



# SINDbladet

Nr. 3 | August 2023 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

## STORE SMIL VED IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET



## Guide: Sådan drager du omsorg om dig selv som pårørende

Korsang | Sommerhøjskole | Bliv besøgsven

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750



# Alt er muligt, når ingenting er sikkert

At turde drømme bare en lille drøm for i morgen, også selvom vi ikke tror på den lige nu, er vigtigt.



Foto: Pia Konstantin Berg

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

**"D**rømme kan blive til virkelighed! Selv når man er helt derude, hvor man synes, at der ikke er håb, og hvor man føler sig meget alene."

Sådan skrev jeg på min profil på Facebook den dag, hvor jeg havde haft den ære at holde tale ved den reception, som blev holdt for Poul Nyrup Rasmussen i Fællessalen på Christiansborg i anledning af hans 80-års fødselsdag. Den dag følte som i et eventyr: At stå der bag mikrofonen foran rigtig mange meget glade mennesker og mærke varmen og smilene, mens vi i fællesskab fejrede ham, var helt specielt. Det var stort for mig, fordi jeg oplever ham som en mand med et stort hjerte.

Poul er en god ambassadør for SIND, og jeg oplever, at han formår at samle folk og kaste glimmer på det, som er svært, og at han skaber plads til, at hvert menneske tæller.



Det var en vild og livsbekræftende dag, som har mindet mig om, hvor vigtigt det er at

turde drømme bare en lille drøm for i morgen, også selvom vi ikke tror på den lige nu. Fordi alt er muligt, når ingenting er sikkert.

Jeg selv havde på et tidligere tidspunkt i mit liv mistet drømmene, men jeg var så langt nede, at jeg tænkte, at jeg intet havde at miste ved at begynde at tro på alt det, som føltes umuligt.

Jeg troede ikke på, at jeg kunne blive grundlæggende glad igen, at jeg ville få livsmuligheder igen og gøre de ting, jeg før havde drømt om.

Jeg troede ikke, livet kunne blive godt igen, men jeg tvang mig selv til at begynde at drømme igen. En drøm om at slippe af med alle bekymringstanker og om, at der ville komme noget godt ud af den situation, jeg var i.

Jeg turde ikke tro på det dengang, men situationen ændrede sig langsomt, og i dag føler jeg mig heldig over de oplevelser, jeg får på baggrund af, at jeg er formand for SIND.

## Meningsfulde aktiviteter og fællesskaber

I løbet af sommeren har jeg blandt andet holdt tale for deltagerne i SIND Sommerhøjskole, hvor vi sang ved bålet og spiste nybagt pizza. Jeg har også åbnet Idrætsfestival for Sindet, hvor jeg holdt tale og skød dagens aktiviteter i gang. Du kan læse mere om begge begiven-

heder her i bladet, og jeg mener, de netop er eksempler på, hvor vigtige meningsfulde aktiviteter og fællesskaber er.

I bladet kan du også læse, hvordan en af vores frivillige, Ida Binderup, oplever fællesskaberne i SIND: "Jeg oplever, at jeg får mere energi i SIND. Først og fremmest fordi det er livsbekræftende og meningsfuldt at være sammen med andre mennesker, der deler mit håb for at kunne gøre verden en lille smule bedre," siger hun.

Andre veje til fællesskaber kan fx være musik og sang i kor som det i SIND København, vi omtaler i dette blad. Eller nogle af de arrangementer, du kan se bagerst i bladet og i aktivitetskalenderen på vores hjemmeside.

## Husk håbet

Uanset om du har en dårlig dag eller er en af dem, som har overskud og mærker glæde, så kan vi løfte hinanden, når vi er sammen. Et af mine håb er, at endnu flere danskere fremover inspirerer hinanden til at drømme om gode dage, der kan blive endnu bedre. Vi skal altid huske håbet.

Med disse ord vil jeg byde dig velkommen til et nyt SINDblad og ønske dig og dine nærmeste en fortsat god sommer.



**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 Hørring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:  
Jonas Sejr Thomson og  
Julie Fog-Petersen.

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

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

**Udgivelsesplan**  
SINDbladet udkommer i 2023 i februar, maj, august og november. Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

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

**Forsidefoto**  
Julie Fog Petersen,  
Dansk Arbejder Idrætsforbund

## SINDs ambassadører



Foto: Det Sociale Netværk  
Poul Nyrup Rasmussen

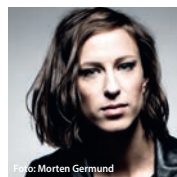


Foto: Morten Germond  
Mathilde Falch

## 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**  
9.000.

**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](mailto:medlem@sind.dk) med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se bagerst på bladet.



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





Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: Region Hovedstadens Psykiatri



Foto: SIND

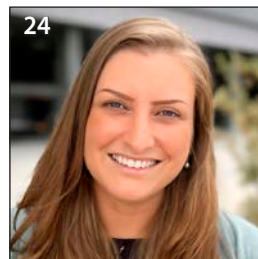


Foto: Privat

## I DETTE NUMMER

- /08 Idrætsfestival for Sindet: "Når jeg løber med bolden, forsvinder min angst"**  
Smilene var store ved Idrætsfestival for Sindet, hvor SIND-formand Mia Kristina Hansen i år holdt åbningstalen.
- /10 Guide: Sådan drager du omsorg om dig selv som pårørende**  
Det kan være opslidende at være pårørende til et menneske med psykisk sygdom. Men det er muligt at blive bedre til at drage omsorg om sig selv. Psykolog Anita Abel Hansen holder bl.a. pårørendekurser for SIND, der henvender sig til forældre med børn med psykisk sygdom. Igennem oplæg og øvelser får deltagerne værktøjer til at drage omsorg for dem selv. Prøv selv nogle af Anita Abel Hansens øvelser.
- /12 Flere hundrede opsøgte SIND på Folkemødet**  
Igen i år mødte mange frem, da SIND ved Folkemødet inviterede til dialog og debat i Værestedet i Vestergade i Allinge. Næsten 200 deltog i åbningsreceptionen, og der var mange tilhørere ved SINDs debatarrangementer. Fx med social- og psykiatriordførere, om socialpsykiatrien, om livet med sindslidelser og om, hvordan vi kan få mere natur ind i psykiatrien.
- /14 Problemer vokser i tavshed. Gode råd til dig, der vil dele din historie**  
En helt bestemt gruppe af børn og unge er klart overrepræsenterede, når det kommer til indlagte på psykiatriske afdelinger: Børn og unge der er anbragte, som har haft kontakt til de sociale myndigheder fra barnsben af. SIND efterlyser øget politisk fokus på de ofte oversete børns forhold.
- /16 Det er godt at synge for sindet**  
Siden april 2023 har kirkesalen på Sankt Elisabeths Hospital på Amager været fyldt med skønne toner. Her mødes det nyligt opstartede SIND København-kor for psykisk sårbare og pårørende med korleder Ann Dybdal Eriksen og synger hver tirsdag. Flere undersøgelser viser nemlig, at sang kan styrke mental sundhed og trivsel. Koret er uforpligtende, gratis og kræver ingen sangerfaring. En ny sæson begynder i august.

- /18 SIND sommerhøjskole: Højt til loftet og plads til forskellighed**  
Sol og glade smil prægede Brenderup på Fyn, da SINDbladet besøgte SINDs sommerhøjskole. Hvert år i juni måned mødes psykisk sårbare, pårørende og frivillige for at lære, slappe af og få nye venner i en uge fyldt med sjove aktiviteter og kurser. I år bød kurserne blandt andet på stomp, filtning, friluftsliv, foredrag og meget mere.
- /20 Mental Talk: Nu taler vi om det igen....**  
Mental Talk – Folkemødet om Mental Sundhed – vender tilbage d. 31. august i Herning. Forberedelserne til det vigtige event er i fuld gang. Op imod 150 events venter i Herning.
- /21 SIND udvider besøgsven-tilbud til flere kommuner**  
I ti nordsjællandske kommuner etablerer SIND nu besøgsven-aktiviteter. Landsforeningen efterlyser derfor frivillige, der vil deltage i indsatsen mod ensomhed.
- /24 Foreningslivet giver mig energi**  
33-årige Ida Binderup, der i maj blev formand for SIND Aarhus-Samsø, nyder samværet med vidt forskellige frivillige i alle aldre. Blandt hendes mærkesager er, at landsforeningen skal have flere unge medlemmer og frivillige.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /06 Kort om SIND**
- /23 Webshop**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 SIND Rådgivning og SIND Erhverv**
- /28 Lokalnyt**
- /30 Regions- og lokalformænd**
- /31 SIND Besøgsven**
- /31 SINDs rådgivninger**
- /32 Meld dig ind i SIND**

### Kender du SINDs nyhedsbrev?

Hver anden uge udsender vi vores nyhedsbrev for dig, der er aktiv i SIND eller overvejer at blive det. I nyhedsbrevet kan du fx følge tilbud om kommende aktiviteter og blive opdateret om politik og presse. Hvis du ønsker at modtage nyhedsbrevet, så klik ind på [www.sind.dk/nyhedsbrev](http://www.sind.dk/nyhedsbrev)



## Politiken: Folkemødet bør være mere tilgængeligt

(9. juni 2023) Folkemødet samler mange vidt forskellige deltagere. Men hvis man har fysiske eller psykiske udfordringer – og måske en mindre velpolstret privatøkonomi – kan det være svært at deltage i Folkemødet. I Politiken foreslog formanden for LEV, Anni Sørensen, og SIND-formand Mia Kristina Hansen, at Folkemødet bliver mere tilgængeligt for flere deltagere.

"Folkemødet er et fantastisk sted, men det kan være svært at komme til, hvis man har et usynligt handicap som for eksempel en psykisk lidelse," sagde Mia Kristina Hansen. Hun foreslog

udover billigere rejse- og overnatningsmuligheder bl.a. områder eller rum, hvor man kan hvile og holde pause:

"Måske et område, hvor man også kunne få noget mad. Så man kunne få noget mad og drikke et sted, hvor man ikke skulle stå i kø, og hvor der ikke var tusind andre mennesker. Det kan man ikke altid overskue."

## TV 2 Metropol: Frygt for gentagelser af tragedien i Fields

(15. juni 2023) "Desværre er jeg bange for, at det godt kan ske igen, for jeg oplever, at der er rigtig mange med psykiske lidelser derude, som ikke får den nødvendige hjælp, som de har brug for." Sådan sagde SIND-formand Mia Kristina Hansen i et længere interview med TV 2 Metropol. Emnet var risikoen for gentagelser af tragedien i Fields. Flere eksperter bakkede op om Mia Kristinas vurdering.

TV 2 Metropol viste også optagelser fra 2016, hvor Mia Kristina oplevede, at en kollega på det bosted, hvor hun arbejdede, blev dræbt. Flere politikere lovede også den gang et løft af psykiatrien. Men ressourcerne er fortsat knappe.

"Jeg er jo rigtig ked af, at der kom lig på bordet dengang, da min kollega blev slået ihjel. Vi råbte op, og de lovede ændringer, men drabene i Field's sidste sommer viste jo, at der ikke er sket forandringer, der forhindrer, at det her sker igen," sagde hun.



## DR: Kritik af private vagter

(12. juni 2023) I flere medier - bl.a. DR Radioavisen - har SIND kritiseret brugen af sikkerhedsvagter i psykiatrien:

"De her mennesker har brug for hjælp, for omsorg for og for at blive mødt med anerkendelse og et recovery-orienteret menneskesyn," sagde hun bl.a. til DR om patienterne på de berørte afdelinger.

## Sundhedsmonitor: Ny aftale er utilstrækkelig



Foto: Colourbox

(9. juni 2023) Kommunernes Landsforening, regionerne og regeringen har indgået en aftale om regionale behandlingstilbud til mennesker, der både lever med alvorlige psykiske vanskeligheder og et problematisk brug af rusmidler. Aftalen er et fremskridt, men det er et problem, at blot de hårdtest belastede får tilbuddet, skrev SIND-formand Mia Kristina Hansen og lokalformand Leni Grundtvig Nielsen, SIND Roskilde-Lejre, i et debatindlæg. De efterlyste flere tilbud til flere grupper. Samtidig foreslog Leni og Mia Kristina nationale retningslinjer på området.

## TV 2: Mange udskrives uden udskrivningsplan

(4. juni 2023) Alt for mange patienter bliver udskrevet fra psykiatrien uden en plan for, hvad der skal ske i kommunen.

Rigsrevisionen kritiserer i en ny beretning, at i 73 pct. af de sager, man har undersøgt, manglede den udskrivningsaftale, som borgeren ifølge lovgivningen har ret til.

Hos TV 2 Go'Aften påpegede SIND-formand Mia Kristina Hansen, at hun også oplever, at mange bliver udskrevet uden at vide, om eller hvornår de bliver kontaktet for videre hjælp.

## Politiken: Efterlysning af akuttelefon

(20. juni 2023) Der er behov for en akutlinje til psykiatrisk hjælp på samme måde som 112. SIND-formand Mia Kristina Hansen har flere gange efterlyst en løsning. Flere eksperter er enige. Sundhedsminister Sophie Løhde (V) er åben for at se på ideen.



Foto: Colourbox



## Information: Behov for mere viden om ud- og nedtrapning

(20. juni 2023) Mange oplever problemer, når de skal ud- eller nedtrappe af anti-depressiv medicin. SIND-formand Mia Kristina Hansen oplyser, at SIND og Medicin-Rådgivningen ofte kontaktes:

"MedicinRådgivningen beretter, at flere og flere af henvendelserne, de får, er fra mennesker, der bliver behandlet med antidepressiva, bliver udtrappet for hurtigt og mangler vejledning fra deres læger," sagde hun. Mia Kristina efterlyste nye retningslinjer og mere information.



Foto: Colourbox

## TV 2: Forældre kan ende på sidelinjen

(11. juni 2023) Forældre til børn, der modtager behandling, bliver ofte involveret for lidt af psykiatrien. Især når barnet runder 18 år. Insisterer man, kan man opleve at blive mistænkeliggjort og opfattet som curlingmor.

SIND-formand Mia Kristina Hansen understreger, at det er vigtigt at blive ved med at presse på:

"Lad være med at tænke, at det er mig, der er noget galt med, og mig som mor, der er lidt pylret. Bliv ved med at kæmpe for dit barn."



Foto: Colourbox



**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](http://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](http://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](mailto:landsforeningen@sind.dk)

## Se inspirationsfilm: Naturen skal over hegnet og ind i psykiatrien

Nu skal vi inspirere til positive forandringer i psykiatrien. Naturen skal ind over hegnet. På SINDs hjemmeside kan du se tre nye inspirationsfilm om de positive erfaringer med at bringe naturen ind i psykiatrien.

Hvis du - eller en du kender - arrangerer aktiviteter - fx på psykiatriske afdelinger, på bosteder eller i foreninger - byder filmene på masser af inspiration om, hvordan I selv kan gå i gang. Og ikke mindst hvorfor, at naturaktiviteter er en rigtig god ide.



Foto: SIND

Ved filmpremieren hos SIND fortalte Søren Magnussen, der gennem flere år har bragt naturen ind i patienters hverdag, mere om filmene, der er produceret af filminstruktør og fotograf Lisa Blond (i midten). Du kan se filmene på [www.sind.dk/naturipsykiatrien](http://www.sind.dk/naturipsykiatrien)

## Politik: SINDs formand medlem af nyt nationalt psykiatriråd

SIND-formand Mia Kristina Hansen sidder med ved bordet i et nyt nationalt råd for psykiske lidelser og mental sundhed. Psykiatrirådet, som Sundhedsstyrelsen har sammensat, skal følge implementeringen af 10-års planen for psykiatrien. Udover SIND er en bred vifte af organisationer med i rådet.

SINDs formand er også kommet med i en følgegruppe under Sundhedsstrukturkommissionen, der har hele sundhedsvæsenet under lup. I gruppen er SIND med til at pege på, hvilke problemer kommissionen især bør have fokus på. SIND har bl.a. efterlyst mere sammenhæng mellem støtte i kommunen og behandling i regionen. Forløb skal tage udgangspunkt i det enkelte menneske – ikke systemet – og skabe tryghed og omsorg.



Mia Kristina Hansen, SIND, og Søren Brostrøm, Sundhedsstyrelsen.



## Politik: Ny national strategi mod ensomhed

Ensomhed kan ramme os alle, men den rammer ikke ens. Alt for mange med psykiske lidelser oplever ensomhed. Det skaber mistrivsel og øger risikoen for fysisk og psykisk sygdom.

21. juni fik Danmark en national strategi mod ensomhed. SIND er et af de 115 medlemmer af Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, som står bag strategien, der blev præsenteret på Christiansborg. Målet er at halvere forekomsten af ensomhed frem mod 2040. Omkring 600.000 danskere føler sig ensomme – det er alt, alt for mange.

Det skal der gøres noget ved. Du kan læse strategien på partnerskabets hjemmeside.







Foto: Det Sociale Netværk

## 30. september: Kom til Psykiaritopmøde

Også i år kan du deltage i Psykiaritopmødet. Hvert år møder hundredvis af psykisk sårbare, pårørende, politikere, frivillige, eksperter og mange andre op i Imperial biografen i København til en inspirerende og hjertevarm lørdag. Du kan både høre oplæg, deltage i debat, møde ligesindede og nyde god musik. Der er gratis adgang for alle.

Overskriften er i år "Menneske før system". Vi vil se på det, der handler om hverdagen, før og efter man er indlagt. Giver vi mennesker med psykiske lidelser de bedste mulige betingelser for at leve gode liv?

På hjemmesiden for Det Sociale Netværk kan du se hele programmet. Topmødet byder både på inspiration fra den store scene, mulighed for debat i mindre grupper og dialog med andre deltagere. Der er allerede nu åbnet for tilmelding. Ses vi?



## 10. oktober: Ses vi til Sindets Dag?

Vil du være med? Kloden rundt markeres den 10. oktober hvert år som Sindets Dag. FNs sundhedsorganisation WHO står bag mærkedagen.

Mange SIND-lokalafdelinger rundt omkring i landet har en række arrangementer og aktiviteter. Du er meget velkommen til at deltage eller følge med via de sociale medier. Årets tema i 2023 er: Mental sundhed er en grundlæggende menneskerettighed.

### LÆS MERE OM SINDETS DAG

På [www.sind.dk/10-10](http://www.sind.dk/10-10) og SINDs side på Facebook kan du til efteråret se mere om arrangementer i SIND i dagene omkring Sindets Dag.

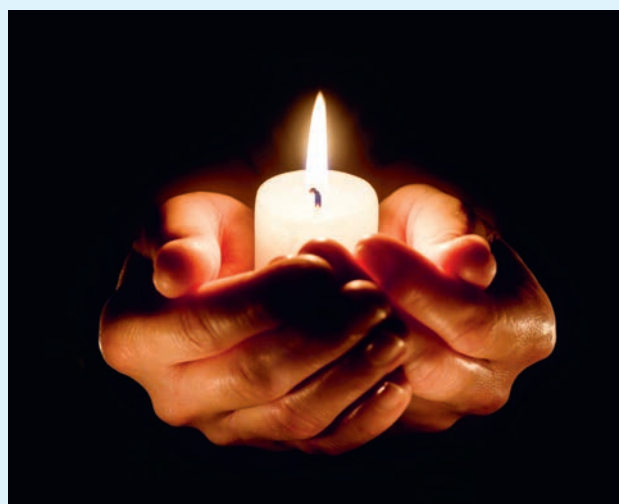


Foto: Colourbox

## 22. august: Deltag i online debat for SIND-medlemmer om beskæftigelsesindsats

Er du medlem af SIND, og har du lyst til at komme med input til SINDs politik, når det gælder beskæftigelsesindsatsen? En arbejdsgruppe i SINDs hovedbestyrelse afholder tirsdag d. 22. august kl. 17.30-19.30 en online workshop for SINDs medlemmer, der skal resultere i forslag til en mere værdig og meningsfuld beskæftigelsesindsats. Tilmelding til [Ida@Sind.dk](mailto:Ida@Sind.dk) senest d. 17. august.



Foto: Colourbox

## Vil du hjælpe forskningen?

SIND vil gerne hjælpe et forskningsprojekt om danskernes brug af medicin med at få flere svar på deres spørgeskemaundersøgelse. Vil du hjælpe?

Forskerne ved Institut for Retsmedicin, Aarhus Universitet, behandler oplysninger fortroligt og efter reglerne om persondata, GDPR. Undersøgelsen kan besvares på 5-10 minutter.

Du kan læse mere om undersøgelsen og besvare spørgeskemaet ved at scanne denne QR-kode:





## Idrætsfestival for Sindet: "Når jeg løber med bolden, forsvinder min angst"

Smilene var store ved Idrætsfestival for Sindet, hvor SIND-formand Mia Kristina Hansen i år holdt åbningstalen

TEKST OG FOTOS: JULIE FOG-PETERSEN, DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

**S**olen bragede ned over Vejle Idræthøjskole i slutningen af juni, da årets højdepunkt, Idrætsfestival for Sindet, løb af stablen for 26. gang. I år åbnede SIND-formand Mia Kristina Hansen festivalen med en rammende og personlig fortælling om, hvor stor en forskel idrætsfællesskaber har for den psykiske og fysiske trivsel. SIND er igen i år økonomisk samarbejdspartner på festivalen.

"Jeg kan godt lide at fortælle min egen historie. Jeg ved, hvor ensomt det kan føles at gå alene med det. Tænk, hvis vi allerede i skolen lærte, at det er ok at mærke efter, hvordan vi har det. Så ville vi blive bedre til at sige fra og sætte grænser. Festivalen er et bevis på, hvordan fællesskaber kan gøre en forskel, og stemningen her er endnu bedre end forventet," fortalte formanden, der også var med

til at skyde årets allerførste aktiviteter, crossløb og mazewalk, i gang.

Traditionen tro var de tre dage fyldt med masser af fysisk aktivitet og sociale fællesskaber for medlemmer fra Idræt for Sindet-foreninger fra hele landet. Over 250 mennesker med psykiske sårbarheder gav den gas med aktiviteter som fx fodbold, volleyball, triatlon, cachiball, 3-kamp, gå-fodbold, aquafitness og krolf.

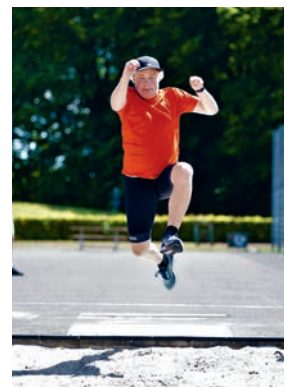
De mange deltagere på festivalen er heldigvis ikke alene om at have oplevet de mange fordele ved at være en del af et idrætsfællesskab: Hele 86 pct. af alle medlemmer i en IFS-forening har oplevet, at deres selvtillid er blevet bedre, mens 93 pct. har fået højere livskvalitet, viser en stor undersøgelse fra konsulentvirksomheden Ineva fra sidste års festival.

### Sammenholdet er det vigtigste

En af de mange deltagere, der har mærket idrætsfællesskabets goder på egen krop, er Kian fra IF Vikingerne i Frederikssund, der efter ti år er blevet en ret rutineret idrætsfestivaldel-tager, selvom det ikke altid har ligget i kortene.

"Det var hårdt de første par gange, fordi jeg ikke rigtig kendte nogen. Nu har jeg været her mange gange, så nu kender jeg flere fra andre foreninger, som jeg hygger mig rigtig meget med – selvom der også er konkurrence. Jeg har social angst og har det svært med store grupper, og derfor er det også ret vildt at tage til et arrangement med flere hundrede mennesker. Men jeg kan tydeligt mærke, at min selvtillid er blevet bedre, for når jeg løber med bolden, så forsvinder presset og angsten, og så vil jeg gerne have, at folk kigger på mig. Det er totalt omvendt,





hvis jeg skulle være på en arbejdsplads," fortæller Kian, der endte med at tage guldmedaljen i volleyballturneringen sammen med sit hold fra Vikingerne.

Også Kasper fra IF Ryttergården i Holbæk har været med på festivalen i flere år og er også med på OMBOLDs Hjemløselandshold. For ham er der ingen tvivl om, hvorfor han bliver ved med at vende tilbage:

"Jeg er med til alle turneringer, jeg kan komme til. Jeg er ligeglad med at tabe eller vinde – det vigtigste er sammenholdet og at møde de samme mennesker år efter år og give krammere og highfives. Det kan godt være, at man er fjender på banen, men lige bagefter er man venner igen."

Idrætsfestival for Sindet afholdes næste år for 27. gang d. 25.-27. juni 2024. Se mere på [www.idraetsfestival.dk](http://www.idraetsfestival.dk).

## OM FESTIVALEN

Idrætsfestival for Sindet blev for 26. gang afholdt på Vejle Idræts højskole. Målgruppen for festivalen er mennesker med psykiske vanskeligheder som fx depression, angst eller skizofreni. Målet er at give en idrætsoplevelse fra allerhøjeste hylde, hvor der både er plads til dem, som presser sig selv helt til kanten – men også til dem, som er ved at tage de indledende skridt til et godt idrætsliv. Deltagerne kommer ofte fra såkaldte IFS-idrætsforeninger i hele landet, der tager turen som et hold. Se mere om festivalen her: [www.idraetsfestival.dk](http://www.idraetsfestival.dk)

### Undersøgelse af Idræt for Sindet

Idræt for Sindet laver idrætsforeninger med og for mennesker med psykiske sårbarheder - altid i samarbejde med kommuner. Foreningerne er baseret på frivilligt arbejde, fællesskab og faste træninger – ligesom alle andre idrætsforeninger i Danmark.

Som idrætsforbund ved vi, at foreninger kan noget helt særligt – de er langtidsholdbare, giver ejerskab og skaber et unikt sammenhold. Se mere på [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk) i undersøgelsen **Idræt for Sindet giver overskud – både menneskeligt og økonomisk**, udarbejdet af konsulentvirksomheden Ineva i 2022.





# Guide: Sådan drager du omsorg om dig selv som pårørende

Det kan være opslidende at være pårørende til et menneske med psykisk sygdom. Men det er muligt at blive bedre til at drage omsorg om sig selv. Psykolog Anita Abel Hansen holder bl.a. pårørendekurser for SIND, der henvender sig til forældre med børn med psykisk sygdom. Igennem oplæg og øvelser får deltagerne værktøjer til at drage omsorg for dem selv. Prøv selv nogle af Anita Abel Hansens øvelser.

TEKST: JONAS SEJR THOMSON

**H**ar du nogensinde mærket dine fødder? Sådan rigtigt mærket dem? Det havde SINDbladets udsendte i hvert fald ikke, før Anita Abel Hansen bad ham prøve en simpel øvelse – nemlig at forsøge at komme helt ned i fødderne.

Anita Abel Hansen er autoriseret psykolog, uddannet afspændingspædagog, og så holder hun også pårørendekurser for SIND og flere andre organisationer. SIND møder hende en eftermiddag, kort inden hun skal afholde et af kurserne. Anita Abel Hansen sætter sig langsomt ned, imens hun roligt og nærværende



Foto: SIND

"Jeg prøver at være noget for dem, der er noget for andre," fortæller Anita Abel Hansen.



fortæller om sit arbejde. Anitas kurser i SIND fokuserer på forældre, der har børn med psykiske sygdomme, og giver gennem samtaler, dialog, oplæg og kropslige og mentale øvelser deltagerne værktøjer til bedre at kunne drage omsorg om sig selv.

Mange pårørende glemmer nemlig ofte sig selv, når deres kære bliver ramt af psykisk sygdom. I stedet sætter de alt ind på at hjælpe dem og husker først sig selv, når krisen er overstået. Men når stressen bliver hverdag, og problemerne strækker sig over flere år, kan det være udmattende. I stedet kan man lære at drage omsorg om sig selv, imens krisen står på. Og det er her, at fødderne og Anitas øvelser kommer ind.

”Det er øvelser, man kan bruge i de stressende situationer. Man kan sige til sig selv: Det er svært lige nu, hvordan kan jeg hjælpe mig selv? Kan jeg give mig selv en mental pause ved at flytte opmærksomheden til mine fødder?”

### Det virker, fordi det handler om dem

Mange af de forældre, der kommer til Anita Abel Hansens kurser, er slidte. Det er dét ord, mange af dem bedst kan genkende sig selv i. For det kan nemlig være opslidende at være pårørende til en med psykisk sygdom. Noget der kun bliver hårdere, når det er ens barn, det drejer sig om.

Selvom de fleste deltagere ved Anitas kurser kommer fra en stresset hverdag og med barske historier i bagagen, så forvandler stramme drag om munden sig tit til smil, mens kursuslokalet også hurtigt bliver fyldt med anekdoter og en god portion humor. Kurset er populært. Anita Abel Hansen tilskriver kurssets succes det faktum, at deltagerne, der ofte føler sig alene med deres problemer, bliver mødt af ligesindede i et rum, hvor det er dem - de pårørende - der er i fokus.

”Det virker, fordi det handler om dem. Jeg snakker ind i dem, det de oplever og deres følelser. Jeg prøver at være noget for dem, der er noget for andre,” fortæller Anita Abel Hansen, der ligesom kursusedtagerne også selv har haft psykisk sygdom tæt inde på livet som pårørende.

### At snyde sin hjerne

”Hvad får dit hjerte til at synge?” Sådan kan Anita godt finde på at spørge i løbet af et kursus. Det er nemlig vigtigt at træne evnen til at få øje på de øjeblikke i livet, der gør en rigtig glad. Det kunne være fodbold, en fisketur eller bare at sidde i solen. Det skaber i sig selv glæde at tænke på, men kan man fremkalde sig, hvordan det egentlig føles i kroppen, når man spiller fodbold, ja, så får man ekstra god effekt.

”At tænke på det giver ét point, kan man sige, men hvis man kan mærke, hvordan det føles, så giver det tre point,” fortæller Anita Abel Hansen, inden hun fortsætter: ”Når man gør



Foto: SIND

Interessen har været stor for at deltage i SINDs pårørendekurser.

sådan, kan man faktisk udnytte det, vi ved om hjernen, og skabe den samme følelse i kroppen.”

Og det kan være fordelagtigt at træne sin hjerne. For rent biologisk er hjernen nemlig ikke indrettet med glæde for øje. Vi mennesker har i stedet noget, der hedder negativitetsbias:

”Reptildelen af din hjerne er bedøvende ligeglad med, om du er glad. Den tænker kun på at overleve. Den tænker på, hvor tigreren eller faren er. På hvad den skal bekymre sig om

“**Reptildelen af din hjerne er bedøvende ligeglad med, om du er glad. Den tænker kun på at overleve.**

nu,” siger Anita Abel Hansen, der derfor i sit arbejde prøver at træne os til at tænke mere positivt:

”Vores opgave er at prøve at se, om vi kan finde noget glæde i hverdagen. At øve os, indtil det opstår mere naturligt.”

### Kropsligt anker

Anita Abel Hansen lader sin tommelfinger stryge let ind over håndledet.

”Det kan være noget så simpelt som det her,” siger hun, imens hun fortsætter bevægelsen. I sine kurser arbejder Anita Abel Hansen især med kropslige øvelser, man kan bruge til at udøve selvomsorg i stressende situationer. Det beroliger nervesystemet, forklarer hun, og så aktiverer det også kroppens omsorgssystem og udløser oxytocin, der også er kendt som kærlighedshormonet og er forbundet med følelser af lykke og velvære.

Bevægelser kan både være store og små, og kan sagtens gøres sådan, at andre ikke lægger mærke til det. Og ifølge Anita Abel Hansen, så har de fleste mennesker faktisk allerede en specifik bevægelse, de gør, som udløser oxytocin. Det kan fx være, at man lægger en hånd på sin skulder, aer sin hage eller noget helt tredje. Det kalder Anita Abel Hansen et kropsligt anker, og kan altså være anvendelig i stressende situationer.

”Jeg har en oplevelse af, at når jeg gør det her, bliver der udløst oxytocin indenfor få sekunder,” siger Anita Abel Hansen og forklarer, at responsen i kroppen kan trænes.

### Vi skal give os selv lov til at være langsomme

Om et par minutter skal Anita Abel Hansen i gang med endnu et kursus sammen med SIND. Hun ser frem til dialogen med endnu et hold:

”Vi skal give os selv lov til at være mindre selvkritiske og mere langsomme. I dag skal alting gå så hurtigt, og så har man ikke tid til at mærke efter, hvordan man egentlig har det. Vi skal give os selv lov til at mærke efter. Det er ikke nemt, men som alt andet kan det trænes,” fortæller Anita Abel Hansen.

Og man kunne jo starte med sine fødder. Sådan rigtig prøve at mærke dem.

### FAKTA

- Du kan læse mere om Anita på [www.compassioncompany.com/](http://www.compassioncompany.com/). Her finder du også links til øvelser, du kan prøve.
- SIND arbejder på at arrangere nye kurser. Følg med på hjemmesiden, hvor du også kan læse om landsforeningens øvrige tilbud og aktiviteter.



Fotos: SIND

Dørene på Værestedet i Allinge åbner på Folkemødet for alle med appetit på mere viden om psykisk sundhed.



# Flere hundrede opsøgte SIND på Folkemødet



**IGEN I ÅR** mødte mange frem, da SIND ved Folkemødet inviterede til dialog og debat i Værestedet i Vestergade i Allinge.

Næsten 200 deltog i åbningsreceptionen, og der var mange tilhørere ved SINDs debatarrangementer. Fx med social- og psykiatriordførere, om socialpsykiatrien, om livet med sindslidelser og om, hvordan vi kan få mere natur ind i psykiatrien. Lørdag kunne folkemødedeltagerne selv prøve og mærke eksempler på SINDs forslag til naturaktiviteter i gårdhaven foran værestedet. Undervejs kiggede både DR P4 Bornholm og TV 2 Bornholm forbi.

SIND deltog også i debatter og arrangementer hos andre. Smilene var især store, da landsforbundet sammen med mange andre deltog i fejringen af SIND-ambassadør og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussens 80-års fødselsdag.

Du har se flere fotos fra Folkemødet på SINDs side på Facebook.







Thorkild Sørensen, formand for Danske Handicaporganisationer (DH), og SIND-formand Mia Kristina Hansen bød velkommen ved et netværksarrangement lørdag morgen med flere end 100 deltagere.



2. næstformand i SIND Bente Helms blev interviewet af TV 2 Bornholm om SINDs naturaktiviteter.



Fredag eftermiddag var travlt for de frivillige fra SIND Bornholm: De op søgte dialog om sinds lidelser på gader og stræder, gennemførte et alsidigt debatarrangement og blev bagefter interviewet live af DR P4 Bornholm.



Tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der også er SIND-ambassadør, rundede 80 år på Folkemødet og blev lykønsket af mange. Også på Facebook, hvor dette foto på få timer rundede 1.000 likes.



# Problemer vokser i tavshed. Gode råd til dig, der vil dele din historie



Mads Trier-Blom er ikke bleg for at dele sin historie offentligt. Håndtegnet fandt Mads selv på under et tv-interview, og det skal repræsentere kampen for en værdig psykiatri for alle.

Til september mødes SIND-frivillige fra hele landet til årets frivilligkonference, hvor fokus er på afstigmatisering. En af årets foredragsholdere er Mads Trier-Blom, der har diagnosen bipolar affektiv lidelse og har holdt over 300 foredrag om sin egen personlige historie med psykisk sygdom siden 2011.

AF JONAS SEJR THOMSON

"Hvis jeg skulle prøve at opsummere mit arbejde, så ville jeg sige, at det er at aftabuisere psykisk sygdom," siger Mads Trier-Blom og skifter et eftertænksomt blik ud med et mildt smil.

I 2002 lod han sig indlægge frivilligt på en psykiatrisk afdeling for første gang. Dengang lød lægernes diagnose på akut polymorf psykose, men ved anden indlæggelse i 2004, kom de i stedet frem til, at Mads led af bipolar affektiv lidelse. Selv kalder Mads Trier-Blom i dag sin diagnose for stress-allergi –

den bliver nemlig især udløst af stress.

Men på trods af at sygdommen både var hård og rystede Mads' selvforståelse, så satte den også en ny kurs for hans arbejdsliv. For selvom Mads egentlig er uddannet fysioterapeut, så har han både stiftet firmaet Inkludérfler, er ambassadør for organisationen EN AF OS, næstformand i Depressionsforeningen, er med i Rådet for Psykisk Sårbare på Arbejdsmarkedet, arbejder for PsykInfo og har siden 2011 holdt over 300 foredrag om sin egen personlige historie med psykisk sygdom.



“Den måde, vi præsenterer os selv på, har en betydning for, hvordan andre mennesker opfatter os. Hvis man tager ejerskab over sin historie og sin sygdom, så giver det ofte et positivt møde.

Jeg hedder Mads, og jeg er bipolar”

Men selvom Mads' bramfrie tilgang til at dele sin personlige historie er inspirerende, så er et af Mads' råd alligevel, at man overvejer, hvordan og hvornår man vil dele sin sygdom med andre. Ifølge Mads er trygheden nemlig afgørende, når man vil dele:

“Jeg synes, det er vigtigt, at man overvejer, hvilket regi man har lyst til at stå frem i. Det er virkelig vigtigt, at man er tryk i det rum, man står frem i. Hvis ikke man er det, så kan det hurtigt blive ubehageligt.”

### Selvstigmatisering

Et af Mads' andre råd er, at man overvejer, hvordan man ser sig selv og sit sygdomsforløb, inden man stiller sig op på den helt store scene.

I flere år efter Mads havde fået sin diagnose, døjede han nemlig meget med, hvad han troede, andre tænkte om ham. At de tænkte, at han var farlig eller utilregnelig. Eller at de ikke havde lyst til at lade deres børn være alene med ham. Det er ikke fordomme, som nogen har udtrykt, men som Mads alligevel har ladet påvirke sig. Det er også det, man kalder selvstigmatisering, forklarer Mads: Når man accepterer samfundets fordomme som sine egne. Og derfor mener Mads også, at den måde, vi ser os selv på, er afgørende for vores møde med andre mennesker, når man vil aftabuisere psykisk sygdom.

“Den måde, vi præsenterer os selv på, har en betydning for, hvordan andre mennesker opfatter os. Hvis man tager ejerskab over sin historie og sin sygdom, så giver det ofte et positivt møde,” fortæller Mads og fremhæver, at det kan være vigtigt at skelne mellem, om man ser sig selv som et offer eller en overlever i sin egen historie:

“Selvom en offerhistorie kan være ligeså berettiget som en overleverhistorie, så oplever jeg, at overleverhistorier klart fungerer bedre, hvis formålet er at aftabuisere psykisk sygdom,” fortæller Mads Trier-Blom, der udover at drive sit firma Inkluderfler, også er i gang med at tage en kandidat-

grad i sundhedsfremme og pædagogik på Roskilde Universitet.

Mads opfordrer også til, at man overvejer, hvad netop ens motivation for at dele sin historie med andre er. Hvis uforløste følelser som vrede eller sorg stadig rumsterer, kan det nemlig potentielt gøre det sværere for andre at sætte sig ind i og forstå ens historie.

### Alle kan jo lide Barolo

Ifølge Mads Trier-Blom er der en tendens til, at man i samfundet ser sygdom som et individproblem. Som noget, man selv skal klare. Noget der gør, at en diagnose eller sygdom kan vokse sig stor, fylde meget i ens liv og føles uoverskuelig. Nærmest blive til noget, man er. Derfor har Mads også et klart råd til foreninger eller virksomheder, der gerne vil være med til at fremme aftabuisering:

“Problemer vokser i tavshed.

Det er vigtigt at skabe et rum, hvor det er normalt at snakke om de her ting. At få skabt et rum, hvor der er tillid nok til, at man kan tale om de her ting,” siger Mads Trier-Blom.

Selvom Mads' arbejde går ud på at aftabuisere psykisk sygdom, så møder han egentlig ret sjældent fordomme i sit arbejde. Faktisk har Mads under foredrag og i samtaler med andre bagefter mærket, at hans sygdom slet ikke fyldte lige så meget for dem, som den gjorde for ham selv. Og det, og Mads' foredrag, har betydet Barolo i massevis. Det er dog ikke vin, Mads har fået. Men i stedet en forkortelse Mads har fundet på: Bekræftelse, anerkendelse, ros, omsorg, ligeværd og opmærksomhed.

“Og alle kan jo lide Barolo,” siger Mads Trier-Blom og smiler underfundigt.

Og netop det, at Mads har delt sin historie mere end de fleste, betyder også, at han har flere gode råd til dem, der gerne vil dele deres.

### Hej, jeg hedder Mads, og jeg er bipolar

Det er tydeligt, at Mads Trier-Blom føler sig tryk ved at tale om sin sygdom. Han gør det jævnligt i dagblade, på tv og i radioprogrammer, men også i sin hverdag, når han fx samler en blaffer op eller møder nogle på gaden – når situationen byder sig.

“Jeg plejede jo nærmest at give folk hånden og sige: “Hej,

## FRIVILLIGKONFERENCEN

Til september stimler SIND-frivillige fra hele landet sammen til årets frivilligkonference, hvor fokus er på aftabuisering og stigmatisering. Mads Trier-Blom deltager også i konferencen som foredragsholder, hvor flere andre fra scenen bidrager med inspiration og personlige fortællinger.

I løbet af weekenden drøfter deltagerne nye rutiner og initiativer, som kan udvikle SINDs aktiviteter.

På SINDs side på Facebook kan du den 16. og 17. september læse meget mere om konferencen, som vi også omtaler i SINDbladet november.



Foto: SIND





# Det er godt at synge for sindet

Siden april 2023 har kirkesalen på Sankt Elisabeths Hospital på Amager været fyldt med skønne toner. Her mødes det nyligt opstartede SIND København-kor for psykisk sårbare og pårørende med korleder Ann Dybdal Eriksen og synger hver tirsdag. Flere undersøgelser viser nemlig, at sang kan styrke mental sundhed og trivsel. Koret er uforpligtende, gratis og kræver ingen sangerfaring. En ny sæson begynder i august.

AF JONAS SEJR THOMSON

Først er der helt stille. Solen står ind gennem de blyndfattede ruder på Sankt Elisabeths Hospitals anden etage. Det er en tirsdag eftermiddag i juni, og det er varmt under murstenshvælvingen i kirkesalen. Meget varmt. Men trods varmen fylder sangstemmer hurtigt og energisk rummet, så snart korleder Ann Dybdal Eriksen lader de første melodier lyde fra klaveret. SIND Københavns kor for psykisk sårbare og pårørende er i gang igen. Koret brød første gang ud i skønsang i april, og siden har de mødtes en gang ugentligt for at synge, men også for at tale, grine og drikke kaffe.

Repertoiret spænder vidt og tæller både klassikere fra højskolesangbogen, afrikanske melodier og pophits. Fællesnævneren er netop bredden, og at sangene nemt kan synges i kor. I dag byder timen blandt andet på Amazing Grace og Kim Larsens Papirklip.

”Man bliver jo bare gladere, når man har sunget,” fortæller Ellen, efter tonerne fra sidste sang er forstummet, og hun og de andre koredlemmer finder noderne frem til den næste. Ellen har sunget med fire gange, og hun regner med at komme igen.

Det er nemlig ikke kun stemmebåndene, der nyder godt af fællessang. Flere undersøgelser viser, at kulturelle aktiviteter, og især sang, kan styrke mental sundhed og trivsel. En nyere dansk forskningsartikel om et andet





SIND-kor i Herning viste fx, at fællessang kan hjælpe med at udtrykke svære traumatiske følelser, og at sang samtidig kan være med til skabe en større følelse af samhørighed blandt dem, der synger.

”Det kan være svært at fylde dagene ud. Der er det jo vildt dejligt at kunne komme herhen, udrette noget og se noget. At blive en del af noget større,” fortæller Sidse, der sang med i SIND-koret for første gang i dag.

Ifølge undersøgelserne har sang især et stort potentiale til at forbedre mental sundhed, fordi det kan være en nemmere måde at være sammen med andre på end i fx samtale. Samtidig er sang noget, man deltager i og viser for andre, hvilket kan øge fornemmelsen af, at man bliver hørt, og så kan sangens positive effekt også spores til, at den involverer kroppen direkte.

”Sang kan så meget. Musikken har så mange nuancer, og så kan man bare give den gas og få afløb for følelserne, hvis man har en træls dag,” siger Ann Dybdal Eriksen, der leder SIND-koret og har 25 års erfaring som korleder.

### Plads til alle

En time senere hænger korets sidste melodi endnu i kirkesalen, da sangerne bevæger sig over mod et bord i hjørnet af salen. Siden april har koret mødtes i alt syv gange. De skal mødes endnu to gange, før de vender tilbage til august. I dag er seks sangere mødt op. Men det er ikke altid de samme, der er med. Koret er nemlig både gratis, uforpligtende og forudsætter hverken erfaring med at synge eller et bestemt humør.

”Der er plads til alle. Både dem, der har meget energi, og dem, der har lidt energi. Man kan også bare komme en halv time og gå bagefter, hvis man gerne vil det,” fortæller Ellen ved kaffebordet, efter sanghæfterne er blevet lagt væk, og kagen er fundet frem.

Gitte, der har sunget med fire gange, nikkede bekræftende, men tilføjer, at hun alligevel var lidt nervøs første gang, hun kom:

”Jeg havde sunget i kor for 10 år siden, men kunne jeg nu stadigvæk? Heldigvis var de andre ikke meget mere normale end mig, og jeg kunne jo sagtens synge. Det var skønt at være med.”

Det er Ann Dybdal Eriksens mål, at SIND-koret skal være åbent. Hun fortæller, at hun improviserer kortimen alt efter, hvem der kommer, og at man altid er velkommen til at komme forbi og synge med uanset ens forudsætninger, om man er psykisk sårbar eller er pårørende til en, der er.

### Sundhedskor

For snart 25 år siden blev Ann Dybdal Eriksens uddannet kor- og orkesterleder fra konservatoriet. For syv år siden indledte hun arbejdet med kor for mennesker med forskellige sygdomme. Fx KOL, Parkinson, sklerose og koret i SIND København. Sundhedskor kalder hun dem. For musikken har nemlig et helende potentiale.

”Det at kunne hjælpe folk på mange forskellige niveauer giver meget mening for mig. At bruge musikken som et middel til at hjælpe mennesker med at få det bedre, om det så er psykisk eller fysisk. Det giver mening,” siger Ann Dybdal Eriksen og forklarer, at der faktisk er mangel på korledere, der kan undervise sårbare mennesker. Derfor er hun i gang med et pilotprojekt, der skal fungere som uddannelse for korledere, der vil arbejde med sundhedskor. Det kræver nemlig en anderledes tilgang, når man arbejder med sårbare mennesker: ”Det lærer man bare ikke på konservatoriet.”

### Det ville da være helt vildt fedt

Tilbage ved kaffebordet er kagen og kaffen så småt forsvundet, men samtalerne fortsætter. Nogle foreslår sange til næste gang, andre sludrer bare, og en af deltagerne, Sidse, fortæller, at hun selv skriver sange. Med det samme bliver de andre korsangere enige om, at de må synge nogle af dem næste gang.

”Ej, det skal vi, det ville da være helt vildt fedt”, udbryster Ann Dybdal Eriksen mindst lige så entusiastisk som de andre. Sidse smiler lidt forlegent, før hun og Ann sætter sig sammen for at optage melodien, som Ann vil prøve at gøre korvenlig til næste gang.

Imens trisser de andre kormedlemmer langsomt ud af kirkesalen med smil, der lader til at være bare lidt større, end da de ankom.

### FAKTA

## SIND-koret København

SIND-koret København mødes hver tirsdag på Hans Bogbinders Alle 3, 2300. Koret finder man i kirkesalen på Sankt Elisabeths Hospital 2. etage.

Koret er for alle, er gratis, uforpligtende og kræver ingen tidligere erfaring med sang. Alle både psykisk sårbare og pårørende er velkommen i koret. Efter sang er man velkommen til at blive til kaffe og kage.

Opstart efter sommerferie er tirsdag d. 8. august. Kontakt SIND København, hvis du vil vide mere om koret: <https://www.sind.dk/koebenhavn>

**KONTAKT  
SIND KØBENHAVN,  
HVIS DU VIL VIDE  
MERE OM KORET**



[www.sind.dk/koebenhavn](https://www.sind.dk/koebenhavn)



SIND SOMMERHØJSKOLE:

# Højt til loftet og plads til forskellighed

Sol og glade smil prægede Brenderup på Fyn, da SINDbladet besøgte SINDs sommerhøjskole. Hvert år i juni måned mødes psykisk sårbare, pårørende og frivillige for at lære, slappe af og få nye venner i en uge fyldt med sjove aktiviteter og kurser. I år bød kurserne blandt andet på stomp, filtning, friluftsliv, foredrag og meget mere.

AF JONAS SEJR THOMSON

**N**ormalt er Brenderup Højskole i den store, røde murstensbygning en ganske almindelig højskole. Men hvert år i juni måned er bygningen i stedet hjem for en helt særlig begivenhed: SIND Sommerhøjskole. Her stimler psykisk sårbare, pårørende, SIND-medlemmer og frivillige fra hele landet sammen på Vestfyn for at deltage i kurser i en uge, slappe af, få gode snakke og sige hej til både nye og gamle venner.

SIND Sommerhøjskole har siden starten for mange år siden haft plads til alle, uanset forudsætninger, færdigheder eller om man har lyst til

at give den gas med fysisk aktivitet eller nørkle med håndarbejde. SINDbladet besøgte højskolen midt på ugen.

## Lige fantastisk hver gang

Klædt i hvidt fra top til tå og med blyant i hånden sidder Marina Fauerholdt sammen med de andre kursister i billedkunstværkstedet og tegner koncentreret. Tegningen er ved at udvikle sig til en kunstfærdig menneskeskikkelse. Marina Fauerholdt er egentlig bedre kendt for at skrive end for at tegne og har udgivet flere bøger om sin barske opvækst og psykiske sygdom. Det er tredje gang, at hun kommer på SIND Sommer-

højskole, men faktisk havde hun slet ikke lyst til at komme. I hvert fald ikke de første gange, da hun blev spurgt af sin mand.

Det ville være for mange mennesker for en "enspænder" som hende, tænkte hun dengang. Men efter et par år opdagede Marina Fauerholdt, at hun alligevel havde behov for at være sammen med andre mennesker og få nogle nye input, og derfor tog hun med. Den beslutning er hun glad for i dag.

"Det er lige fantastisk hver gang. Her er alle lige. Alle forstår, hvad det vil sige at være psykisk sårbar. Der er plads til, at man kan trække sig, hvis man får brug for det, og der er altid



nogen at snakke med, hvis man har en træls dag,” fortæller Marina og inden hun med et glimt i øjet tilføjer: ”Også selvom jeg aldrig har nogle trælse dage her!”

### Filt er rummeligt

Under hvide træbjælker og gemt væk fra sommersolens varme i et af højskolens annekser står, sidder og går en gruppe kursister frem og tilbage med plastikmætter, uld og hænderne dækket af sæbe. Vi er i filtværkstedet, hvor man fx kan lære at lave mobilholdere og andre ting i filtet uld. Og det tyder på, at der er noget ved håndværket, som giver smil på læben og ro i sindet.

”At filte uld er nærmest en form for mindfulness,” smiler Anna med en filtbold rullende mellem hænderne. Hun er SIND-medlem fra Silkeborg, og det er første gang, at hun deltager i højskolen. Svær angst har gjort, at Anna har haft meget lidt lyst til at rejse i de sidste mange år, men i år er hun taget afsted – helt alene.

”Det var virkelig en udfordring og skræmmende at tage herhen, men nu er det rigtig hyggeligt. Folk er begyndt at sige godmorgen og hej. Faktisk ved jeg allerede nu, at jeg godt kunne tænke mig at komme igen næste år,” fortæller Anna, inden hun igen retter opmærksomheden mod sin fildede mobilholder.

### Bål og bramfri musik

Det er tydeligt, at højskolen er kommet godt fra start. Overalt er der aktiviteter, samtaler og smil. Udenfor afslører duften af bål, at friluftsholdet er i gang. De skulle egentlig have været på felttur på stranden, men har søgt i ly for blæsten ved højskolens bålplads med skumfiduser og kiks. Rundt om bålet sidder Christian med, der nok er den kursist, som har været med på sommerhøjskolen flest gange.

”Jeg har været her 13 gange. Det er simpelthen så dejligt, og der er rigtig gode kurser,” siger Christian, der fandt sommerhøjskolen på internettet for mange år siden og desuden skal fejre sin 51-års fødselsdag i løbet af ugen. ”Der bliver nok en kage og noget fællessang,” siger han med et smil, før han forsvinder op på sit værelse for at skifte tøj inden frokost.

Ikke langt fra friluftsholdets røg og rygsække brager og gungrer det fra musiklokalet. Bag de lydisolerede vægge har kursisterne droppet guitar og klaver til fordel for helt særlige instrumenter: De spiller stomp, en rytmisk musikform, hvor man laver lyd med hverdagsgenstande som fx koste og skraldespande. En af kursisterne, Suzanne, bruger trommestikker på en sort murerspand på en stoleryg.

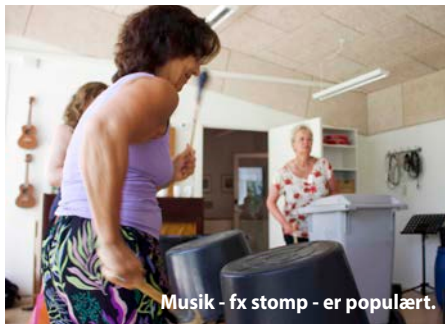
”Det er virkelig en god måde at få afreageret på. Det gør, at jeg kan komme helt ned i kroppen. Det er en form for larmende mindfulness,” siger Suzanne og smiler, inden underviseren, Elene, sætter gang i en ny runde musik.

### Højt til loftet og plads til forskellighed

Efter frokostpausen spadserer højskole-deltagerne ud i haven i samlet flok. Årets billede skal tages. Det er en tradition, at eleverne får billedet med, når de forlader skolen



Marina Fauerholdt nyder hyggen og rummeligheden på højskolen.



Musik - fx stomp - er populært.



Erik Lange og Joan Sørensen har siden 2009 været med til at planlægge og afholde SIND Sommerhøjskole.

i slutningen af ugen. Joan Sørensen og Erik Lange dirigerer de sidste kursister på plads, inden de selv skynder sig hen og bliver forevigtet med resten af skolen. Det er 13. gang, at Joan og Erik er med på billedet. Siden 2009 har de nemlig stået for at planlægge, afholde og undervise på SINDs populære sommerhøjskole. Og spørger man Joan Sørensen, er der en god grund til, at højskolen er vellidt:

”Det her er en højskole med højt til loftet og plads til forskellighed. Vi formår at få det til at fungere, også hvis man stikker udenfor. Samtidig er højskolen ikke så stor, og lokalerne er hyggelige, hvilket især er godt for den her gruppe. Jeg tror, at folk kan mærke det nærvær, der er her, og at vi lytter til dem. Det vigtigste for os er, at de har det godt,” siger Joan Sørensen, inden hun og Erik Lange forsvinder ud blandt kursisterne. Der er endnu meget at se til, at forberede og mange dage med sol, smil og glade kursister tilbage.



Fordybelse og filtning i et af højskolens værksteder.

### FAKTA

## SIND Sommerhøjskole

- SIND afholder hvert år i juni den populære SIND Sommerhøjskole i samarbejde med Brenderup Højskole. Sommerhøjskolen 2023 var støttet Arbejdsmarkedets Feriefond. Medlemmer af SIND får rabat på deltagerprisen.
- Vi åbner i slutningen af året for tilmelding til Sommerhøjskolen. Der er normalt rift om pladserne, så det er vigtigt at tilmelde sig hurtigt.
- Se mere i næste SINDblad og på vores hjemmeside.



LÆS MERE PÅ

[www.sind.dk/find-sind/sind-sommerhoejskole](http://www.sind.dk/find-sind/sind-sommerhoejskole)



Køb din billet på [MentalTalk.dk](https://mentaltalk.dk)

NU TALER VI OM DET...

# KONFERENCE OM UNGES MISTRIVSEL

Den 1. september 2023 i MCH Herning Kongrescenter



Mød Peter Qvortrup Geisling, Clement Kjersgaard, Jacob Mark, Ulrik Wilbek m.fl.



## MENTAL TALK: NU TALER VI OM DET IGEN....

Mental Talk – Folkemødet om Mental Sundhed – vender tilbage d. 31. august i Herning. Forberedelserne til det vigtige event er i fuld gang. Op imod 150 events venter i Herning.

AF PER ØRUM, FOTOS: MENTAL TALK

Det var SIND i Herning, Ikast og Brande, der sidste år tog initiativ til at gennemføre den første udgave af Mental Talk og det med stor succes. Godt 14.000 besøgte eventet og var med til at bryde tabuer. Værterne håber på op imod 20.000 gæster i dette års udgave.

Dette års event har fokus på emner som fx ensomhed, unges mistrivsel og kultur som lindring for mental sårbarhed og social bæredygtighed på arbejdspladsen.

Der vil være stande fra relevante aktører, koncerter, konferencer og fokus på kultur og mental sundhed. Målgruppen er både fagprofessionelle og den brede befolkning. Effekten er mere fokus på samt vidensdeling om mental sundhed og social bæredygtighed.

### To konferencer

Har du lyst til at være frivillig, er det muligt at tilmelde sig på Mental Talks hjemmeside. Her kan du også tilmelde dig til én af de to store konferencer, der


afholdes i MCH Herning Kongrescenter henholdsvis d. 31. august og 1. september. Den første konference afholdes i samarbejde med Folkebevægelsen mod Ensomhed, og den anden konference tager fat på én af tidens allervigtigste emner – Unges mistrivsel. Se mere på [www.mentaltalk.dk](https://www.mentaltalk.dk)

På [MentalTalk.dk](https://mentaltalk.dk) kan man se programmet fra den 7. august. Husk også at følge Mental Talk på Facebook, Instagram og LinkedIn.




BLIV INSPIRERET, UDFORDRET OG NETVÆRK

## ENSOMHEDSKONFERENCE

DEN 31. AUGUST 2023 I MCH HERNING KONGRESCENTER



PRÆSENTERES AF





# SIND udvider besøgsvens-tilbud til flere kommuner

I ti nordsjællandske kommuner etablerer SIND nu besøgsvens-aktiviteter. Landsforeningen efterlyser derfor frivillige, der vil deltage i indsatsen mod ensomhed.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**N**u skal der skabes SIND besøgsvens-tilbud i ti nordsjællandske kommuner. I årevis har SIND haft besøgsvens-tilbud i andre dele af Danmark, men det er nyt, at Nordsjælland nu også kommer med. SIND har hen over sommeren fundet en projektleder og to koordinatører, som nu indleder arbejdet. Førsteprioriteten i sensommeren er at finde flere frivillige, som vil være med.

”Vi er glade for, at det med en donation fra TrygFonden er lykkedes at etablere besøgsvens-aktiviteter i Nordsjælland. Vi glæder os rigtig meget til, at de første borgere og frivillige finder sammen,” smiler Ole Hageman, kasserer i SIND Nordsjælland.

## Ensomhed

Det administrative omdrejningspunkt for indsatsen mod ensomhed bliver SIND Huset i Hillerød, hvor projektleder Sabina Selle Søndergaard arbejder. Hun har alsidige jobberfaringer fra flere dele af psykiatrien, er uddannet ergoterapeut og har desuden en kandidatuddannelse i sundhedsfremme. Hun påpeger, at behovet er stort for besøgsvenner:

”Mange føler sig ensomme. Oveni udfordringerne i psykiatrien er danskernes men-

tale sundhed nedadgående. Problemet er ikke blevet mindre efter coronanedlukningerne. Tværtimod. En besøgsven kan være et vigtigt bidrag til at løfte livskvaliteten. Man får en relation til et menneske, der vil lytte, gå en tur eller opsøge oplevelser – fx cafe eller museum. Alle kan blive besøgsvenner – man skal ikke være ekspert i psykisk sundhed for at blive frivillig, men blot ekspert i at leve et helt almindeligt hverdagsliv,” siger hun.

## Ønsker

SIND er med før og imens, at relationen udvikler sig. Efter et møde med borgeren om ønsker og interesser er opgaven at matche med en interesseret frivillig. Derefter tilbyder SIND bl.a. løbende sparring og aktiviteter for frivillige.

”Borgere, der ønsker besøgsvenner, er vidt forskellige med vidt forskellige interesser, så vi vil derfor også gerne i dialog med alle typer frivillige. Unge som gamle. Nogle ønsker måske blot et opkald et par gange om måneden, og andre har appetit på meget mere. Fx kulturoplevelser. Det aftaler man selv. Som udgangspunkt ses man 1-2 timer hver eller hver anden uge,” siger Sabina, der kan kontaktes på 81950828 eller [sabina.ss@live.dk](mailto:sabina.ss@live.dk).

Projektet, der løber frem til udgangen

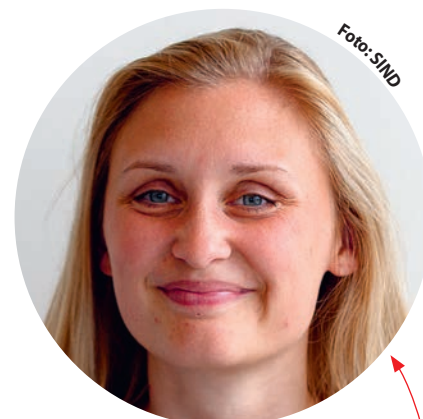


Foto: SIND

**Har du lyst til at være frivillig SIND-besøgsven i Nordsjælland? Projektleder Sabina Selle Søndergaard kan kontaktes på 81950828 eller [sabina.ss@live.dk](mailto:sabina.ss@live.dk).**

af 2024, omfatter ti kommuner: Allerød, Egedal, Frederikssund, Fredensborg, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød, Hørsholm og Rudersdal. Ambitionen er at skaffe ny finansiering – fx fra kommunerne – så aktiviteterne kan fortsætte i 2025 og frem.

## Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

I foreløbig 22 kommuner findes aktiviteten SIND Besøgsvenstilbud, hvor vi mangler frivillige. Er det noget for dig?

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

Som besøgsven er din opgave:

- at støtte et andet menneske ved at lave forskellige aktiviteter sammen
- bryde isolation og forebygge ensomhed

- skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser
- skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- fremme et aktivt liv
- forbedre den mentale trivsel for en borger

I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. I finder sammen ud af, hvad I gerne vil bruge tiden på. Det kan variere fra gang til gang, alt efter hvad I har lyst til. Det kan fx være

naturoplevelser, kreative hobbyer, hygge over te eller kaffe, film, café, museum eller opleve noget andet kulturelt. Interesseret? Kontakt os på 3524 0750, [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk) eller klik ind på hjemmesiden.



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



### Start ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

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

### Startgebyr 125 kr.

Sidste frist for tilmelding er fredag den 1. september 2023  
Herefter er prisen for tilmelding 150 kr.

### Yderligere information

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

# Sct. Hans Løbene

5. september 2023 kl. 11.00

# 2023



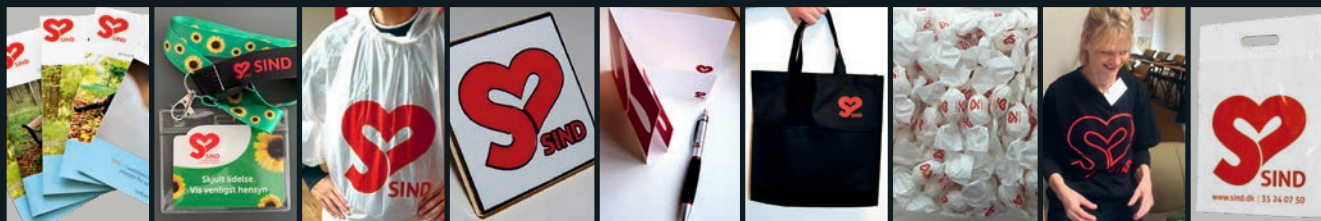
online tilmelding på  
[www.scthanslob.dk](http://www.scthanslob.dk)



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



# 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

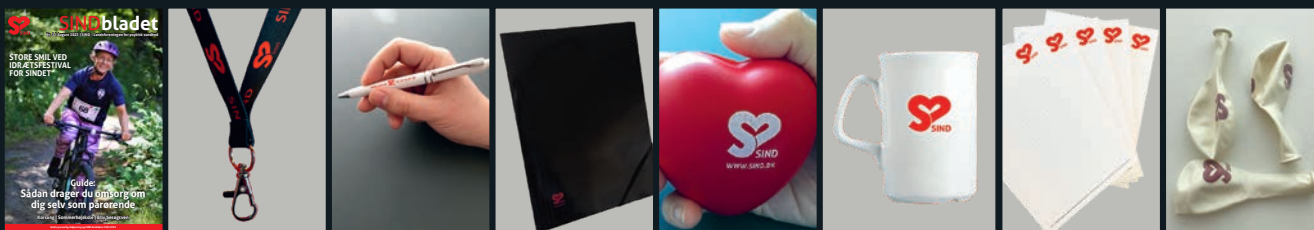
Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)\*  
Bliv frivillig besøgsven\*  
Få en frivillig besøgsven\*  
Bestil eller bliv foredragsholder\*  
Tag en bisidder med\*  
Arvefolder\*  
Portræt af en pårørende\*  
Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave\* 100,-

## 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  
Bolcher m. SIND-logo. Pebermynte (den sædvanlige).  
Pose med 1 kg) 240,-  
Bolcher m. SIND-logo. Karamel. Pose med 1 kg 240,-  
Bolcher 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, 70x100 cm 10,-  
Plakat, SINDs logo, A1-format 10,-  
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](http://www.sind.dk/webshop)  
Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://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](mailto: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.



Foto: Privat

# Foreningslivet giver mig energi

33-årige Ida Binderup, der i maj blev formand for SIND Aarhus-Samsø, nyder samværet med vidt forskellige frivillige i alle aldre. Blandt hendes mærkesager er, at landsforeningen skal have flere unge medlemmer og frivillige.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**A**lle har prøvet følelsen af at føle sig udmattet og mangle strøm på de mentale batterier. Hos mennesker med psykiske udfordringer kan følelsen dukke op oftere end hos andre. Det gør den også hos 33-årige Ida Binderup, der i maj blev formand for SIND Aarhus-Samsø. Men selvom hun kæmper med psykiske udfordringer og har et stort behov for restitution, er både aktivitetsniveauet og humøret højt. Hun kombinerer oplevelser, der skaber smil, med sikker sans for, hvornår der skal holdes pauser og lades yderligere op.

"Jeg har mange jern i ilden. Men kun jern, der giver energi," smiler hun.

I arbejdstiden jonglerer hun rutineret med en meget bred vifte af kommunikationsopgaver. Ida, der har en kandidatuddannelse i medievidenskab, arbejder bl.a. med at synliggøre de mange tilbud og aktiviteter i kommunens folkehuse. Også i fritiden, som i høj grad er helliget foreningslivet i SIND og andre organisationer, sker der meget. Udover tillidshvervet som lokalformand er hun medlem af SINDs hovedbestyrelse. Ida er desuden næstformand i Århus Ungdommens Fællesråd, der er en paraplyorganisation for børne- og ungdomsforeninger, og har tidligere været formand for Ungdommens Røde Kors Aarhus.

"At have psykiske udfordringer er ikke i sig selv en forhindring med hensyn til tillidsposter

og ansvarsroller generelt. Hvis man er velbehandlet og kender både sine begrænsninger og ressourcer godt, mener jeg faktisk, det kan være en fordel at have erfaring med psykiske udfordringer, og hvordan man bedst håndterer dem," siger hun.

## Behov for indsats

Ida har været aktiv i flere foreninger gennem årene. Hun er erfaren kommunikatør og debattør. Ved forrige folkemøde var hun fx bag mikrofonen ved adskillige arrangementer. Hovedfokus ligger nu i SIND, hvor hun har flere mærkesager.

Politisk peger hun på, at Aarhus som storby mærker manglen på ressourcer i psykiatrien. Oveni rummer kommunen mange socialt udsatte, som har brug for hjælp.

"Dertil kommer, at her er mange unge tilflyttere. Hvis man som studerende i en ny by har svært med at danne nye relationer og falde til socialt, kan det hurtigt resultere i mistrivsel og en øget risiko for at udvikle psykiske lidelser. Derfor har vi i en by som Aarhus brug for en særlig fællesskabsorienteret indsats på mange områder."

Organisatorisk arbejder hun både i lokalafdelingen og i hovedbestyrelsen for, at SIND vokser sig større og for, at landsforeningen desuden får flere unge medlemmer.

"I SIND Aarhus-Samsø har vi sat som mål,

at vi skal have flere frivillige, flere medlemmer og flere aktiviteter. Vi er en meget mangfoldig gruppe. Her er frivillige i alle aldre. Nogle er nye, med nye øjne på foreningen, og andre er meget erfarne og med til at bevare det gode, vi har opbygget gennem årene. Det er en styrke, at vi er så forskellige, og vi har det hyggeligt sammen," siger hun. Ida peger desuden på, at det er vigtigt med flere unge medlemmer i hele Danmark:

"SIND skal rumme alle aldersgrupper. Også de unge. I lyset af den stigende mistrivsel blandt børn og unge er det vigtigt, vi også har dem med."

## Energi

Idas engagement i SIND er bl.a. drevet af, at hun gerne vil være med til at skabe forandringer og forbedringer. Både i landsforeningen og i resten af samfundet. Men det er mindst lige så vigtigt for hende at mærke og at være en del af det varme fællesskab, hun har mødt i landsforeningen.

Mange mennesker med psykiske udfordringer oplever i psykiatrien, at fokus meget er på at reducere og fjerne negative tanker og følelser. Personligt og politisk er Ida meget optaget af, at det også er vigtigt af finde ud af, hvordan man kan få det positive til at vokse. Gennem årene er hun – allieret med familie og nære venner – blevet meget klogere på, hvor



hun har styrker og kompetencer, og hvordan hun får energi. Den kortlægning og de erfaringer er nu en god rettesnor i arbejdslivet og i fritiden.

”Jeg oplever, at jeg får mere energi i SIND. Først og fremmest fordi det er livsbekræftende og meningsfuldt at være sammen med andre mennesker, der deler mit håb for at kunne gøre verden en lille smule bedre,” siger hun.



Hvis du har lyst til at være med i SIND Aarhus-Samsø eller andre af vores lokalafdelinger, så se mere på [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal).

Ida kan kontaktes på [ida@sind.dk](mailto:ida@sind.dk)



NYT MATERIALE TIL SIND-FRIVILLIGE

Frivilligværktøjskassen på hjemmesiden er udvidet

SINDs lokalafdelinger har udviklet endnu mere brugbart materiale til understøttelse af det frivillige arbejde. I kan nu finde inspiration til fx aktiviteter, målrettet rekruttering, den frivilliges rejse ind i SIND, skabelon til overlevering og meget mere.



Materiale ligger på [www.sind.dk/frivilligunivers](http://www.sind.dk/frivilligunivers) under menupunktet ”bestyrelsesmedlem”.

Værktøjskassen er udviklet med støtte fra Det Obelske Familiefond. Indtil slutningen af 2023 vil der løbende blive udviklet endnu mere materiale. Så følg endelig med inde på hjemmesiden. Hvis du har nogle spørgsmål eller kommentarer, er du velkommen til at skrive til [sb@sind.dk](mailto:sb@sind.dk).



Bliv frivillig i SIND

Du kan være frivillig i SIND i hele Danmark på mange forskellige måder. Se mere på [www.sind.dk/frivillig](http://www.sind.dk/frivillig)

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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

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

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





## BØRN MED ANGST

# Tak til foreningens sponsorer

Med en ny aftale med virksomheden buy aid er Foreningen for børn med angst nu oppe på fem sponsorer og samarbejdspartnere. buy aid sælger varer - fx kontorartikler - til virksomheder, der samtidig gerne vil støtte et godt formål. 10 pct. af prisen går til foreningen

AF FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST



buy  aid

I dag, otte år efter Foreningen for børn med angst blev stiftet i 2015, fylder angst meget hos mange mennesker. Meget mere end før. Foreningens arbejde er blevet vigtigere end nogensinde. Derfor er vi taknemmelige for, at der er virksomheder, som vil støtte vores arbejde, så vi kan nå ud til mange flere, end vi gør i dag.

Vi har fra starten været heldige med at få støtte fra flere sider. Ikke kun med penge, som går ind på foreningens konto, men også med hjælp. Fx med vores hjemmeside, som Design Heroes står for, og med vores regnskab, hvor Døssing & Partnere hjælper.

I juni 2023 har Foreningen for Børn med

angst indgået et nyt samarbejde med virksomheden buy aid A/S. I mere end 25 år har buy aid solgt fx kontorartikler, kaffe, kildvand og en række andre varer med det formål at indsamle penge til velgørende formål. Vælger man at købe varer fra buy aid, så doneres 10 pct. af prisen til et godt formål. I dag samarbejder buy aid i Danmark fx med Folkekirkens Nødhjælp, Kirkens Korshær, Børnehjertefonden samt en række børneorganisationer i Sverige, Finland, Belgien og Holland.

### Udfordring

Medstifter af buy aid Michael Meurs-Gerken siger: "Vi valgte fra starten at fokusere på organisationer, der støtter børn og unge, da det er noget, vi selv brænder for. I den forbindelse er Foreningen for Børn med angst en ønskepartner for os. Angst hos børn er noget, vi alle kan relatere til, og samtidig er det en udfordring, som der endnu ikke tages nok hånd om i det danske system."

Michael tilføjer, at det har været en fornøjelse at opleve engagementet og hjerteblodet, som foreningen lægger for dagen.

"Vi håber, at vi med vores indsats kan bidrage til, at de meget engagerede frivillige i foreningen får mulighed for at sætte endnu flere gavnlige tiltag og projekter."

buy aid har konsulenter, der ringer til virksomheder i hele Danmark og præsenterer

ideen om at kunne støtte en god sag ved at købe varer, firmaerne bruger til daglig.

"Det er vores oplevelse, at firmaerne i Danmark bruger flere og flere midler på at støtte humanitære formål, hvoraf vi er en mulighed," tilføjer Michael Meurs-Gerken.

De fleste af produkterne har påtrykt navn og logo fra Foreningen for børn med angst (eller en af de andre foreninger). Udover økonomisk støtte bidrager samarbejdet derfor også til, at flere opdager, at der findes en forening, som støtter børn, der kæmper med angst.

Du kan se, hvem der ellers støtter foreningen på vores hjemmeside <https://boernmedangst.dk/sponsorer/>





# SIND Rådgivning går foran som det gode eksempel på en rummelig arbejdsplads

SIND Rådgivning er en rummelig arbejdsplads, hvor 9 ud af 22 medarbejdere er ansat i fleks- eller skånejob. Den daglige leder i SIND Rådgivning opfordrer virksomheder til at lade sig inspirere og bevidst vælge at ansætte fleksjobbere og mennesker med psykisk sårbarhed.

ARTIKEL FRA SIND RÅDGIVNING

**D**et rummelige arbejdsmarked er en mærkesag i SIND Erhverv, som er en afdeling i midtjyske SIND Rådgivning, der er en landsdækkende aktivitet i SIND. Mange mennesker med psykisk sårbarhed har svært ved at få fodfæste på arbejdsmarkedet. Statistikkerne taler sit eget tydelige sprog: Mange fleksjobbere og mennesker med psykisk sårbarhed står uden for arbejdsmarkedet. Omkring 26 pct. af voksne med psykiske lidelser i alderen 19-64 år er i beskæftigelse. Tilsvarende har ca. 75 pct. i den øvrige befolkning tilknytning til arbejdsmarkedet ifølge tal fra Bedre Psykiatri. Der er en stor samfundsøkonomisk gevinst ved, at flere mennesker med psykisk sårbarhed kommer i varig beskæftigelse.

Daglig leder i SIND Rådgivning Julie Krarup siger: "Mennesker med psykisk sårbarhed har et ønske om at bidrage med deres kompetencer og opnå fastere tilknytning til arbejdsmarkedet. Disse mennesker vil også gerne have en fast struktur i dagligdagen, indgå i et fællesskab på en arbejdsplads og være rollemodeller for deres børn. Arbejdet er i mange tilfælde en beskyttende faktor, der gør, at man trives bedre i hverdagen. Vi identificerer os i høj grad med vores arbejde i et land som Danmark, og det kan være svært for ledige at stå uden for arbejdsmarkedet. Det giver folk et selvtillidsboost, når de kan fortælle, at de udfører et stykke arbejde for en organisation. De fleste oplever også en væsentlig forbedring i deres økonomi, når de går fra understøttelse til fast arbejde. En stabil økonomi betyder færre bekymringer og mere overskud hos det enkelte menneske."

## En inkluderende kultur er en gevinst for virksomheder

Julie Krarup peger på, at inklusion afspejler sig på bundlinjen i en virksomhed. Rummelighed



Foto: SIND Rådgivning

på arbejdspladsen bevirker, at virksomheder får lettere ved at tiltrække og fastholde kompetente medarbejdere.

"Vi mener selv, at den rummelige kultur er med til at gøre vores arbejdsplads til et godt sted at være. Vi er meget opmærksomme på hinanden, hvilket styrker trivslen og medarbejdertilfredsheden. Social ansvarlighed sender et vigtigt signal om, at virksomheden gør en ekstra indsats for at rumme og støtte op om sine medarbejdere. De fleste vil gerne være en del af en arbejdsplads, hvor der er forståelse, og der bliver taget de nødvendige hensyn til den enkelte medarbejder," fortæller Julie Krarup.

Hun tilføjer, at mennesker med psykisk sårbarhed har vigtige perspektiver, som kan bidrage til vækst og udvikling på en arbejdsplads.

"Mangfoldigheden på vores arbejdsplads har bidraget til, at vi har fået en større trivsel

og har fået ansat nogle meget kvalificerede medarbejdere. Intet menneske er sin diagnose, og vi skal som samfund generelt blive bedre til at give plads. Mennesker med psykisk sårbarhed har værdifulde ressourcer, som kan bringes i spil på en arbejdsplads. Diversitet er godt for både medarbejderne, ledelsen og indtjeningen i virksomheden," siger Julie Krarup.

SIND Erhverv har mange års erfaring med at skabe gode match mellem virksomheder og sårbare borgere, der er job-søgende. Erfaringerne er positive. Læs mere i den udvidede artikel på SINDs hjemmeside eller på [www.sindraadgivning.dk/i-medierne/](http://www.sindraadgivning.dk/i-medierne/)



## 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](http://www.sind.dk/lokal) kan du se, hvad der sker i nærheden af dig.

### SIND Ballerup-Furesø-Herlev

#### Ren Natur med SIND

#### Ballerup-Furesø-Herlev

27. august 2023 kl. 10.00 - 14.00

Vi samler affald med "Ren natur". Vi mødes på Posthuset, Banegårdspladsen 7, i Ballerup til morgenmad og udlevering af udstyr. Vi slutter kl. 14 med lidt hygge. Tilmelding hos Randi. Sms 2672 3102, mail [bfh@sind.dk](mailto:bfh@sind.dk). Skriv Ren Natur i emnefeltet.

#### Foredrag om Low Arousel med Jakob Kjærby Lentz

27. september 2023 kl. 17.00 - 20.00

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup. Jakob vil i sit oplæg komme ind på, hvordan man ved hjælp af fokus på bl.a. kravtilpasning og affektsmitte kan være med til at nedtrappe konflikter. Se mere på hjemmesiden. Arrangementet er gratis. Tilmelding via [NemTilmeld](https://nemtilmeld.dk) på vores side på Facebook (SIND Ballerup-Furesø-Herlev) eller via sms: 5360 2200.

### SIND Frederikssund-Egedal

#### Picnic i Ådalen

7. august 2023 kl. 14.00 - 16.00

Skovtur i Ådalen, Frederikssund, med fokus på nærvær og oplevelser i naturen. Husk plaid og/eller tæpper. Foredrag ved en naturvejleder. Musik. Bålhygge med bl.a. pandekager, snobrød, pølser, sodavand, øl, kaffe og te. Der er shelters, en badebro og offentlige toiletter i Ådalen. Spørg om muligheder for evt. fælles-transport ved tilmelding hos Erik på: 5171 1391. Pris: 30 kr. SIND betaler for mad og drikke.

### SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

#### Sejltur til Aldershvile med frokost

9. september kl. 11.00

Vi inviterer til en hyggelig tur med Båd-farten til Aldershvile. Vi sejler fra Bådfarten på Sorgenfrivej 23, 2800 Lyngby. Derefter går vi en tur i det grønne og spiser frokost sammen. SIND sørger for mad og drikke. Husk et tæppe eller noget at sidde på. Vi er tilbage ca. kl. 16.20. Pris 50 kr.

Tilmelding senest 4. september til Rikke Bøhling: 22350515

### SIND Helsingør

#### Cafe-møder

Torsdag d. 17. august kl. 14.00-16.00, torsdag d. 21. september kl. 14.00-16.00 og torsdag d. 19. oktober kl. 14.00-16.00.

Vi mødes til hyggeligt samvær og byder på kaffe og brød i Foreningshuset, Svingelport 8

A, 3000 Helsingør. Har du lyst og behov for en snak, er du velkommen - også hvis du ikke er medlem af SIND. Der kan være andre arrangementer ud over vores cafe-møder. Har du lyst til at høre mere, er du velkommen til at kontakte Doris Hansen på 2251 2919. Se også [www.sind.dk/helsingoer](http://www.sind.dk/helsingoer)

### SIND København

#### Fri i sindet III

13. august 2023 kl. 14.00-18.30

Villa Kultur, Krausesvej 3, 2100 Østerbro. Inspirationsarrangement med bl.a. lydhealing, foredrag, debat, middag og koncert. Se hele programmet på SIND Københavns side på Facebook:

Vi vil bl.a. debattere, om vi er i gang med et paradigmeskifte, hvor andre typer behandling måske bliver en nødvendighed i psykiatrien? Kan og bør den alternative behandling/medicin implementeres i sundhedsvæsenet, og hvor meget er der egentlig pt.?

Deltagelse er gratis og inkluderer middag. Mulighed for at købe drikkevarer i baren. Tilmeld dig på [kbh@sind-kbh.dk](mailto:kbh@sind-kbh.dk). Begrænset antal pladser.

#### Fællesspisning

Tirsdag d. 8. august indleder vi efterårssæsonen.

Hver **tirsdag i lige uger** undtagen på helligdage: Dørene åbner kl. 17.00, og spisning er kl. 18.00. Vi lukker kl. 20.00, eller når vi har lyst. Vi har brætspil og laver en gang imellem en quiz. Hver anden fællesspisning holder vi efterfølgende et 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. Her lukker vi kl. 21.30.



Tilmelding er nødvendig. SMS til Matilde: 3096 9397 tidligst onsdagen før og senest søndag inden kl. 18.00. Du modtager svar på, om du har fået en plads.

### Krea-værksted

Kom og vær kreativ med SIND København, når vi åbner nyt krea-værksted tirsdage i ulige uger med start d. 1. august, hvor vi vil afdække alles ønsker, og så småt gå i gang med at være kreative. Tilmelding ikke nødvendig. Kom som du er. Vi glæder os til at se dig. Vi er der hver anden tirsdag i **ulige uger fra 15.30-18.00**.

### 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.

Vi synger en time i den meget skønne sal på **Sankt Elisabeths Hospital, Hans Bogbinders Allé 3, 2300 S**, og derefter er der hyggeligt samvær med kage og kaffe.

Alle kan deltage. Korleder Ann Dybdal Eriksen har stor erfaring i at tilrettelægge korprøven, så alle, uanset niveau, får en god oplevelse.

Vi synger hver tirsdag og starter efter sommerferien **tirsdag d. 8. august kl. 13.00** til ca. kl. 14.30.

Tilmelding [kbh@sind-kbh.dk](mailto:kbh@sind-kbh.dk) eller ring 2168 5462, Johs. Bertelsen.

**SE ARTIKLEN OM KORET PÅ SIDE 16**

## Efterlysning: Vi søger frivillige til tre forskellige aktiviteter

(SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby) Har du tid og lyst til at være frivillig? Vi mangler hjælpende hænder. Fx til værestedet Carlshuse, Carl Blocks Alle 7, 2860 Søborg, hvor vi har åbent søndage (bortset fra helligdage) kl. 11-14. Du kan også være med i Cafe Sindriget, Frivillighuset i Lyngby, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby. Her er vi fredage i Lige uger kl. 13-16. Begge steder har vi det hyggeligt med forskellige aktiviteter og gode samtaler. Desuden søger vi frivillige besøgsvenner i vores tre kommuner. Mange efterspørger en besøgsven. Vi har også mange andre aktiviteter, du kan være med til. Se mere på hjemmesiden eller kontakt Rikke Bøhling: 22350515, [stenbuk66@msn.com](mailto:stenbuk66@msn.com)



## Få en besøgsven

- SINDs besøgsven-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-koordinator. Efter et møde, hvor I taler om dine ønsker, prøver SIND at matche dig med en frivillig.
- Hvis der ikke er besøgsven-tilbud i din kommune, har den lokale SIND-afdeling andre aktiviteter, du kan deltage i.

### Peer-gruppeforløb

ET GODT HVERDAGSLIV - nye veje fører til nye destinationer...

SIND København inviterer til et spændende peer-to-peer-forløb. Gruppeforløb for psykisk sårbare med fokus på "Hvordan gør jeg en forskel i min egen hverdag, i min egen bedring?" og "Hvordan opnår jeg en øget indre styrke trods min psykiske sårbarhed?". Der er plads til 10 deltagere. **Otte mandage kl. 16-18 i Heimdalsgade 37, 2200 N, med start d. 4. september 2023.** Se mere på hjemmesiden.

Er du interesseret, så skriv til kbh@sind-kbh.dk eller ring på tlf. 21685462 senest fredag d. 18. august, og du vil herefter blive indkaldt til en afklaringsamtale d. 22. eller 23. august på et tidspunkt mellem kl. 13 - 17, med henblik på at finde ud af, om der er et gensidigt match i forhold til forventninger og rammer. Vi ser frem til at høre fra dig.

### Forfattermøder

SIND København fortsætter vores populære forfattermøder på **onsdage kl. 20** i efteråret. 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. I efteråret har vi den glæde at kunne præsentere følgende forfattere:

- Jokum Rohde 16. august.
- Josefine Graakjær 27. september.
- Niels Frank 8. november.
- Madame Nielsen 22. november.
- Thomas Boberg 13. december.
- Asta Olivia Nordenhof 17. januar 2024.

### SIND Roskilde-Lejre

#### Sindets dag 2023 - Fakkeloftog

10. oktober 2023 kl. 19.00

SIND Roskilde-Lejre og Foreningen for børn med angst inviterer i fællesskab med andre lokale organisationer og foreninger fra Roskilde til Sindets dag 2023.

Årets tema er: 'Mental health is a universal human right'

Stigmatisering og diskrimination er fortsat en barriere for social inklusion og adgang til den rette hjælp. Vi kan alle kan spille vores rolle i at øge bevidstheden om, hvilke forebyggende mentale sundhedsinterventioner der virker, og Verdens-

dagen for mental sundhed er en mulighed for at gøre det i fællesskab. Vi forestiller os en verden, hvor mental sundhed værdsættes, fremmes og beskyttes; hvor alle har lige mulighed for at nyde mental sundhed og udøve deres menneskerettigheder, og hvor alle kan få adgang til den psykiske sundhedspleje, de har brug for.

Vi ser her i Danmark, hvordan den mentale sundhed hos børn og unge er dalende, og tallet for, hvor mange der har brug for hjælp i det psykiatriske system, er steget støt igennem de sidste 10 år.

Det vil vi sætte fokus på ved et fakkeloftog, som begynder på Hestetorvet og slutter i den gamle byrådsal på Stændertorvet med pizza, doneret af Domino's, samt taler og sang.

Det er gratis at deltage, og alle er velkomne. Du vil få udleveret en fakkelt.

### SIND Skanderborg

#### Sejltur

19. august kl. 14.00-17.00

Sejltur for psykisk sårbare i Skanderborg Kommune med skibet Gl. Turisten lørdag d. 19. august. Vi sejler fra Ry Havn kl. 14.00 og er retur ca. kl. 17. Undervejs er der kaffe og kage og mulighed for en kort gåtur. Turen er gratis. Der er mulighed for at blive hentet ved egen dør. Tilmelding til Ellen tlf/sms 2876 7262 senest d. 16. august. Begrænset antal pladser.

### Gåture med naturvejleder Thorke Østergaard for psykisk sårbare eller medlemmer

Fem onsdage i efteråret kl. 13-15 i samarbejde med Væksthuset: 23. august, 13. og 27. september samt 11. oktober og 1. november. Har du lyst til at deltage og ikke er tilknyttet Væksthuset, kan du kontakte Ellen tlf/sms 28767262 senest dagen før. Der er mulighed for at blive hentet.

### SIND Frederikshavn-Læsø

#### Foredrag med forfatter Peter Øvig Knudsen: "Da jeg blev sindssyg"

5. september 2023 kl. 19.30

Med udgangspunkt i bogen "Jeg er hvad jeg husker", som udkom i 2021, fortæller den kendte forfatter Peter Øvig om at bevæge sig ind i den dybe depression, og om at blive underkastet behandlingsformen elektrochok, som han frygtede mere end stort set alt andet på jorden, men som skulle vise sig at være mirakuløs. Peter Øvig beskriver, hvordan han fik sit særdeles kritiske syn på psykiatrien vendt på hovedet. Især beretter han om at opdage, at han efter sygdommen er blevet en anden. Samtalepartner under foredraget er Rikke Rugholt, SIND Frederikshavn og Læsø. Se mere på hjemmesiden.

Frederikshavn Bibliotek, Parallelvej 16, 9900 Frederikshavn. Pris 100 kr. + gebyr via www.Billetten.dk

### Foredrag med Dorthe Stieper:

#### "Er det mors skyld...?"

22. november 2023 kl. 19.30

Foredraget tager udgangspunkt i Dorthe Stiepers nye bog "Er det mors skyld?" Der fortæller om undersøgelser, hvor primært mødre

føler, at de 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 fortæller om hvordan mødre, pårørende og fagprofessionelle tackler "mor-skylden".

Frederikshavn Bibliotek, Parallelvej 16, 9900 Frederikshavn. Entre 25 kr. + gebyr via www.billetten.dk.

### SIND Ringsted-Sorø

#### Omsorgsfuld Onsdag

Onsdage fra 2. august 2023 kl. 19.00 - 21.00

Kom og vær med til at indvie vores nye initiativ: Omsorgsfuld Onsdag. Denne onsdag kan du komme forbi og møde repræsentanter fra bestyrelsen fra din lokalafdeling, høre mere om vores aktiviteter, blive medlem til en god pris eller bare hygge. Er du til brætspil, kortspil eller terningspil? Kan du lide at være kreativ? Eller vil du hellere ud at gå en tur? Kom og vær med. Hvis du har spørgsmål eller har brug for hjælp med transporten, kan vi kontakte på ringstedsoroe@sind.dk, eller ring til os og aftal nærmere. Se mere på hjemmesiden.

### SIND Sønderborg

#### Overnatning i naturen

19. august kl. 15.00 - 20. august 2023 kl. 15.00

For medlemmer af SIND: Kom og mød en naturvejleder fra Naturvejlederne Sønderborg. Han vil fortælle om naturen på Kær Vestermark og lave spændende aktiviteter. Han vil medbringe et skudt rådyr, som deltagerne får lov til at hjælpe med at tilberede over bål til aftenens måltid. Det vil også være muligt at lave bålpandekager med bålpandekage-stegepinde. Når aktiviteterne er slut, står shelterne klar.

Pris 50 kr. Begrænset antal pladser.

Tilmelding: Sind\_Sonderborg@outlook.dk

### SIND Vejle

#### Foredrag: Er det mors skyld? v/ forfatter og journalist Dorte Stieper

27. september 2023 kl. 19.00 - 21.00

Foredrag om, når mødre føler og tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel.

Arrangementet er gratis, og alle er velkomne. Tilmelding på 2126 8228 eller vejle@bedrepsykiatri.dk.

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 mødre selv. Hvordan kan det være, at det primært er mødre, der føler og tillægges skyld? Det satte journalist og forfatter Dorthe Stieper sig for at undersøge, og det er blevet til bogen "Det er mors skyld! Når mødre føler og tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel", som udkom i september 2022. Se mere på hjemmesiden.

Arrangør: SIND Vejle og Bedre Psykiatri Vejle. Bygningen, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle.



**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**

halsnaes@sind.dk  
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  
roedovre@sind.dk

**SIND Vestegnen**

Helle Nees  
5356 4104  
hellenees@outlook.com



**REGIONSFORMAND:**

Birte Bonde Bendixen  
2033 2259  
birte@bondebendixen.dk

**SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg**

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

**SIND Køge Bugt**

Mette Sloth Larsen  
metteslothlarsen72@gmail.com

**SIND Næstved**

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

**SIND Ringsted-Sorø**

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

**SIND Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4241 0034  
lenigrund10b@gmail.com

**SIND Slagelse**

slagelse@sind.dk  
Louise Ndwatta  
klownenlulu@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@sind.dk

**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  
sindhusest@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 Gjörtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

**SIND Randers**

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

**SIND Ringkøbing-Skjern**

Lene Laugesen  
lenegl@live.dk

**SIND Silkeborg**

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

**SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)**

**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  
besoegsvenkbfh@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**

Pia Rægaard Jensen  
sindpiajensen@outlook.dk  
5124 4488



**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  
medom@medom.dk  
2684 4703

**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**  
vejle@sind.dk  
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  
Formand, Skizofreniforeningen  
hjdalager@gmail.com  
2440 7682

#### 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](http://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

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.



## 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 MobilePay til **867553**. Læs mere på hjemmesiden om andre muligheder.



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



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



Støt SIND:  
[sind.dk/stoet-os](https://sind.dk/stoet-os)