løser alle problemer.



Foto: Privat.

Naturen kan ikke slå alle negative symptomer ned. Men den kan få nogle af de positive følelser til at vokse.

"Når man som frivillig søger ud i naturen - enten i en gruppe eller med en enkelt ledsager - er den gode oplevelse i fokus. Man kan enten bare stille nyde afbrækket fra hverdagen eller aktivt opsøge indtryk. På de forskellige SIND-kurser, jeg har deltaget i, har vi fået en masse ideer og øvelser, man kan bruge," fortæller Marianne og opremser engageret en række eksempler, der fx handler om at vække sanser, samvær og nysgerrighed.

"Man kan dufte, smage og lytte. Man kan gå på opdagelse efter særlige emner. Man kan tage fotos eller skabe kunst. Man kan træne balance og lave let eller intens fysisk træning. Og meget mere. Kun fantasien sætter grænser. Mennesker er forskellige, og det handler om at prøve sig frem med

højt eller lavt aktivitetsniveau, så man rammer netop det, der skaber en god stjernestund.”

På SINDs hjemmeside kan du se en video og inspirationskatalog med flere eksempler.

Ud af ensomheden

Mariannes fokus er nu at inspirere andre. SIND ønsker at supplere de eksisterende besøgsvennsaktiviteter med naturvenner. Foreløbig løbes aktiviteten i gang i fem lokalafdelinger: SIND Ballerup, SIND Køge Bugt, SIND Mariagerfjord, SIND Slagelse og SIND Sønderborg. Ambitionen er at udvide til flere lokalafdelinger. Marianne er

en af de frivillige, som er uddannet i at inspirere andre frivillige til at prøve kræfter med naturaktiviteter. Hun glæder sig til, at det første hold kan mødes til undervisning og inspiration:

”Jeg håber, ideen breder sig, så endnu flere får gode oplevelser og mærker glæden ved at være i naturen,” siger hun.



FAKTA

Læs mere om SINDs forskellige naturaktiviteter

- På www.sind.dk/naturven-i-sind kan du læse mere om vores naturvennsaktiviteter, som bl.a. Marianne Dalgaard Christrup deltager i. Foreløbig har vi naturvenner i SIND Ballerup, SIND Køge Bugt, SIND Mariagerfjord, SIND Slagelse og SIND Sønderborg.
- På www.sind.dk/find-naturtilbud finder du en oversigt over naturtilbud rundt omkring i landet for mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder.
- På www.sind.dk/natur kan du læse mere om vores naturaktiviteter og fx finde et alsidigt idekatalog.
- På www.sind.dk/naturipsykiatrien kan du få inspiration og se film om, hvordan naturen kan bringes ind i psykiatrien – fx på psykiatriske sengeafsnit.



Bliv frivillig i SIND

Du kan være frivillig i SIND i hele Danmark på mange forskellige måder. Se mere på www.sind.dk/frivillig

Efterlysning:
SIND søger frivillige natur- og besøgsvenner

Vil du deltage i indsatsen mod ensomhed? I flere kommuner mangler SIND frivillige

Som frivillig besøgsven eller naturven giver du omsorg og overskud videre til et menneske med psykisk sårbarhed inde på livet, der samtidig er ensomt.

Naturvenner mangler vi i: Ballerup, Furesø, Herlev, Køge Bugt, Mariagerfjord, Slagelse og Sønderborg.

Besøgsvenner mangler vi i: Hillerød, Allerød, Fredensborg, Hørsholm, Frederikssund, Egedal, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Rudersdal, Ballerup, Herlev, Frederiksberg, København, Nord- og Syddjurs, Silkeborg, Skanderborg, Aarhus, Samsø, Frederikshavn og Vejle.

Kontakt os
Det kræver kun få timer om måneden, men din indsats gør en kæmpe forskel. SINDs koordinator sikrer, at du bliver matchet med en, der har de samme interesser som dig. Din opgave er 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 3524 0750, landsforeningen@sind.dk, mfb@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.

Ny udgave af SINDs frivilligpolitik

På SINDs hjemmeside kan du læse mere om rammerne for indsatsen som frivillig i landsforeningen.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Krumtappen i SINDs mange aktiviteter og tilbud er indsatsen fra frivillige. Deres engagement kan være en vej til recovery og øget mental sundhed – både for de mange mennesker, der opsøger SIND, og for dem selv. Landsforeningen har netop opdateret sin frivilligpolitik, som du nu kan se på hjemmesiden i vores frivilligunivers.

Politikken beskriver bl.a. hvad SIND tilbyder frivillige og hvilke forventninger, foreningen har.

Frivillige, der er tilknyttet aktiviteter, som administreres af SINDs sekretariat, er automatisk omfattet af frivilligpolitikken. Det gælder fx besøgsvenner, bisiddere og medlemmer af landsdækkende arbejdsgrupper og bestyrelser. Lokalafdelinger, rådgivninger og andre lokale aktiviteter kan have andre retningslinjer, men kan hente inspiration i landsforeningens frivilligpolitik.

Udvikling

SIND har brug for alle, der kan bidrage. Opgaverne tilrettelægges derfor – så vidt det er muligt – så alle kan være med. Uanset udgangspunkt.

SIND-frivillige, der er omfattet af politikken, sikres både en god opstart og løbende muligheder for udvikling. Efter oplæring er der fx mulighed for at deltage i relevante kurser og for at sparre med en koordinator. Aftalte udgifter til transport og andet refunderes.



Foto: Søren Koch Andersen.

Forsikringer

Frivilligpolitikken sikrer også det formelle grundlag for indsatsen. Fx at alle frivillige, både lokalt og på landsplan, er omfattet af en arbejdsskade- og en ulykkesforsikring, der dækker, mens det frivillige arbejde udføres.

Når det er relevant, skal SIND-frivillige underskrive en erklæring om tavshedspligt og acceptere, at landsforeningen indhenter en børneattest. SIND-frivillige må heller ikke videregive fortrolige oplysninger.

Frivilligpolitikken fastslår desuden, at krænkelse ikke accepteres i SIND. Hvis man er vidne til en krænkelse eller udsat for en, beskriver frivilligpolitikken, hvem man kan kontakte.



110 deltog i september i SINDs Frivilligkonference.
Foto: SIND.



Du kan læse hele frivilligpolitikken på www.sind.dk/frivilligunivers



Ønsker du kun at læse bladet online?

Som medlem kan du fravælge at få tilsendt den trykte udgave af SINDbladet.

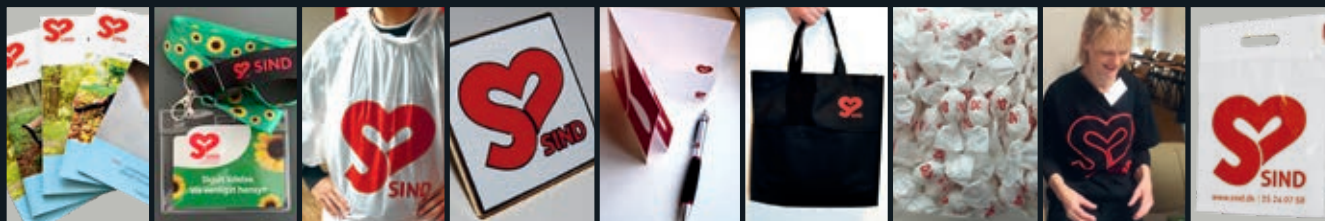
Skriv til medlem@sind.dk med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se i adressefeltet her på bagsiden af bladet.

På vores hjemmeside og via vores nyhedsbrev kan du læse altid bladet på din skærm. Både i PDF-format og via et læsevenligt program.

Du finder seneste og tidligere udgaver af SINDbladet på www.sind.dk/bladet



www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

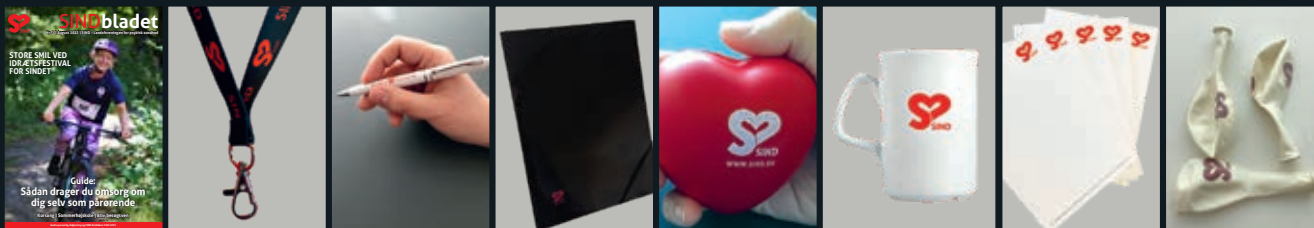
Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
Bliv frivillig besøgsven*
Få en frivillig besøgsven*
Bestil eller bliv foredragsholder*
Tag en bisidder med*
Arvefolder*
Portræt af en pårørende*
Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

SIND-solsikkesnor, 1 stk. 40,-
SIND-solsikkesnor, 10 stk. 350,-
Regnponcho til engangsbrug 10,-
Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
Lykønskingskort, A6-format 10,-
Antistressbold, hjerteformat 15,-

Balloner med SIND-logo, pakke m. 10 15,-
Bogmærker Gratis
Bolsjer m. SIND-logo. Pebermynte (den sædvanlige). Pose med 1 kg) 240,-
Bolsjer m. SIND-logo. Karamel. Pose med 1 kg 240,-
Bolsjer m. SIND-logo. Cafémix. Pose med 1 kg 240,-
Kaffekop med SIND-logo - 1 stk 40,-
Keyhanger, sort med logo 15,-
Nøglering m. møntholder 15,-
Keyhanger. Sort med logo 15,-
Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 10,-
Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse, 100 stk. 800,-
A5-kuverter med SINDs logo uden afsenderadresse 1,-
A4-mappe med SIND-logo, sort 25,-
Papirblokke m. SIND-logo, 4 stk., ternede, 25 sider 50,-
Pin med SIND-logo, gylden. 10,-
Pin med SIND-logo, hvid 20,-
Plakat, SINDs logo, A1-format 20,-
Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) 2,-
Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
Taske med SIND-logo og plads til ringbind 40,-
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

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.



Støt SIND

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.

Film og bøger mod ensomhed: Når Betina har været i biografen, lever hun højt på det i lang tid

Landet rundt tager SINDs lokalafdelinger forskellige initiativer i brug i indsatsen mod ensomhed. SIND Silkeborg satser på biograffilm og litteratur.

AF TOBIAS BUNDOLO NØRGAARD

Normalt kommer 48-årige Betina ikke i biografen. Faktisk kommer hun ikke rigtig ud, for hun lever med ptsd og angst. Ikke medmindre hun får støtte. Men når biografklubben i SIND Silkeborg inviterer til film, er hun med i den mørke sal. Sammen med 27 andre, der ellers ikke ville komme i biografen.

Og når Betina og de andre efter filmen står ude foran biografen, er det ikke deres diagnoser, de taler om. Det er den oplevelse, de netop har delt.

"Vi skal lige runde den af. Hvis det er en sør-



Betina er med i biografklubben i SIND Silkeborg.

gelig film, så vi får jo grædt. Men der er plads til det, for det er kun os, der er der," siger Betina, der har været med i klubben fra starten.

SIND Silkeborg har lavet en særlig aftale med den lokale biograf. En gang om måneden har de salen for sig selv. Biografen bliver åbnet for dem klokken 13. Det hele er struktureret af de frivillige: Betina og de andre deltagere ved, hvor de skal hen og spise før eller efter filmen, de ved, hvad de skal se. De får også gulfletter.

"Fordi der er taget hånd om så meget der-nede, slapper jeg mere af."

Biografklubben skal bringe mennesker sammen. Være et middel mod den ensomhed, som kan klæbe sig til mennesker med psykisk sårbarhed. Det samme er formålet med afdelingens litteraturklub, der har nogenlunde samme koncept: Man snakker litteratur ud fra en lille bog, som gruppen har læst - eller en novelle, man får læst op, forklarer lokalformand Susan Steen.

Begge aktiviteter er kommet op at køre takket være både fonde og egenbetaling.

"Mange mennesker, der er psykisk sårbare, har en lidt lukket tilværelse, på den måde at bare det at komme ud over dørtærsklen er et stort skridt. Her får man noget at tale om, more sig over og nogle at græde med," siger hun.

Meningsfulde samtaler

I biografklubben må filmene gerne være sjove. Og så skal de åbne for meningsfulde samtaler, fordi de åbner noget inde i dem, der ser dem. Pludselig bliver det muligt at tale om ens egne erfaringer, fortæller næstformand Dorthe Nygaard. Hun var med til at opstarte klubben i 2021.

"Vi prøver at vælge nogle film, hvor der er lidt dybde. Vi tager ikke action og 007 James Bond, men film, der gør, at man kan tale om tilværelsens genvordigheder," siger hun.

Og så giver det en indgang til fællesskabet. For mange af dem, der kommer i klubben, har ikke været i biografen i årevis.

"Her går du ud i den civiliserede verden som en almindelig borger. Man kan føle, at man er med i samfundet. Føle, at man er med i en gruppe," siger hun.

Verden går ikke i stå

Det genkender Betina. Verden går jo ikke i stå, bare fordi der er kolbøtter i ens eget liv, som hun siger. Men når hun har været inde og se en af de nyeste film, så har hun noget at fortælle sin mand, når hun kommer hjem.

“ Man kan føle, at man er med i samfundet

Dorthe Nygaard,
næstformand i lokalafdeling Silkeborg

"Det er faktisk noget, jeg bruger rigtig meget tid på. At finde ting i min hverdag, der giver energi og noget at fortælle om," siger hun.

Det er en form for genoptræning, mener Betina. Og så giver det liv:

"Når jeg kommer ud af biografen, og det har været en succesoplevelse, så kan jeg leve højt på det i lang tid."

Nu venter hun på næste tur i biografen.

FAKTA

Hvis du vil vide mere om aktiviteterne i SIND Silkeborg, så se kontaktoplysningerne bagerst i bladet eller klik ind på www.sind.dk/Silkeborg.

Lokale SIND-arrangementer



Her kan du se nogle af de lokale arrangementer, der var planlagt ved deadline på bladet. Derudover står SINDs lokalafdelinger bag masser af lokale aktiviteter. Fx SIND Huse, samtalegrupper, cafe-aktiviteter, rådgivning og meget mere. På www.sind.dk/lokal kan du se, hvad der sker i nærheden af dig.



REGION HOVEDSTADEN

Regionen har 15 lokalafdelinger. Blandt de kommende ugers aktiviteter er:

SIND Ballerup-Furesø-Herlev Foredrag om Low Arousel med Jakob Kjørby Lentz

7. november kl. 17.00 – 20.00

Kom til foredrag om Low Arousel med Jakob Kjørby Lentz.

Mange voksne oplever situationer, hvor vi løber tør for metoder til at håndtere børn og unge, der mister kontrollen over sig selv. Low Arousel-tilgangens grundtanke ligger tæt op ad Ross Greenes smukt formulerede sætning: "Børn, der kan opføre sig ordentligt, gør det". Man bør derfor ikke lægge ansvaret for konflikter og problemadfærd over på barnet. Hvis barnet en gang har mistet kontrollen over sig selv, er det den voksnes ansvar at udarbejde en plan, der minimerer risikoen for, at det sker igen. Jakob vil i sit oplæg komme ind på, hvordan man ved hjælp af fokus på bl.a. kravtilpasning og affekt-smitte kan være med til at nedtrappe konflikter. Arrangementet er gratis. Tilmelding på vores Facebookside (SIND Ballerup-Furesø-Herlev) eller via SMS: 5360 2200.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup.

Julebanko

14. november 2023 kl. 19.00 – 22.00

SIND Ballerup-Furesø-Herlev inviterer til en hyggelig aften med bankospil på Posthuset.

Vi skal have gang i Gamle Ole, Nimmernutten og alle de andre kendinge, og der vil selvfølgelig være sidegevinster! Vi spiller otte spil i alt med en kaffepause efter de fire første spil.

Ta' en ven under armen, og se om det er en af jer, der løber afsted med hovedpræmien. Det er gratis at deltage. Det vil være muligt at købe kage, kaffe og sodavand, og vi sørger for plader og bankobrikker. Vi glæder os til at se jer!

Af hensyn til planlægning, så er det nødvendigt at tilmelde sig via Facebook (SIND Ballerup-Furesø-Herlev) eller via SMS: 5360 2200.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup, Lokale 5

SIND Frederikssund-Egedal Generalforsamling

12. februar 2024 kl. 19.00 – 22.00

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalafdelingen SIND i Frederikssund og Egedal kommuner.

Vi gør status over det forløbne år. Dagsorden ifølge vedtægterne. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Der kræves tilmelding. Man skal være SIND-medlem for at deltage.

Der bliver budt på kaffe, te, kage, smørrebrød, øl og vand. Guitaristen Morten Kurtz spiller for os.

Frivillighuset, Lundevej 7, 3600 Frederikssund

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Søndagsåben i Cafe Carl

Åbent hus hver søndag kl. 11-14. Der er kaffe og brød og hyggeligt samvær. Kom blot forbi. Du behøver ikke at tilmelde dig.

Carlshuse, Carl Blochs Alle 7-9, 2860 Søborg.

Cafe SINDriget

Åbent hus hver fredag kl. 13 -16.

Alle er velkomne - kig blot forbi. Hver måned arrangerer Cafe SINDriget fællesspisning, udflugt eller andre arrangementer. Ofte med cafebesøg.

Lyngby-Taarbæks Frivilligcenter, Rustenborgvej 2A, 2800 Kongens Lyngby.

Julefrokost

Søndag 3. december kl. 12.30-17.00

Vi glæder os til en hyggelig julefrokost sammen.

Tilmelding senest 26. nov. til stenbuk66@msn.com, 2235 0515.

Pris: 50 kr.

Konditorgården, Pederstrupvej 73-75, 2750 Ballerup

Juleaften i Carlshuse

Søndag 24. december kl. 17-21.

Vi glæder os til at se dig, hygge os sammen og holde en dejlig juleaften. Der vil være dejlig julemad og godter. Husk en pakke til pakkeleg. For dig, der er alene i en svær tid.

Dato: Tilmelding senest 17. december kl. 12 til stenbuk66@msn.com, 2235 0515.

Carlshuse, Carl Blochs Alle 7-9, 2860 Søborg.

Generalforsamling

Tirsdag 27. februar 2024 kl. 17-21

Lyngby-Taarbæks Frivillighedcenter, Rustenborgvej 2A, 2800 Kongens Lyngby

Vi skal drøfte vores fremtidige ønsker og aktiviteter og vælge ny bestyrelse. Kom og vær med. Dagsorden ifølge vedtægterne. Se mere på hjemmesiden. Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalafdelingens formand i hænde senest otte dage før generalforsamlingen.

Generalforsamlingen er offentlig. Taleret har alle medlemmer af SIND-Landsforeningen for psykisk sundhed.

SIND Helsingør Cafe-møde

Åbent hus hver søndag kl. 11-14. Der er kaffe og brød og hyggeligt samvær. Kom blot forbi. Du behøver ikke at tilmelde dig.

Carlshuse, Carl Blochs Alle 7-9, 2860 Søborg.
6. november 2023 kl. 14.00

Vi byder på kaffe og brød og mødes til hyggeligt samvær.

Hvis du har nogle spørgsmål, så kan du evt. kontakte Doris Hansen på 22512919 eller på helsingoer@sind.dk.

I 2024 er der igen cafemøde torsdag 18. januar klokken 14.00-16.00.

Foreningshuset, Svingelport 8A, 3000 Helsingør

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På www.skizofreniforeningen.dk



kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.

SIND København**Kreaværksted**

Kom og vær kreativ med SIND København, når vi åbner nyt kreaværksted tirsdage i ulige uger kl. 16.00-19.30.

Vi har købt LAP København og Frederiksbjergs gamle krealager, så der er rigeligt med sager at være kreativ omkring.

Hvis du har nogle kreationer derhjemme, er du mere end velkommen til at tage dem med og arbejde på dem herovre.

Datoer for kreaværksted i efterår og vinter 2023: 7. og 21. november samt 5. og 19. december.

Heimdalsgade 37, 1. sal, 2200 København

Kor

I SIND-koret synger vi mange forskellige sange lige fra pop til sange fra højskolesangbogen. Kanons og flerstemmige satser vil vi også kaste os over. Det hele bliver flettet ind i krops- og stemmeøvelser (så man også får udviklet sangstemmen), og indimellem vil der også være sjove øvelser for krop og hjerne. Pårørende er også meget velkomne i koret. Alle kan deltage.

Vi synger en time på Sankt Elisabeths Hospital, Hans Bogbinders Allé 3, 2300 S, og derefter er der hyggeligt samvær med kage og kaffe. Korleder Ann Dybdal Eriksen har stor erfaring i at tilrettelægge korprøven, så alle, uanset niveau, får en god oplevelse. Vi synger hver tirsdag kl. 13.30 til ca. kl. 15.00.

Tilmelding kbh@sind-kbh.dk eller ring 2168 5462, Johs. Bertelsen.

Julefrokost

Kom til julefrokost i SIND København fredag d. 8. december kl. 17.

Vi serverer gratis traditionel dansk julemad. Tilmelding senest fredag d. 1. december til kbh@sind-kbh.dk.

Heimdalsgade 37, 1. sal. 2200 København

Forfattermøder

SIND København fortsætter vores populære forfattermøder på onsdage kl. 20. Det foregår i Det Gamle Posthus, Borgbjergsvej 26, 2450 SV. Dørene åbner som sædvanlig en time før, så du kan nå at se på genbrugsting og handle i caféen, der bl.a. har tapas og kage. Alle er velkomne. Du kan møde følgende forfattere:

- Niels Frank, 8. november
- Madame Nielsen, 22. november
- Thomas Boberg, 13. december
- Asta Olivia Nordenhof, 17. januar 2024.

Borgbjergvej 26, 2450 København SV

Fællesspisning

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser. Tilbuddet bliver støttet af foreningen Velliv.

Vi sørger for et lækkert måltid mad og har frivillige, der sikrer, at fællesspisningen er et trygt og inkluderende rum for ligesindede. Kom som du er, og som du har det. Vi håber meget at se dig!

Hver tirsdag i lige uger undtagen på helligdage. Dørene åbner fra kl. 17.00 og spisning kl.

18.00. Vi lukker kl. 20.00, eller når vi har lyst. Vi har brædspil. Af og til holder vi efterfølgende medlemsmøde kl. 19.30. Her taler vi om, hvad der rører sig blandt jer medlemmer og inviterer spændende foredragsholdere til at give interessante perspektiver på mental sundhed eller lægge op til debat. Disse gange lukker vi kl. 21.30.

Er du ikke medlem, så kan du komme til en første gang uden at være medlem. Men ellers skal man være medlem.

Tilmelding er nødvendig. Du tilmelder dig ved at overføre 20 kr. som måltidet koster til Arntfinn på 2835 4381 tidligst onsdagen før og senest mandagen før inden kl. 18.00. Er det ikke muligt at bruge Mobile Pay, kan du tilmelde dig per sms til ovenstående nummer og betale kontant på dagen. Husk at skrive fulde navn i overførslen. Vi laver mad til alle, der tilmelder sig, så du får ikke svar om tilmelding.

Der er desværre ikke handicapvenlig adgang.

SIND København, Heimdalsgade 37, 1. sal, 2200 København

REGION SJÆLLAND

Regionen har syv lokalafdelinger. Blandt de kommende ugers aktiviteter er:

SIND Køge-Bugt

Julekomsammen og koncert med Dodo and the Dodo's

25. november 2023 kl. 18.15 - 22.00. Portalen (Greve Teater- & Musikhus)

Vi inviterer til julefrokostbuffet og koncert med Dodo and the Dodo's. Vi har 20 billetter efter først-til-mølle-princippet. Tilmelding er nødvendig. Kontakt lokalafdelingen – se hjemmesiden eller bagerst i dette blad – hvis du vil høre, om der er ledige billetter. Portalen 1, 2670 Greve.

SIND Roskilde-Lejre

SIND Roskilde-Lejre inviterer på julemiddag

28. november 2023 kl. 18.00 - 22.00.

Vi inviterer på julemiddag med levende musik på restaurant Håndværkeren.

Igen i år vil der blive serveret tarteletter med hønsefyld, flæskkesteg med brun sovs og kartofler. Til dessert vil der være risalamande.

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.

Musiker Sten Lindegaard vil underholde os i løbet af aftenen.

Arrangementet er gratis for medlemmer af SIND. Pris for ikke-medlemmer er 100 kr. der betales ved tilmelding.

Tilmelding hos Mia Kristina Hansen: miakh@live.dk, 3089 5804. Tilmelding senest d. 20. november. Hersegade 9, 4000 Roskilde

REGION NORDJYLLAND

Regionen har syv lokalafdelinger. Blandt de kommende ugers aktiviteter er:

SIND Frederikshavn-Læsø
Foredrag med Dorthe Stieper:
"Er det mors skyld...?"

22. november 2023 kl. 19.30. Frederikshavn Bibliotek

Foredraget tager udgangspunkt i Dorthe Stiepers nye bog "Er det mors skyld?" Der fortælles om undersøgelser, hvor primært mødre føler og tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel. Dorte fortæller om baggrunden for bogen og dykker ned i forklaringerne på, hvorfor mødre føler og tillægges skylden. Hun kommer også ind på, hvad skylden gør ved mødrene, relationen til barnet og samarbejdet om at få barnet i trivsel. Sidst, men ikke mindst, fortælles om hvordan mødrene, pårørende og fagprofessionelle tackler "mor-skylden". Entre: 25 kr. + gebyr

Billetter købes via linket: <https://v2.billetten.dk/index/eventdetails/eventno/115087>

Parallelvej 16, 9900 Frederikshavn

Julekoncert med Ann-Mette Elten i Frederikshavn Kirke

Frederikshavn Kirke søndag den 3. december kl. 20.00

En julekoncert med Ann-Mette Elten er lig en helt særlig julestemning. Så læn dig tilbage, luk øjnene og glem alt om juletravlhed i selskab med en sangerinde, hvis repertoire spænder utrolig bredt.

Du kan både glæde dig til at høre operanumre fra hendes album "Adagio" samt julesange fra albummet "Sange til jul". Billetter købes via www.billetten.dk. Billetpris: 200 kr. + gebyr. SIND-medlemmer kan købe billetter til kun 150 kr. (tast kampagnekoden: sindmedlemjk0934 ved bestilling) Kirkepladsen 6. 9900 Frederikshavn

Generalforsamling

Tirsdag den 13. februar kl. 19.00

De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn

Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter SINDs generalforsamling afholdes generalforsamling for Lille-Skole for Voksne. SIND er vært for lidt mad og drikke. Se mere på hjemmesiden eller kontakt lokalafdelingen.

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.

SIND Brønderslev

28. februar afholdes generalforsamling i Brønderslev Hallen. Se mere i SINDbladet februar og på hjemmesiden.

SIND Aalborg

"Er det mors skyld?" Foredrag med Dorthe Stieper

23. november 2023 kl. 16.00 - 18.00

Er det mors skyld? Når mødre føler og får til-lagt skyld for deres børns psykiske mistrivsel. "Det er din skyld!" Mødre har gennem tiderne oplevet, at pilen peger på dem, hvis deres barn er psykisk sårbar. Skylden påføres dem direkte eller indirekte af omverden, fagprofessionelle og i nogle tilfælde af mødrene selv. Hvordan kan det være, at det primært er mødrene, der føler og tillægges skyld? Det satte Dorthe Stieper sig for at undersøge, og det er blevet til bogen "Er det mors skyld? Når mødre føler og tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel," som udkom i september 2022.

Alle er velkomne, og hvis du ikke er medlem af SIND, bedes du betale 50 kr. ved indgangen, som støtte til foreningens arrangementer. Gerne på MobilePay.

Der er mulighed for at deltage i fællesspisning kl. 18.00 efter arrangementet. Det gør du ved at bestille dagens ret i cafeen på Trekanten på 9931

7600 eller 9931 7613 (bestil gerne i god tid inden arrangementet). Det koster 65 kroner. Seblersundvej 2a, 9220 Aalborg Øst

Generalforsamling

SIND Aalborg afholder generalforsamling 6. februar klokken 19 i Rådhusalen i Ældresagens Hus. Alle medlemmer af SIND er velkomne. Torvet 5, 9400 Nørresundby

SIND Thy

Generalforsamling tirsdag d. 27. februar 2024 kl. 19.00 i Netværkscafeen, Nørrealle 30, 7700 Thisted. Der bliver mulighed for tilmelding til fællesspisning fra kl. 18.00 til 19.00 i Netværkscafeen. Kontakt lokalafdelingen – se hjemmesiden eller bagerst i dette blad – hvis du vil høre mere om tilmelding.

REGION MIDTJYLLAND

Regionen har 13 lokalafdelinger. Se mere på hjemmesiden.

REGION SYDDANMARK

Regionen har 11 lokalafdelinger. Blandt de kommende ugers aktiviteter er:

SIND Syd-Vest Mortensaften

10. november 2023 kl. 17.00 - 20.00

Fredag 10. november inviterer vi medlemmer af SIND Syd-Vest til Mortensaften på MESSEN – Platformens Spisested.

Menuen er: Confiteret andelår med hvide/brune kartofler, andesauce, hjemmelavet rødkål, æbler og svesker. Dessert: Risalamande

med mandelsplitter og lun kirsebærsaauce.

Egenbetaling 100 kr. inklusiv 1 genstand.

Du kan tilmelde dig og betale i klubben. Du kan også tilmelde dig ved at betale 100. kr. til Mobilepay 8505EE skriv Mortensaften i kommentarfeltet. Sidste tilmelding er torsdag d. 2. november.

Gammel Novrupvej 14, 6705 Esbjerg

Julefrokost 2023

2. december 2023 kl. 12.30 - 16.00

Vores julefrokost bliver holdt på restaurant Spisestuen. Menu: Julebuffet med risalamande. Egenbetaling kr. 100,- inklusiv 1 genstand. Tilmelding er nødvendig. Kontakt lokalafdelingen – se hjemmesiden eller bagerst i dette blad – hvis du vil høre, om der er ledige pladser.

Danmarksgade 49, 6700 Esbjerg.

SIND Vejle

SINDklub med hyggeligt samvær

25. november 2023 kl. 11.00 - 15.00

Vi mødes over en kop kaffe/te og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værkstedet. Du kan tilmelde dig frokost kl. 12.00 via SMS og MobilePay 2045 6703.

Ønsker du at møde nye mennesker i et fællesskab med andre, så er du meget velkommen – også selv om du ikke er medlem af SIND.

Du dropper bare ind og afgør selv længden af dit besøg.

Har du brug for at vide mere, så kontakt Judith Pedersen på 2045 6703.

Huset, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

SIND Sønderborg

Foredrag om recovery, misbrug og psykisk sygdom

15. november kl. 19.00

Foredrag i Multikulturhuset. Foredragsholder Kasper Nørgaard Thomsen fortæller om recovery, misbrug og psykisk sygdom.

Nørre Havnegade 15, 6400 Sønderborg

Bring naturen ind i psykiatrien

På www.sind.dk/naturipsykiatrien kan du få inspiration og se film om, hvordan naturen kan bringes ind i psykiatrien – fx på psykiatriske sengeafsnit. Alle kan hente inspiration i filmene, der især er henvendt til dig, der er nuværende eller kommende medarbejder i psykiatrien.





REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjølgaard
2297 3773
hovedstaden@sind.dk

SIND 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
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

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
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

SIND Helsingør
helsingoer@sind.dk
Kontaktperson

Doris Hansen
2251 2919
dorisdh4960@gmail.com

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk

SIND København

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

SIND Rudersdal

sind.rudersdal@gmail.com
Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

Betina Stievano
9393 3714
best@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

3138 0551
ringstedsoroe@sind.dk
Lea Lund
leal@sind.dk

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

5019 5073
slagelse@sind.dk
Louise Nd wattaa
5037 1230
klovnenuu@hotmail.com

SIND Storstrøm

Allan Claumarch
aclaumarch@gmail.com
2573 1217



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Frederikshavn-Læsø

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

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Mariager Fjord

mariagerfjord@sind.dk
Ole Olsen
olsen0309@hotmail.com

SIND Morsø

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

SIND Thy

Lisbeth Ravnborg
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Lone Rositta Hørstrup
rositta76@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Morten Dreisler
2840 0393

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 Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

Trine Juel
8640 5489
Træffetid efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.com

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)

BALLERUP-HERLEV

Mia Andrup
5360 2200
sindnettet@gmail.com

NORDSJÆLLAND

Sabina Selle Søndergaard
8195 0828
sabina.ss@live.dk
Dækker kommunerne: Hillerød-Allerød, Fredensborg-Hørsholm, Frederikssund-Egedal, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Rudersdal.

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

3050 1546
besoegsvenkbfhfb@sind.dk
Mandag kl. 16.30-19.00.

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 Pedersen
Judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

FREDERIKSHAVN

Frederikshavn
Pia Rægaard Jensen
5124 4488
sindpiajensen@outlook.dk
Dækker kun Frederikshavn Kommune.

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
 Ida Binderup
 ida@sind.dk

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

SIND Billund
 Tove Thisgaard
 tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
 Bjarne Christensen
 2440 0411
 fyn@sind.dk

SIND Haderslev
 haderslev@sind.dk
 Kirstine Jensen
 4051 5450
 kirstine57@hotmail.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
 Judith Pedersen
 2045 6703
 judith.pedersen5@gmail.com

SIND Vejen
 Vibeke Henriksen
 vejen@sind.dk

SIND Aabenraa
 Mette Kornved Schmidt
 aabenraa@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING

dlt@sind.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDS- SKABENDE 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



Foto: SIND.



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.



Foto: Ahmed Nishaath.



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.



Foto: Hannah Busing.



Ud af ensomheden

Som medlem af SIND støtter du bl.a. vores besøgsvenordning og muligheden for samvær med andre i vores 52 lokalafdelinger, næsten 100 aktivitetstilbud og mange projekter. Engagerede frivillige hjælper andre.

Støt SIND

I SIND er vi glade for al den støtte, vi kan få. Der er flere forskellige måder, du kan støtte os på. Fx via vores side på Facebook eller via SINDs MobilePay: 867553. Læs mere på hjemmesiden om andre måder at støtte SIND, herunder din mulighed for at få skattefradrag.



Bliv medlem:
sind.dk/medlem



Bliv frivillig:
sind.dk/frivillig



Støt SIND:
sind.dk/stoet-os