



SINDbladet

Nr. 6 | December 2021 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Psykiatritopmødet:

Psykiatrien skal have
topprioritet



Guide til en god jul

Koncertoplevelser | Sommerhøjskole | Nye næstformænd

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Tak for opbakningen til SIND



Foto: Pia Konstantin Berg

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND

Det er dejligt at mærke, at **SIND** af mange bliver opfattet som en vigtig og seriøs forening, hvis arbejde er betydningsfuldt for en kæmpe stor del af Danmarks befolkning

I skrivende stund har jeg været formand for SIND i 40 dage, og jeg kan slet ikke forstå, hvor tiden er blevet af. Samtidig har jeg også haft følelsen af, at det er mindst 100 dage siden, at jeg blev formand. Jeg tror, at mange kender følelsen af, at efter en stor begivenhed har fundet sted i ens liv, så kan tiden både før og efter opleves meget abstrakt. Og sikke nogle dejlige dage, de her 40 dage som formand for SIND har været. Jeg har oplevet at blive mødt med meget stor respekt, de steder jeg har været. En respekt, der udspringer af, at SIND bliver opfattet som en vigtig og seriøs forening, hvis arbejde er betydningsfuldt for en kæmpe stor del af Danmarks befolkning.

Lokal indsats

Jeg er ikke i tvivl om, at det blandt andet er på grund af alt det gode arbejde i lokalafdelinger, regionskredsene og alle de andre aktiviteter, som er en del af SIND. Folk

ved, hvad SIND står for, og kan se, hvordan SIND formår at sætte psykiatrien på dagsordenen. Samtidig er der alle de lokale aktiviteter, som inddrager, giver ejerskab og inspirerer til et værdigt liv for alle, der deltager. På side 20 kan I fx læse om lokalafdelingen på Frederiksberg.

Den perfekte jul

Jeg vil benytte lejligheden til at ønske jer alle god jul og godt nytår.



Foto: Colourbox

Jeg kan godt lide julen, den er en tilbagevendende begivenhed, som ændrer på mine hverdagsrutiner, og hvert år tænker jeg: "sikke stærkt tiden er gået, nu er der allerede gået et år siden sidste jul". Jeg elsker at pynte op og tænde lys og lave hule i mit hjem.

Men i løbet af mit liv har jeg haft perioder, hvor julen var en svær tid, og hvor jeg slet ikke havde lyst til at holde jul. Det handlede om komplicerede relationer tidligere i mit liv, og tan-

kerne om juleaften og de efterfølgende juledage gav mig dårlige følelser. Jeg fandt den gang måder at undgå juleaften på, men altid med en dårlig samvittighed over at skuffe dem, der gerne ville være sammen med mig. Det har taget mig mange år at lære, at jeg gerne må sige fra, også selv om andre synes, det er svært, hvis jeg gør det. På side 10 i dette blad kan I læse gode råd til, hvordan man blandt andet kan forventningsafstemme og forberede sig på at få den bedst mulige jul. Den perfekte jul er den bedst mulige jul, lyder rådet fra SINDs telefonrådgiver Sara Duun.

Til slut vil jeg sige, at jeg bliver varm om hjertet, hver gang jeg møder nogen, der siger til mig: "Det er et meget vigtigt og nødvendigt arbejde, SIND laver, og I gør det godt." Derfor vil jeg sige tak til alle jer, der læser dette blad og som er med til at bakke op om SIND. Uanset hvilken rolle I hver især har, så er I vigtige.



SINDbladet
50. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Mia Kristina Hansen
(ansvarshavende),
Knud Kristensen, Dorte Hangst,
Jens Chr. Kristensen, Niels Chr.
Jensen, Lina Lund Vogensen og
Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Gustav Prip Thorsen,
Kristian Knudsen Ib,
Jakob Risom og
Emilie Staunstrup.

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

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

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

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

Forsidefoto
Lars Svankjær

SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk
Poul Nyrup RasmussenFoto: Cirklus Børnepas
Diana BenneweisFoto: Morten Germund
Mathilde Falch

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

SINDs pressetalsmand: Formand Mia Kristina Hansen,
miakh@live.dk eller 3089 5804.

Protektor

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



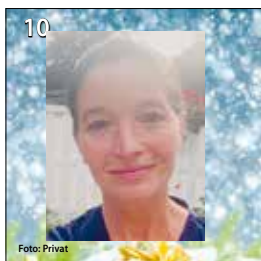
Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem tryk, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret 100% bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S





I DETTE NUMMER

- /6 **Kort nyt om SIND**
- /8 **Særlige koncerter med en helt særlig stemning**
Koncertoplevelser med ligesindede, hvor man kan spejle sig i sange og fortællinger om psykiske vanskeligheder, er sjældne på de danske koncertscener. Derfor støtter SIND frem til sommeren 2022 en lang række koncerter med flere artister. SINDbladet var med, da duoen ME AND MARIA i oktober optrådte i Amager Bio. For flere på tilhørerpladserne var koncertoplevelsen den første, siden Danmark lukkede ned i 2020.
- /9 **Mange opsøger oplevelser med SIND**
Aktivitetsniveauet har været højt, efter Folketinget i marts 2021 gav SIND mulighed for at anvende ti mio. kr. til at give udsatte danskere særlige oplevelser, fx i kulturlivet og på restauranter. Mange har ansøgt Sindslidende Fond om gavekort, og flere end 100 arrangementer er i tastende stund i støbeskeen.
- /10 **Guide: Den perfekte jul er den bedst mulige jul**
Guide til en god jul: Hvis du har psykiske udfordringer eller er pårørende, kan bekymringer fylde i lang tid op til juledagene. Det vigtigste råd er at afstemme forventningerne i god tid. Den perfekte jul er den bedst mulige jul, lyder rådet fra SINDs telefonrådgivning.
- /12 **Ny 1. næstformand: Patient, pårørende, psykolog og scenevant forsanger**
Portræt: Efter 36 års psykisk sygdom og flere end 30 indlæggelser blev Erik Mønsted Pedersen for otte år siden pludselig rask. I løbet af tre uger forsvandt alle symptomer. Siden har SINDs nyvalgte 1. næstformand engageret sig i at hjælpe og inspirere andre. Både som flittig frivillig i masser af aktiviteter og i jobbet som privatpraktiserende psykolog.
- /13 **Ny 2. næstformand: Psykisk sundhed er vigtigt for alle**
Portræt: SINDs nye 2. næstformand, Bente Helms fra Bornholm, har indgående erfaring med foreningsarbejde og lokalpolitik.

- /14 **Læsere: Opsøg hjælp og hold fast i håbet**
Vil du give et håb videre? Gennem flere år har SINDbladets læsere delt erfaringer om at komme sig efter psykisk sygdom via et spørgeskema på vores hjemmeside. Her er nogle af de nyeste bidrag. Du kan se flere og bidrage med din egen historie på www.sind.dk/recovery.
- /15 **Tilmelding: SIND Sommerhøjskole 2022**
- /16 **Fællesskab, hygge og inspiration på SIND Sommerhøjskole**
Nu kan du tilmelde dig SIND Sommerhøjskole 2022. Sommeren 2021 havde sommerhøjskolen 50 glade deltagere, som enten var mennesker med psykiske udfordringer eller pårørende. De 50 deltagere havde muligheden for at tilmelde sig forskellige arrangementer og fordybe sig i en uge med nye venskaber og oplevelser. SINDbladet var med på den sidste dag, hvor solens varme stråler skinnede næsten lige så meget som sommerhøjskoledeltagernes humør gjorde.
- /18 **Psykiatritopmødet: Gode idéer, inspiration og en enkelt undskyldning**
Traditionen tro samlede Psykiatritopmødet den 2. oktober hundredevis af mennesker i biografen Imperial i København. Også online fulgte mange med i mødet, som du fortsat kan se på YouTube.
- /20 **SIND lokalt: Stærkt fællesskab på Frederiksberg**
Willy Hundborg og Sven Heinemeier Rasmussen er frivillige i SINDs alsidige lokalafdeling på Frederiksberg. Lokalformand Sven Heinemeier har været med i fire år, og Willy har været med i hele 32 år. SINDbladet var med til fredagsklub med kaffe og kage.
- /22 **Kunsten hjælper Ingsi Croon gennem livskriser. Nu hjælper hendes malerier andre**
Portræt: Kunstneren Ingsi Croon har doneret 78 kunstværker til SINDs lokale afdelinger og tilbud. Det har hun, fordi hun gerne vil hjælpe personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende; begge roller har Ingsi stiftet bekendtskab med gennem sit liv.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /24 **Foreningen for børn med angst**
- /25 **Medicinrådgivning**
- /25 **Skizofreniforeningen**
- /25 **SIND Pårørende-rådgivning**
- /26 **Webshop**
- /27 **Lokalnyt**
- /30 **Regions- og lokalformænd**
- /30 **SINDs udvalgsformænd**
- /30 **SIND-nettets koordinatører**
- /31 **SINDs rådgivninger**
- /32 **Meld dig ind i SIND**

Ønsker du kun at læse bladet online?

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

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

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

Radio4: Ventelister til psykologerne er rekordhøj

(26. oktober 2021) De lange ventetider og manglen på adgang til psykologhjælp har fået private virksomheder til at tilbyde forebyggende samtaler med psykologistuderende.

"SINDs grundholdning er, at der bør være gratis adgang til sundhed, også psykisk sundhed. Så i virkeligheden ligger problemet måske et andet sted: At der simpelthen ikke er lige adgang til sundhed, når det gælder det psykologiske område. At man ikke bare kan gå ned til sin psykolog og få en samtale, ligesom man kan gå ned til sin læge," sagde Erik Mønsted Pedersen, 1. næstformand i SIND, til Radio4.

Han mener, at når private virksomheder tilbyder samtaler med psykologistuderende,

så er det afgørende, at det foregår under ordentlige forhold. At der fx er klarhed om, hvorvidt man er i trygge hænder, når man går til en psykolog. Ligesom en autoriseret læge tager ansvaret, når man bliver tilset af en lægestuderende.

"Jeg synes, at Dansk Psykolog Forening sammen med Sundhedsministeriet skal gå ind og lave retningslinjer for det her. Jeg vil meget gerne sidde med i det udvalg, der skal nedsætte de retningslinjer, så vi kan sikre, at patienterne får en ordentlig behandling, også når de går til en ikke-autoriseret psykolog eller en psykologistuderende," sagde Erik Mønsted Pedersen til Radio4.

/kki

DR: Flere forældre må opgive at arbejde, hvis deres børn mistrives

(26. oktober 2021) Ifølge DR stiger udbetalingerne af tabt arbejdsfortjeneste til forældre for at gå hjemme og passe børn, der er syge eller mistrives. Siden 2015 er beløbet steget med 461 mio. kr. til 1,46 mia. kroner i 2020.

Selvom midlerne går til at støtte forældrene, der bliver nødt til at være hjemme og passe deres børn, er udviklingen ikke positiv, mener Mia Kristina Hansen, formand for SIND.

"Mistrivslen bliver tydeligere og tydeligere, og vi har et velfærdssystem, der ikke kan samle op. Der er blevet skåret for langt ned," sagde hun til DR.

/kk

DR: Lange ventelister til psykologhjælp får folk til at søge andre steder hen

(26. oktober 2021) Der er lange ventetider på psykologhjælp fra det offentlige. Nogle steder skal man vente i 21 uger, skrev DR.

"De lange ventelister får folk til at søge andre steder hen, fordi de er desperate efter hjælp. Og det kan godt bekymre os, at de så ikke får den rigtige type af hjælp," sagde Mia Kristina Hansen, formand for SIND, til DR.

DR skrev bl.a. at et københavnsk firma tilbyder samtalerapi til unge. Her er det psykologistuderende, der varetager terapien, til 299 kr. i timen.

Det er godt at få hjælp hurtigt. Men det er et problem, hvis mennesker ramt af psykisk sygdom ikke bliver mødt med den rette hjælp, mener Mia Kristina Hansen.

"Studerende er jo ikke færdiguddannede, og der er jo en grund til, at mennesker skal være uddannet for at yde den ydelse, der hedder at være psykolog," sagde hun.

/kki

Vejle Amts Folkeblad, Horsens Folkeblad, Fredericia Dagblad m.fl.: Peter Øvig Knudsen modtager SINDs samfundspris

(18. oktober 2021) Forfatteren Peter Øvig Knudsen har modtaget SINDs samfundspris, fordi hans engagement i den offentlige debat de seneste år er et væsentligt bidrag til mere åbenhed og opmærksomhed om psykisk sygdom i hele Danmark, skrev Vejle Amts Folkeblad m.fl.

"Favntaget med psykisk sygdom – personligt eller som pårørende – kan være svært at tale med andre om. Peter Øvig Knudsen har gjort det lettere for mange danskere, lød en del af begrundelsen fra SIND," skrev de.

/kki

Politiken: Tabu er en stopklods for at søge hjælp

(14. oktober 2021) Med en ny kampagne sætter SIND Ungdom fokus på at gøre op med tabuerne om at være ramt af psykisk sygdom.

"Det har aldrig været velset at være psykisk sårbar, og der er stadig gamle fordomme om forskellige diagnoser, som hænger ved. Selv om vi er blevet meget bedre til at tale om og forstå de her ting, oplever mennesker med psykiske lidelser stadig diskrimination og stigmatisering," sagde Nanna Lynggaard, der er udviklingskonsulent i SIND Ungdom, til Politiken.

Kampagnen hedder "Sårbare sandheder". Her deler unge udsagn om svære tanker og følelser, der bliver delt på SIND Ungdoms hjemmeside.

SN.dk Nordsjælland: Furesø er kommet med i projekt 'Frisk i naturen'

(17. oktober 2021) SIND-projektet 'Frisk i naturen' er kommet til Furesø Kommune. Her kan mennesker, der er psykisk sårbare, få naturoplevelser sammen med ligesindede.

"Det er et meget enkelt projekt, der drejer sig om at få psykisk sårbare, meget gerne i hele landet, ud i naturen. Vi skal væk fra alt for meget medicin, vi skal væk fra alt for mange samtaler, for vi får en vældig ro, når vi kommer ud i naturen. Jeg er selv psykisk sårbar, og

der hvor jeg har det aller bedst, det er, når jeg kommer ud," sagde Erik Holm Sørensen, der er projektleder for 'Frisk i Naturen', til SN.dk Nordsjælland.

Projektet er et partnerskab mellem Miljøstyrelsen og SIND, der bygger på positive erfaringer fra Frederikshavn Kommune, hvor Erik Holm Sørensen oprindeligt begyndte at lave ture for mennesker, der er psykisk sårbare.

"Du skal ikke bygge et center til 30 millioner kr., som skal vedligeholdes, og du skal ikke bestille tid til naturen. Skal du have tid til en psykolog, er der halvanden måneds ventetid, men skoven er gratis at bruge med det samme," sagde Erik Holm Sørensen til SN.dk Nordsjælland.

/kki

Politiken: Ny SIND-formand: Psykisk sygdom handler om os alle

(11. oktober 2021) SINDs nye formand Mia Kristina Hansen fremhæver i Politiken, at der er brug for en opmærksomhed om, at det er et menneskeligt vilkår, at mange får mentale lidelser.

“Tænk, hvis det kunne lade sig gøre at overbevise mennesker om, at psykisk sygdom ikke er noget, du bliver ramt af, fordi du er specielt sårbar, gør noget forkert eller tænker forkert,” sagde SINDs formand Mia Kristina Hansen til Politiken.

“Psykisk sygdom kan ramme alle, hvis vi bliver belastede nok. Det kan komme pludseligt. Det er et vilkår ved tilværelsen. Jeg tror, at den erkendelse er helt afgørende, hvis psykiatri og mental sundhed skal have samme fokus som kræftsygdomme. Psykisk sygdom handler ikke om de andre, det handler om os alle sammen. Det er meget nemmere at vende ryggen til, hvis vi tror, at det er noget, som ikke rammer os selv. Så er det nemmere for politikere at vende ryggen til og udhule området økonomisk,” sagde hun.

/kki



Mia Kristina Hansen

Herning Folkeblad: SIND Herning-Ikast-Brande arrangerer folkemøde for psykiatri og mental sundhed

(13. oktober 2021) Et nyt folkemøde med events, foredrag og faglige dage om psykiatri og mental sundhed er på vej. I år 2022 vil folkemødet “Mental Talk” blive afholdt fra den 1. til 8. september.

“Psykisk sygdom er den største kroniske sygdom i Danmark, og det vil vi gerne have mere oplysning om. Vi håber, at vi nu får en

tilbagevendende begivenhed, hvor vi kan drøfte disse ting,” sagde Klaus Mejner Nielsen til Herning Folkeblad. Han er formand for SIND Herning-Ikast-Brande og initiativtager til folkemødet.

“Vi vil ligestille fysisk og mental sundhed og byder alle – fra erhvervslivet over kulturlivet til borgerne – til at tage en samtale om mental

sundhed,” sagde Rasmus Sommer, der er projektchef i Mental Talk, til Herning Folkeblad.

Herning Kommune har bevilget 650.000 kr. til projektet, og der er også dialog med Region Midtjylland samt organisationer inden for psykiatrien, skrev Herning Folkeblad.

/kki

Fredericia Dagblad: Gratis gavekort skal sikre oplevelser for udsatte

(28. oktober 2021) Mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, er psykisk sårbare eller er pårørende, kunne i november via SIND søge om oplevelses-gavekort på 2.500 kr. Børnefamilier, hvor et familiedlem er psykisk sårbar, kunne søge om gavekort til sommerhusleje på 5.000 kr. SIND Fredericia åbnede den 11. november dørene, så interesserede kunne få hjælp med at udfylde ansøgningerne.

“Jeg under de psykisk sårbare en gourmetmiddag, en helikoptertur, et flødebollekursus; men jeg under allermest børnene og deres familie med en psykisk sårbar forælder at komme en tur i sommerhus,” sagde formanden for SIND Fredericia Bjørn Medom Nielsen til Fredericia Dagblad.

/kki

Ugeavisen Haderslev: Gratis koncerter med fokus på mental sundhed

(9. november 2021) SIND arrangerer rundt om i Danmark gratis koncerter for mennesker, der er psykisk sårbare, pårørende eller blot interesserede. Forud for SIND Haderslevs koncert med duoen ME & MARIA d. 23. november sagde sanger og bassist Johannes Pehrson til Ugeavisen Haderslev:

“Vi er så glade for, hvor meget opmærksomhed der er begyndt at være på musik og kreativitet i psykiatrien. Vi har haft nogle fantastiske oplevelser, når vi har spillet koncerter for både indlagte og pårørende. Vi glæder os meget til at skulle spille i Haderslev.”

/kki

Ugeavisen Struer: SIND-midler muliggør nyt golf-initiativ i Struer

(13. oktober 2021) SIND har fået 10 mio. kr. til at sikre oplevelser for udsatte danskere. Nogle af de penge har fundet vej til Struer, hvor Jeanette Juul Quaade, der er formand for SIND Vestjylland, har etableret “Fredagsklub” i Struer Golfklub.

Hun oplevede, hvordan det at spille golf kunne hjælpe hende.

“Jeg begyndte at gå ture, fordi det sagde de allesammen, at man skulle. Men der gik jeg bare og tudede. Så blev jeg anbefalet at prøve golf, og i stedet for at tude i naturen på gåturene så fokuserede jeg på golfbolden,” sagde Jeanette Juul Quaade til Ugeavisen Struer.

“Golf reddede mit liv. Det er jeg slet ikke i tvivl om. Når man er psykisk sårbar, så handler det om at finde det, der kan trække os tilbage, og jeg så et kæmpe potentiale i golf. Man kommer hinanden ved, der opstår et fællesskab, og vi har nogle rigtigt søde hjælpere fra golfklubben,” sagde hun til Ugeavisen Struer.

/kki

Støt SIND – Meld dig ind



Medlemmerne er vores styrke. Dels betyder antallet af medlemmer alt, når vi varetager vores fælles interesser, dels er medlemmernes kontingent en af de vigtigste økonomiske ressourcer for SIND.

SIND skaber opmærksomhed om sindslidelser i medier og over for politikere. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk

Idéen bag populært naturprojekt udbredes til flere kommuner

Efter de positive erfaringer fra samarbejdet mellem SIND og Miljøstyrelsen om projekt "Frisk i naturen" har et flertal i Folketinget nu afsat to mio. kr. til at give mennesker, der er ramt af psykiske lidelser, særlige oplevelser under åben himmel

Et flertal i Folketinget besluttede i november at sætte turbo på udbredelsen af en god ide. Med to millioner kroner bygges der videre på de særdeles positive erfaringer med projekt "Frisk i naturen". Projektet giver mennesker, der er ramt af psykiske lidelser, særlige oplevelser i naturen.

Ideen opstod oprindeligt i Frederikshavn i 2012. Sommeren 2020 indledte SIND og Miljøstyrelsen et samarbejde om at udbrede projektet til flere mennesker og flere kommuner. Allerede efter et halvt år var målene nået i projektet, der blev tilført 500.000 kr. Med den nye aftale er budgettet på to mio. kr.

Ro og smil

Initiativtageren til det oprindelige projekt, Erik Holm Sørensen, er meget glad for opbakningen fra politikerne:

"I 2020, da jeg blev kontaktet af miljøministeren, var vores mål, at 350 fik særlige oplevelser i naturen. Men vi nåede meget hurtigt op på 977. Der har været travlt. Men det skaber også ro og smil at vide, at der de næste to år er et solidt afsæt for at udbrede den gode idé til endnu flere."

Succesfuldt projekt

Miljøminister Lea Wermelin sagde ved offentliggørelsen af aftalen – som omfattede projekter for 40 mio. kr. – bl.a. at det er vigtigt at sikre, at naturen er for alle.

"Derfor forlænger vi det succesfulde projekt 'Frisk i naturen', hvor psykisk sårbare inviteres med ud i naturen i samarbejde med SIND og landets kommuner."

Du kan bl.a. læse mere om Frisk i Naturen i tidligere udgaver af SINDbladet på www.sind.dk/bladet

/hhj



Foto: Miljø- og Fødevarerministeriet

Erik Holm Sørensen

Kvalitetsstempel til Den Landsdækkende Telefonrådgivning

SINDs rådgivning på 7023 2750 er efter en nøje godkendelsesproces blevet akkrediteret af brancheforeningen Rådgivnings Danmark

Kort efter deadline på dette blad blev SINDs landsdækkende telefonrådgivning akkrediteret af brancheforeningen Rådgivnings Danmark. En akkreditering betyder, at rådgivningen har været igennem en grundig kvalitetsvurdering af, om tilbuddet lever op til en

række fælles standarder for gratis, sociale rådgivningstilbud. Svaret var et ja.

Akkrediteringen, der kommer efter en lang række møder, undersøgelser og besøg hos SIND, er et skulderklap til rådgivernes indsats. Godkendelsen viser, at mennesker, der er ramt af

psykisk sygdom, og deres pårørende på 7023 2750 får rådgivning af høj kvalitet.

I næste SINDblad og på SINDs hjemmeside kan du læse mere om akkrediteringen.

/hhj



Idrætsfestival for sindet genåbner efter to års pause



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

Du kan tilmelde dig fra 1. december

28.-30. juni 2022 afholdes der igen Idrætsfestival for sindet. Gennem flere år har SIND støttet festivalen. Festivalen samler hvert år i Vejle 260 deltagere med psykiske vanskeligheder om gode oplevelser og masser af sport.

Festivalen har eksisteret siden 1994 og gør nu klar igen efter coronaaflysninger i 2020 og 2021. Den 1. december åbnes der for tilmelding til næste års festival, hvor der plejer at være rift om billetterne. Se mere på www.idraetsfestival.dk

/hhj

Mange mødte frem til SINDs Farvel & Goddag-reception

Der var rift om mikrofonen og mange talere, da SIND markerede formandsskiftet med en reception

Flere end hundrede mødte frem for at byde velkommen til den nyvalgte SIND-formand Mia Kristina Hansen og tage afsked med Knud Kristensen, da formandsskiftet i SIND torsdag den 30. september blev markeret med en reception.

Knud Kristensen understregede i sin tale, at han ser meget optimistisk på SINDs fremtidige udvikling. Mia Kristina Hansen takkede Knud for en mere end kolossal indsats gennem 12 år.

Blandt talerne ved receptionen var bl.a. SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen



Fotos: SIND

og projektleder Søren Magnussen, projekt "Frirum i psykiatrien". SIND-ambassadør Mathilde Falch mødte frem med guitaren og gav i dagens anledning flere numre. Social- og ældreminister Astrid Krag fremhævede i en video-hilsen Knuds viden og engagement. Flere SIND-frivillige holdt også taler.

Efter formandsskiftet helliger Knud sig nu – udover mere tid til familien – bl.a. medlemskabet af Det Etske Råd, hvorfra han uden tvivl kommer til at præge mange debatter fremover.

/hjh



Også på Facebook fulgte mange med i omtalen af SINDs reception. Antallet af likes på et opslag på SINDs side blev blandt de højeste i 2021

Folkemødet 2022: SIND deltager igen

Skriv til SIND, hvis du har idéer til debatter på næste års Folkemøde



Foto: SIND

SIND er med igen, når Folkemødet den 16.-19. juni 2022 bliver afholdt i Allinge på Bornholm. Traditionen tro vil vi arrangere en bred vifte af forskellige debatter i samarbejde med andre organisationer. På Folkemødet kan du fredag og lørdag besøge SIND i Værestedet i Vestergade 1-3.

Hvis du har idéer til emner, vi kan tage op ved debatarrangementer, er du meget velkommen til at kontakte os på landsforeningen@sind.dk. De kommende måneder orienterer vi løbende om program og planer på www.sind.dk/fm.



Foto: SIND

Husk SIND-kontingentet til januar

Til januar udsender vi den årlige kontingentopkrævning til medlemmerne af SIND. Du kan enten betale regningen via netbank eller klikke ind på www.sind.dk/kontingent.

Vil du støtte SIND?
www.sind.dk/medlem



Særlige koncerter med en helt særlig stemning

Hvis du også har lyst til at opleve kulturelle begivenheder med SIND, så kig i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside.

Koncertoplevelser med ligesindede, hvor man kan spejle sig i sange og fortællinger om psykiske vanskeligheder, er sjældne på de danske koncertscener. Derfor støtter SIND frem til sommeren 2022 en lang række koncerter med flere artister. SINDbladet var med, da duoen ME AND MARIA i oktober optrådte i Amager Bio. For flere på tilhørerspladserne var koncertoplevelsen den første, siden Danmark lukkede ned i 2020

TEKST OG FOTO: GUSTAV PRIP THORSEN



Maria Anna Rosenberg og Johannes Pehrson fra duoen ME AND MARIA



“Arrangementer som dette er noget, jeg synes, der mangler,” siger Maria og Simone, der fulgte koncerten

Bladet i rødgult scenelys står Maria Anna Rosenberg og synger sanseligt om tilværelsen med en psykisk sårbar mor, der ikke lever mere, samtidig med at Johannes Pehrsons basgang går sin march direkte ind i følelserne. Sammen hedder duoen “ME AND MARIA”. Deres sangunivers og fortællinger om personlige udfordringer fylder rummet med en særlig stemning.

Der var næsten udsolgt i Amager Bio, hvor SIND den 31. oktober havde arrangeret koncert med ME AND MARIA. Publikum var allerede inden koncerten positive:

“Som medlem af SIND så jeg en annonce om, at ME AND MARIA gav koncert. Det synes jeg lød som noget, jeg gerne ville opleve. Musikken kombineret med fortællingerne om erfaringer fra psykiatrien, synes jeg lød spændende,” fortæller Mogens, der er kørt fra Helsingør for at deltage.

Nærværende

Andre, som Maria og Simone, havde læst om koncerten på sociale medier.

“Jeg så på Facebook, at ME AND MARIA gav koncert. Jeg synes, at det er spændende, hvordan de fortæller om psykiatrien,” siger Simone.

“Jeg har en forventning om noget meget nærværende. Der er noget healende i musikken, når man er psykisk sårbar. Man kan lettere sætte ord på det, man normalt ikke kan sætte ord på. Arrangementer som dette er noget, jeg synes, der mangler,” afslutter Maria. For begge er det første gang siden genåbningen, at de er til koncert.

Kunstnere med noget på hjerte

Maria Anna Rosenberg og Johannes Pehrson har spillet sammen i seks år. De har meget ofte optrådt i psykiatrien og ved andre koncerter, hvor mange tilhørere kender til psykisk sårbarhed.

“Vi laver de her koncerter med fokus på mental sundhed. På scenen fortæller vi om vores oplevelser fra andre koncerter i psykiatrien, og om vores oplevelser som pårørende og hvad vi ellers lige har på hjerte,” fortæller Maria.

Følelser

Musik kan bevæge følelserne og inspirere til nye overvejelser.

“Vi spillede fx i Jylland på et bo- og behandlingssted, hvor en kvinde bagefter fortalte, at hun gennem vores musik og tekster følte sig forstået på en ny måde. Det er et kæmpe kompliment som musiker. Det er det, vi ønsker,” siger Maria.

“Ja, og hun havde svært ved at fortælle de ansatte på bo- og behandlingsstedet, hvordan hun følte. Der brugte hun vores tekster som et eksempel efter koncerten,” supplerer Johannes.

Rørende og livsbekræftende

ME AND MARIA kender selv til det at have det dårligt og håber med musikken at kunne inspirere

andre, der døjer med sorg og frustrationer. Også i Amager Bio reagerer publikum positivt på sangene om fx håb, magtesløshed, savn og sorg.

Da ME AND MARIA går i gang med en dansk fortolkning af Leonard Cohens klassiker, “Halleluja”, synger publikum med på omkvædet.

I pausen fortsætter den særlige stemning. En gruppe deltagere sidder og taler om koncerten, som de er meget begejstrede for.

“Det er rørende. Jeg bliver helt trist, men det tror jeg også er godt. Det er trist på en god måde, der er svært at sætte ord på. Det er bare livsbekræftende,” siger manden til gruppen, som giver ham ret.

Koncerten afrundes af Maria, der læser et digt op om sin mor, som på sin sidste fødselsdag ikke længere kunne genkende sig selv i datterens fødselsdagskort.

Igen har ME AND MARIA formået at fastholde og fascinere mange med deres personlige erindringer og oplevelser.



Mange opsøger oplevelser med **SIND**

Aktivitetsniveauet har været højt, efter Folketinget i marts 2021 gav SIND mulighed for at anvende ti mio. kr. til at give udsatte danskere særlige oplevelser, fx i kulturlivet og på restauranter. Mange har ansøgt Sindslidende Fond om gavekort, og flere end 100 arrangementer er i tastende stund i støbeskeen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mens dette blad bliver trykt, udløber den første frist for at ansøge Sindslidendes Fond om gavekort til enten kultur- og restaurationsoplevelser eller – for børnefamilier – til leje af sommerhus. SIND har modtaget mange ansøgninger, der de kommende uger bliver gennemgået. Flere ansøgningsrunder kan de kommende uger komme til, hvis økonomien giver mulighed for det. Ansøgningsfristerne vil fremgå af SINDs nyhedsbrev og hjemmeside.

Gavekortene er en af de aktiviteter, SIND har igangsat, efter Folketinget i marts 2021 gav landsforeningen mulighed for at anvende ti mio. kr. til særlige oplevelser for udsatte danskere. Derudover forbereder SINDs lokalafdelinger flere end hundrede arrangementer. Også flere musikere er i gang og indtager scener i hele Danmark ved gratis fortællekoncerter om psykisk sundhed.

Psykiske udfordringer

Udover duoen ME AND MARIA optræder SIND-ambassadør Mathilde Falch. Mathilde har desuden samlet 21 kunstnere, som brænder for at dele erfaringer og sange om psykiske udfordringer.

I aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside kan du løbende følge kommende arrangementer. Foreløbig er følgende planlagt:



SIND-ambassadør Mathilde Falch er en af kunstnerne, der optræder ved en bred vifte af gratis koncerter frem til foråret

- ME AND MARIA: Vejle den 9. december og Ry den 12. december.
- Mathilde Falch: Nakskov den 4. december, Møn den 4. december, Langeland den 12. februar og Nørre Aaby den 16. marts.
- Andre kunstnere: Odder den 23. januar, Vejle den 30. januar, Odense den 6. februar, Ebeltoft den 13. februar, Svendborg den 20. februar, København den 27. februar og Birkerød den 6. marts 2022.

Du kan følge arrangementer og ansøgningsmuligheder til Sindslidendes Fond i SINDs nyhedsbrev. Det udkommer to gange om måneden. Du kan tilmelde dig via linket nederst på SINDs hjemmeside.



Guide: Den perfekte jul er den bedst mulige jul



Guide til en god jul: Hvis du har psykiske udfordringer eller er pårørende, kan bekymringer fylde i lang tid op til juledagene. Det vigtigste råd er at afstemme forventningerne i god tid. Den perfekte jul er den bedst mulige jul, lyder rådet fra SINDs telefonrådgivning

AF KRISTIAN IB

Hjerternes fest, en and, der ikke er tør, brunede kartofler, der sidder i skabet første gang, gæster hvis øjne stråler af lykke, en aften uden diskussioner og anstrengt stemning. Forventningspresset om den perfekte jul kan ligge tungt i luften.

“Den perfekte jul kan blive pumpet op til det umulige med kærlighed over det hele og lutter smil. Det er som taget ud af en dårlig amerikansk film,” fortæller Sara Duun. Hun er psykolog og besvarer fra Aarhus opkald til SINDs telefonrådgivning.

For i virkeligheden er det glansbillede af juleaften slet ikke sådan, det ser ud i de fleste hjem, mener hun. Særligt svært kan det være for de familier, hvor psykisk sygdom er en del af livet. Bekymringer kan komme til at fylde det meste allerede i månederne op til juleaften. Både for pårørende og for de mennesker, der er ramt af psykisk sygdom.

Forventningsafstemning

For de pårørende kan bekymringer om, hvor meget hensyn der skal tages, og om ens nære kan få det virkelig dårligt i løbet af aftenen, fylde meget. Samtidig kan de mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, måske have tanker om, hvordan de overhovedet kan komme igennem den her aften uden at ødelægge julestemningen.

“Hvis man ikke får talt om forventningerne, kan de her bekymringer virkelig få lov at fylde. Man kan grue i månedsvis,” fortæller Sara Duun.

“Det allervigtigste er forventningsafstemning. Man kan komme bekymringerne i møde ved i god tid at tage en snak om, hvordan julen skal være. Tit kommer man til at forestille sig, at de andre har langt højere forventninger og krav, end hvad der virkelig er tilfældet,” siger Sara Duun.

Det handler om at finde en god måde at holde jul på, som er den rigtige for ens egen familie. Der skal både være plads til, at det menneske, der er ramt af psykisk sygdom, kan være i det. Uden at skulle lade som om at man er ovenpå. Samtidig skal de pårørende også sørge for, at deres ønsker til aftenen ikke bliver glemt.



Sara Duun anbefaler at forberede julen i god tid

Ved at lave aftaler på forhånd kan man slippe for skuffelser i løbet af aftenen. Samtidig kan det lette noget af forventningspresset.

Plads til ro

Det kan være afgørende at sørge for, at der er et rum, hvor man kan trække sig tilbage og få lidt ro i løbet af aftenen. For eksempel når der ryddes af bordet, eller inden der danses rundt om juletræet.

“Hvis man har aftalt det inden, bliver det ikke så vanskeligt i situationen, når nogen trækker sig lidt tilbage og holder en pause,” fortæller Sara Duun.

Tidsramme og transport

En tidsramme kan give noget konkret at forholde sig til. Det kan hjælpe, hvis man har aftalt, at man kører eller bliver kørt hjem, efter gaverne er åbnet, eller hvornår det nu passer. Her slipper man for at blive siddende, indtil man oplever, at det er passende at gå. Det gør det mere naturligt, når man har aftalt det på forhånd.

Samtale og sygdom

Stemningen rundt om julebordet kan være skrøbelig. Her skal det ikke nødvendigvis handle om sygdom. Man kan godt aftale at undgå emnet juleaften, mener Sara Duun.

“Emnet behøver ikke at være forbudt, men det kan være en idé at frede aftenen fra det tunge for begge parter skyld. Hvis det er svært at tale rundt om bordet, kan man måske overveje samtaleemner hjemmefra. Det kan for eksempel være gode oplevelser, man har haft sammen,” siger hun.

Det vil heller ikke i samme grad blive oplevet som et pres, hvis man på forhånd har talt med sine familiemedlemmer om, at man måske er lidt stille.

Fordel opgaverne

“Det er vigtigt at give sig selv lov til at være sig selv. Fokuser på det, der kan give mere overskud til at være tilstede i stedet for at forsøge at leve op til forestillingerne om den perfekte jul. Rødkålen behøver ikke være hjemmelavet, og alt skal ikke være lige i øjet,” siger Sara Duun.

Hvis der kommer gæster, kan man uddelegere opgaverne, så man ikke står med det hele selv. Uanset om man er pårørende eller ramt af psykisk sygdom, kan involvering af andre give mere overskud. Få andre til at tage risalamande med eller drikkevarer. “Det at bede om hjælp er en rigtig vigtig ting,” påpeger hun.

Ensom juleaften

Psykisk sygdom er overrepræsenteret hos mennesker, der er ensomme og måske ikke har nogen at holde jul med. Hvis du sidder i den situation, er det vigtigt at vide, at der arrangementer, hvor du er hjerteligt velkommen. Flere af SINDs lokalafdelinger og andre organisationer holder fx hyggelige arrangementer juleaften.

“Ved at gøre op med glansbilledet om familie og idyl, kan man få en god aften i selskab med andre, der også har valgt at komme,” siger Sara Duun og fortsætter:

“Men man kan også gøre det hyggeligt for sig selv derhjemme. Måske prøve at lave en hyggelig lille tradition for sig selv, købe et enkelt andebryst eller noget take-away. Vil man helst beskæftige sig med alt andet end julen, kan det også være fint. Det vigtigste er at gøre det, man kan overkomme.”

Mærker du ensomhed eller svære tanker?

❑ Rådgivning

SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 og mange andre er åbne i december, hvis du mangler et godt råd.

❑ Selvforkælelse

Hvis du ikke har mod på at komme hjemmefra og skal være alene, så overvej gerne, hvordan du kan forkæle dig selv. Fx med lækker, færdiglavet mad.

❑ Arrangementer

Hvis du har mod på at komme hjemmefra, men ikke kan holde jul med familien, arrangeres der i mange byer julearrangementer, du kan tilmelde dig.

❑ Venner eller naboer

En mulighed er også at holde jul med andre end familien – fx venner, naboer eller kolleger. Første skridt er at fortælle dit netværk i god tid, at du leder efter nogen at holde jul med.

Fem gode råd til en god jul

❑ Plads til at trække sig tilbage

Aftal på forhånd, at det er okay at trække sig tilbage, hvis man har brug for en pause. Måske skal der være et særligt rum til det, eller pauserne skal aftales på forhånd.

❑ Samtaler om sygdom

Det er helt i orden at aftale, at man ikke vil snakke om sygdom juleaften. Det kan være, det tunge ikke skal fylde. Det kan være en idé at overveje samtaleemner hjemmefra, for eksempel om gode oplevelser, man har haft sammen.

❑ Fordel opgaverne

Hvis der kommer gæster, kan man uddelegere opgaverne og fordele ansvaret. Man behøver

ikke stå for det hele selv. Sørg for at fokusere på overskud frem for det perfekte. Alt behøver ikke være hjemmelavet.

❑ Tidsramme og transport

Det kan være en fordel allerede i god tid at lave en plan for aftenen. Her er det også muligt at lægge pauser ind. Det kan også give ro at have styr på, hvornår man tager hjem, og hvad man vil være med til inden.

❑ Alene juleaften

Flere af SINDs lokalafdelinger og andre organisationer holder hyggelige arrangementer juleaften, som man kan tilmelde sig. Du er hjerteligt velkommen. Man kan også gøre det hyggeligt for sig selv derhjemme med lidt ekstra god mad, måske købt udefra.

Støt os økonomisk

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

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

I 2021 kan du højest få fradrag for 17.000 kr. årligt. (16.600 kr. i 2019). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.



Betänk SIND i dit testamente

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



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.

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

Ny 1. næstformand: Patient, pårørende, psykolog og scenevant forsanger

Portræt: Efter 36 års psykisk sygdom og flere end 30 indlæggelser blev Erik Mønsted Pedersen for otte år siden pludselig rask. I løbet af tre uger forsvandt alle symptomer. Siden har SINDs nyvalgte 1. næstformand engageret sig i at hjælpe og inspirere andre. Både som flittig frivillig i masser af aktiviteter og i jobbet som privatpraktiserende psykolog

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND

Nogle af 58-årige Erik Mønsted Pedersens permanente smilerynker stammer fra en periode som forsanger i et energisk fritidsband. Selvom mikrofonen nu er lagt på hylden, så er de hyppige og store smil fortsat typisk for Erik, der i september blev valgt som SINDs 1. næstformand. I dag er det ikke musikken, men muligheden for at hjælpe andre, der skaber nye smilerynker. Engagementet, energien og empatien er formet af mange års erfaringer som både patient, pårørende og senere som psykolog sideløbende med den frivillige indsats i SIND.

”Jeg har netop deltaget i et interview med en radio. Det er dejligt at mærke, der bliver lyttet til SIND. Det nye er, at jeg ikke bare er Erik, men taler på vegne af en masse andre. Erfaringerne giver et godt afsæt. I SIND skal vi

kunne tale alles sag, og jeg har gennem livet udfyldt flere af de roller, vores medlemmer oplever,” siger han.

Symptomer forsvandt

For otte år siden oplevede Erik at blive fuldstændig rask efter 36 års sygdom og flere end 30 indlæggelser. I løbet af tre uger forsvandt de sidste symptomer helt. Mens sygdommen fortog sig, oplevede Erik, at fællesskabet og aktiviteterne i SIND gav ham energi.

Det accelererende overskud omsatte han i at afslutte psykologuddannelsen og i SIND-projekter. I dag, hvor han er privatpraktiserende psykolog og aktiv i mange fora, giver engagementet fortsat både energi og nye smilerynker. En af mærkesagerne er fokus på den raske psyke:

”I psykiatrien er der fokus på at fikske og fjerne symptomerne på psykisk sygdom. Men det er også vigtigt at prøve at få det gode til at vokse,” fremhæver han.

Sindslidendes fond

Erik oplever, at han har fået en god modtagelse og start som ny 1. næstformand. Blandt de positive oplevelser har været bestyrelsesmøderne i Sindslidendes Fond.

”Fonden har via en bevilling fra Folketinget fået mulighed for at uddele gavekort til oplevelser for udsatte danskere. De midler kommer til at gøre en positiv forskel for mange. Hvis man er ramt af sygdom eller presset som pårørende, så er gode oplevelser meget vigtige lyspunkter.”



Foto: SIND

FAKTA

Erik Mønsted Pedersen

- 58-årig århusianer, privatpraktiserende psykolog, formidler og projektmanager.
- Igangsætter af flere midtjyske projekter. Fx Studiekammeret i 2005, der hjælper studerende gennem uddannelsen, og SINDs Karrierenetværk, som understøtter arbejdslivet, i 2017.
- Har gennem årene bl.a. været valgt til bestyrelserne i SIND Aarhus-Samsø og SIND Midtjylland.
- Bestyrelsesmedlem i Sindslidendes Fond og repræsentant i bl.a. Medicinrådets fagudvalg for psykoselidelser og i Psykolognævnet.

Ny 2. næstformand: Psykisk sundhed er vigtigt for alle

Portræt: SINDs nye 2. næstformand, Bente Helms fra Bornholm, har indgående erfaring med foreningsarbejde og lokalpolitik

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND

Oveni mange års erfaring fra den alsidige lokalafdeling SIND Bornholm har 69-årige Bente Helms, som i september blev valgt som 2. næstformand i SIND, indgående kendskab til udsatte danskere og deres familier. Gennem 40 år var hun som lærer, skoleleder og speciallærer ofte tæt på børn og unge, der havde det svært, og deres familier. Og i foreløbig 27 år har hun som medlem af kommunalbestyrelsen engageret sig i forholdene for mennesker, der er psykisk sårbare. Navnlig sundhedsområdet, psykiatrien og socialpsykiatrien har hun engageret sig i.

Bentes brede politiske og organisatoriske ballast tager hun nu med ind i SINDs Daglige Ledelse. Her glæder hun sig til at bidrage til indsatsen på landsplan sammen med hovedbestyrelsen og andre aktive i SINDs medlemsdemokrati.

“Forskellen på SIND og lokalpolitik er, at vi i landsforeningen har fælles mål og samarbejder. I politik er konkurrence og konflikter mellem partierne også ofte en del af gamet,” fremhæver hun.

Gode aktiviteter

Bente påpeger, at det særlige samarbejde i SINDs mange lokalafdelinger ud over gode og vigtige aktiviteter også bidrager til at styrke SIND politisk. Lokalt og på landsplan har frivillige, brugere og pårørende viden og erfaringer, der kan bringes i spil.

“En god dag i SIND Bornholm er fx, når vi er i dialog med regionspolitikere eller folketingsmedlemmer, som lytter til vores erfaringer og forslag. Eller når vi har gennemført gode aktiviteter. Eksempelvis har vi i mange år haft et peer-projekt, hvor en samarbejdsaftale med kommunen har gjort det muligt at ansætte

en medarbejder i fleksjob til at koordinere aktiviteterne.”

Forebyggelse

Politisk peger Bente på en bred vifte af mærkesager, som skal sikre lighed, ligeværd og ordentlige levevilkår for brugere af psykiatrien og deres pårørende. Aktuelt er hun optaget af samfundets voksende udfordringer med, at flere rammes af sygdom.

“Forebyggelse er blevet vigtigere. Alt for mange mistrives. Også blandt børn og unge får for mange det psykisk dårligt. Vi skal sikre støtte og hjælp i tide,” understreger hun.



Foto: SIND

FAKTA

Bente Helms

- 69-årig bornholmer. Gift, mor til fire voksne børn, mormor og farmor. Har arbejdet som lærer, skoleleder og speciallærer i godt 40 år.
- Lokalpolitiker i Bornholms Regionskommune. Som lokalpolitiker igennem flere end 20 år har hun især fokuseret på sundhedsområdet, psykiatrien og socialpsykiatrien.
- Formand for Udsatterrådet på Bornholm
- Formand for SIND Bornholm.
- Bruger- og pårørenderepræsentant i det lokale samordningsudvalg for somatik og psykiatri.

Læsere: Opsøg hjælp og hold fast i håbet

Vil du give et håb videre? Gennem flere år har SINDbladets læsere delt erfaringer om at komme sig efter psykisk sygdom via et spørgeskema på vores hjemmeside. Her er nogle af de nyeste bidrag. Du kan se flere og bidrage med din egen historie på www.sind.dk/recovery

AF SINDBLADETS LÆSERE. ENKELTE TEKSTER ER FORKORTET AF REDAKTIONEN

Del dit indre med nogen

Af 37-årig, der ikke længere har symptomer på skizofreni

"Jeg er 37 år og er blevet rask fra min "kroniske" skizofreni diagnose, jeg fik som 19-årig. Jeg var igennem 20 års selvskaade, fra jeg var 13. Jeg har boet på bosteder i 13 år, da jeg ikke kunne klare mig selv. Jeg har også været igennem mange og lange indlæggelser på psyk. I dag bor jeg for mig selv og klarer mit liv. Jeg har det godt, med op og nedture. På grund af min PTSD og angst går jeg i terapi for at få min verden til at fungere. Jeg holder foredrag om mit liv og hjælper andre med det, så meget som jeg kan. Der var ingen udsigt til bedring, men jeg blev rask alligevel.

Mit gode råd til andre:

Hold fast i håbet. For lige meget hvor sort, det kan se ud, så er håbet der, og det hele kan ændre sig, selvom det slet ikke ser sådan ud. Og del dit indre med nogen. Terapi har reddet mig. At jeg får snakket om mine problemer. Det letter mere end jeg kan beskrive. Hold ud!"

Du skal ikke være flov over at søge hjælp

Af 21-årig, der i dag er medicinfri og glad for livet

"Jeg er 21 år i dag og er studerende på KU. Jeg bor sammen med min kæreste i en 2-værelses lejlighed og har aldrig haft det bedre. Fra 6-års alderen og frem til jeg var 12-13, år blev jeg udsat for ekstrem mobning. Det resulterede i, at jeg stille og roligt begyndte at få symptomer på skizofreni, indtil det kulminerede i en indlæggelse på psyk. Jeg var efterfølgende på medicin i 2-2,5 år og aftalte sammen med psyk, at jeg skulle trappe ned. I dag er jeg medicinfri og har et godt liv med kæreste og venner, som jeg simpelthen ikke vil være foruden.

Mit gode råd til andre:

Søg hjælp! De færreste kan klare psykiske sygdomme alene, og du skal ikke være flov over at søge hjælp."

Husk altid at tilgive dig selv

Af 43-årig, der stadig kæmper med psykisk sygdom

"Jeg er i dag 43 år, og jeg har været svingdørspatient, siden jeg var 19. Jeg har flere gange været tæt på at dø af livsfarlig selvskaade. Min måde at selvskaade på var meget rå og usædvanlig. Alle omkring mig stod uforstående og magtesløse, ikke mindst mig selv. Som 36-årig kom jeg i retspsykiatrien, da jeg med mine sidste kræfter prøvede at få hjælp. I dag er jeg forsat indlagt i retspsykiatrien, men har fået det meget bedre. Jeg skriver bøger, holder foredrag bl.a. for SIND og kan nu se et liv for mig. Der er ikke lang tid til, at jeg atter skal ud i samfundet. Det er tiden, der har læget mine sår, men også min viljestyrke og det kæmpe arbejde, jeg har gjort med mig selv.

Mit gode råd til andre:

Mit råd til andre er, at du skal finde noget, du er god til. Fyld din dag med ting, der kræver koncentration. Så du ikke hænger fast i mønstre som selvskaade og angst. Husk altid at tilgive dig selv, hvis du falder tilbage i selvskaade. Du gør det så godt, du kan. Vær også opmærksom på, at selvskaade er lige så svært at komme ud af som fx alkoholmisbrug. Så vær tålmodig med dig selv."



SIND Sommerhøjskole 2022

Fra søndag den 19. juni til 25. juni 2022 holder **SIND Sommerhøjskole** på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig



Sommerhøjskolen arrangeres i samarbejde med Brenderup Højskole.

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

Se hele programmet på www.brenderup-hojskole.com/events/sind-sommerhoejskole

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



Foto: SIND

FAKTA

Særlige behov

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

Kontakt

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

Indkvartering

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

Pris

Kursusprisen for ikke medlemmer er:

Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.

Pr. person i enkeltværelse 4.000 kr.

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.

Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.

Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder. For SIND-medlemmer ydes der tilskud til billigste offentlige transport.

TILMELDING TIL SIND SOMMERHØJSKOLE PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2021

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 19. juni til 25. juni 2022

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Ønsker enkeltværelse dobbeltværelse Skal bo med: _____

Kosthensyn Ingen Vegetar Andet: _____

CPR-nr.: _____

Medlem af SIND Nej Ja Medlemsnr.: _____

Det er bedst at melde sig til på hjemmesiden, da PostNord ofte er meget langsomme.



Foto: SIND

Fællesskab, hygge og inspiration på SIND Sommerhøjskole

Nu kan du tilmelde dig SIND Sommerhøjskole 2022. Sommeren 2021 havde sommerhøjskolen 50 glade deltagere, som enten var mennesker med psykiske udfordringer eller pårørende. De havde muligheden for at tilmelde sig forskellige arrangementer og fordybe sig i en uge med nye venskaber og oplevelser. SINDbladet var med på den sidste dag, hvor solens varme stråler skinnede næsten lige så meget som sommerhøjskoledeltagernes humør

AF: GUSTAV PRIP THORSEN

“Bussen kører kun to gange om dagen,” oplyser buschaufføren, idet bussen ankommer til den lille nordvestfynske landsby, Brenderup, hvor SIND Sommerhøjskole afholdes på byens højskole.

Landsbyen emmer af fredsommelighed og idyl. En duft af marker og græs tvinger sig op i næsen, en fårekilling synger til solens dansende stråler, mens den danske blå himmel lyser højskolens facade op. Sanseoplevelserne er balsam for sjælen. Det føles som barndoms minder.

Selve højskolen er et stort virvar af indtryk, aktiviteter, smil og venlige stemmer. Den gamle bygning ligner det, som den er; en gammel højskolebygning. Men da Birgithe fra SINDs Uddannelses- og Frivilligudvalg viser rundt i haven, er det tydeligt, det er meget mere end det.

Det er sidste dag på sommerhøjskolen 2021 for de 50 deltagere, der i en uge ud over fælles foredrag og udflugter har deltaget i fem forskellige workshops – eller værksteder, om man vil. Her har deltagerne kunnet fordybe sig i et emne, samtidig med at de har haft samtaler om stort og småt og deltaget i sociale arrangementer. Med den kombination af fællesskab, hygge og inspiration er det ikke mærkeligt, at SIND Sommerhøjskole altid bliver udsolgt så hurtigt.

Bedstemors rhapsody

På det hvide grus foran sommerhøjskolen står Christel, Hanne Rosa og Anne-Lise og nyder det gode vejr. Tre deltagere, som har valgt at tage STOMP-workshoppen på årets sommerhøjskole. STOMP er en musikstil fra England, hvor man benytter sig af kroppen og almindelige genstande som fx koste i stedet for musikinstrumenter, som er bandlyste. Trioen øver sig på at vise, hvad de har lært i ugens løb. Særligt Hanne Rosa glæder sig, for hun skal rappe en sang.

“Mit barnebarn har skrevet en sang til mig, om at man skal huske at være glad. Og det er da sødt. Så jeg glæder mig til at rappe den senere,” fortæller Hanne Rosa.



Foto: SIND

Sommerhøjskoledeltagerne engagerede sig i en bred vifte af aktiviteter i de kreative værksteder. Rikke har fx lavet et tæppe af filt og samtidig haft mange gode samtaler med de andre

Hun bliver akkompagneret af den musik, de andre laver til sangen, ved fx at banke på en vaskekurv, kaste grus ned i en gryde og feje rytmisk med en kost. Smilene er store.

Kage og mindfulness

I nærheden sidder Andrea ved siden af i et rødt musiklokale og er i gang med værkstedet, “Det Gode Liv”.

Sidste gang Andrea var på SIND Sommerhøjskole, var hun på naturholdet. Det var hårdt,

og derfor valgte hun i år værkstedet “Det Gode Liv,” som handler om at være taknemmelig og søge de gode relationer.

Erik, en tidligere højskoledærer, underviser i “Det Gode Liv”.

“Vi øver fx at snakke girafsprog, og så arbejder vi på at udvikle en række psykologiske redskaber, som gavner deltagerne i hverdagen,” fortæller Erik.

Andrea har været glad for undervisningen.



Foto: SIND

På SIND Sommerhøjskole er det blevet en tradition at markere Sankt Hans aften med et hyggeligt arrangement, hvor SINDs formand afholder båletalen



Foto: SIND

Birgithe Veistrup-Petersen og Kim Kjelgaard fra SINDs Uddannelses- og Frivilligudvalg er med til at arrangere SIND Sommerhøjskole

“Jeg har lært at tænke mere positivt. Hvis jeg tænker negativt, når jeg vågner, så bliver det en dårlig dag,” fortæller hun.

“Jeg er også blevet gode venner med Christian fra Ribe. Ribe har ikke en lokalafdeling, så det kunne være, at jeg skulle bage en kage og invitere ham med til Esbjergs lokalafdeling,” smiler Andrea.

Højt til loftet i male- og tegneværkstedet

I det farverige atelier, som er udsmykket med malerier, tegninger og gipsafstøbninger, sidder højskoledebutanten Nico, som aldrig før har malet.

“Jeg har aldrig tegnet eller malet før, og jeg synes, at det første, jeg lavede, var så grimt, at jeg smed det ud. Jeg kunne ikke se på det,” fortæller Nico, som alligevel endte med at male et flot maleri, der kom op at hænge på højskolen.

Det, som dog gjorde størst indtryk på Nico, var de foredragsholdere, som holdt foredrag på SIND Sommerhøjskole. Særligt et foredrag om adoption, rejser og den personlige historie om diagnoser og stofmisbrug gjorde stort indtryk.

“Jeg kunne godt forestille mig at komme igen næste år,” siger Nico. “Der er højt til loftet, og selvom jeg har lidt svært ved det sociale, og godt kan lide at være alene og fordybe mig, er det også hyggeligt, når vi sidder ude på gangene og snakker.”

Filt fremkalder forløsning

Filt er kartet uld. Det vil sige uld, som har været udsat for vand og sæbe, hvilket gør det stift og medgørligt. Sådan beskriver Rikke og Tine det, da de viser deres filt-produkter frem under det store piletræ.

“Jeg har lavet et tæppe til en bænk, som du kan se her. Og så har jeg lavet en filt-skål, hvor jeg skal have mit fredagsslik i,” griner Rikke. Skålen har hun lavet ved at komme filt rundt om en oppustet ballon, hvilket giver en præcis, rund skål.

“Filtten bliver ofte et afsæt for dybere samtaler. Hvis jeg er frustreret, er det rart at komme ned og slås med noget filt, men det er også rart, at man kan snakke om sine problemer, uden at de er i centrum,” fortæller Tine.

Skovbunden giver babyfødder

Leif og Jacob fra naturholdet sidder rundt om bålpladsen. Her har de været på skovtur de første to dage, hvor de har skullet bruge sanserne og fx gå i skovbunden uden sko, dufte til egetræerne og svømme i havet.

“Der er ikke mere hård hud på mine fødder,” smiler Leif. “Det er som at have babyfødder.”

Undervejs har deltagerne gennemført nogle opgaver. Fx skulle de hver især lave et bål med en fidibus – et lille stykke træ, man tænder op med, som Jacob forklarede det.

Dernæst skulle de lave pandekager over bålet og tænde op i en udendørs pizzaovn, så

hele højskolen kunne få lækre pizzaer lavet i et vildmarks-køkken.

“Og da vi sad og spiste pizza, kom SIND-formand Knud Kristensen og holdt en tale for os,” fortæller Jacob, der har været med på SIND Sommerhøjskole i seks år.

Afslutningsfesten

Da det er sidste dag, skal der holdes fest. Ballet åbnes med Hanne Rosa fra STOMP-værkstedet, der fremfører sit barnebarns sang som en rap, hvilket giver masser af klapsalver fra publikum. Bagefter samles deltagerne om en festmiddag, med alt hvad den kan trække af vin, sodavand og en masse venskab og sommerlig hygge.

Udfyld kuponen på side 15, hvis du ønsker at søge om en plads på næste års sommerhøjskole.

Psykiaritopmødet: Gode idéer, inspirat

Traditionen tro samlede Psykiaritopmødet den 2. oktober hundredevis af mennesker i biografen Imperial i København. Også online fulgte mange med i mødet, som du fortsat kan se på YouTube

AF JAKOB RISOM, DET SOCIALE NETVÆRK. FOTOS: LARS SVANKJÆR



Mia Kristina Hansen, formand for SIND, og Poul Nyrup Rasmussen, formand for PsykiatriNetværket, diskuterede med sundhedsminister Magnus Heunicke. Til højre dagens vært på scenen, Abdel Aziz Mahmoud. Mia Kristina efterlyste bl.a. mere værdighed og menneskelighed i psykiatrien



Mads Trier Blom, næstformand i Depressionsforeningen, og Søren Magnussen, projektleder for "Frirum i psykiatrien", i dialog med ledelseskonsulent Anne Jøker



Psykiaritopmødet kunne følges hjemmefra online, men mange foretrak at møde frem i biografen Imperial

Som altid blev Psykiaritopmødet i år en inspirerende omgang. Det var på forhånd planlagt, at topmødet skulle handle om regeringens 10-årsplan for psykiatrien, men i takt med at topmødet rykkede tættere på, stod det klart, at coronanedlukninger, vacciner og testkapacitet betød, at regeringen med sundhedsminister Magnus Heunicke er blevet forsinket med planen.

Sundhedsstyrelsen og ministeriet har simpelthen været lagt ned af de presserende opgaver, og derfor blev der taget rigtig godt imod ministeren, da han simpelthen brugte ordet "undskyld" om, at planen ikke er klar endnu. Der blev næsten udstødt et kollektivt gisp i salen, for det er jo ikke hverdagskost, at en politiker ligefrem siger undskyld.

Og ministeren fortsatte med at slå fast, at nu skal psykiatrien og somatiske lidelser sidestilles.

"Psykiatrien er et af de vigtigste områder i sundhedssystemet, og den skal have toprioritet. Vi skal løfte den psykiatriske behandling, ligesom vi har løftet kræftbehandling," fastslog ministeren og høstede stort bifald.

Det var løfter fra højeste sted, der kunne bruges til noget, og Magnus Heunicke's tale satte scenen for den overordentligt positive stemning resten af dagen, hvor tv-vært Abdel Aziz Mahmoud og radiovært og skribent Ida-Sophia Petersen var værter.

Naturen er uden bivirkninger

Der blev præsenteret værdifulde civilsamfundstilbud, som eksempelvis Erik Holms projekt "Frisk i Naturen", hvor psykisk sårbare mennesker bruger naturen til at få ny energi og nye kræfter. Og som Erik Holm sagde:

"Der er ingen bivirkninger i at bruge naturen, og man skal ikke bestille tid."

I salen var der også bred enighed – både blandt dem, der har været brugere af psykiatrien, og blandt politikerne – om, at nu skal psykisk sårbare mennesker ikke længere stoppes ned i kasser, men ses som hele mennesker, der modtager behandling på den enkeltes præmisser.

Som næstformand i Depressionsforeningen, Mads Trier Blom, humoristisk udtrykte det: "Mennesker passer først i kasser, når de er døde."

ion og en enkelt undskyldning



Forfatter og debattør Knud Romer Jørgensen efterlyste ordentlighed i samfundets tilbud til sygdomsramte



De sidste detaljer drøftes, kort før Psykiatrimødet begynder

Mennesket i centrum

Formanden for Region Hovedstaden Lars Gaardhøj slog fast, at nu skal midlerne til psykiatrien øges, så de svarer til det somatiske område. Historien om psykiatrien har da også alt for længe været, at patientantallet stiger voldsomt og langt mere end sengepladserne.

Endelig var der debatter med både eksperter og lige så vigtige politikere fra begge sider af Folketinget. Jane Heitmann (V), formand for Sundhedsudvalget, Trine Torp (SF), sundhedsordfører, og Peder Hvelplund (EL), sundhedsordfører, endte faktisk med at være ganske enige om, at nu skal mennesket i centrum, når man sætter behandling i gang.

Og de meldinger fra scenen var formentlig noget, der rørte den afgangende formand for SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, Knud Kristensen, der blev hyllet på dagen. Hans intense arbejde gennem 12 år for netop at sikre, at mennesket kommer i centrum, slutter i år – og budskabet fra scenen kunne vist ikke være bedre.

Dagens mest intense oplæg stod forfatteren Knud Romer for. Hans syn er blevet gradvist dår-

ligere gennem længere tid, og det har selvfølgelig påvirket ham psykisk også. Derfor gav han på dagen en øjenvidneberetning fra sundhedsvæsenet. Og der er ingen tvivl om, at han har følt sig behandlet mere som en diagnose end et menneske.

Barndommens gade

Så selv om overskriften på Psykiatritopmøde 2021 var at: "Vi har en plan," og selv om den nok burde ændres til, at: "Vi har (snart) en plan," lader det til, at der kommer til at ske noget godt og væsentligt i psykiatrien i de kommende år. De gode intentioner stod i hvert fald i kø i Imperial biografen lørdag, hvor Rasmus Walter leverede et rørende akkompagnement til alle ordene fra scenen inden Cecilie Glenthøj fik gang i hele salen med sin version af Barndommens Gade, hvilket markerede topmødets afslutning.



Som en særlig hilsen til afgangende SIND-formand Knud Kristensen blev han akkompagneret af taktfaste klapsalver kaldt på scenen til et par velvalgte musiknumre, bl.a. John Denver-sangen "Perhaps Love"



Traditionen tro benyttede mange deltagere pauserne til at drøfte ideer og samarbejde med andre

SIND lokalt: Stærkt fællesskab på Frederiksberg



Willy Hundborg og Sven Heinemeier Rasmussen er frivillige i SINDs alsidige lokalafdeling på Frederiksberg. Lokalformand Sven Heinemeier har været med i fire år, og Willy har været med i hele 32 år. SINDbladet var med til fredagsklub med kaffe og kage

TEKST OG FOTO: GUSTAV PRIP THORSEN



Humøret er højt, når Sven Heinemeier Rasmussen og Willy Hundborg gør klar til fredagsklubben hos SIND Frederiksberg, hvor mange kommer forbi til kaffe og hygge

På Frederiksberg skinner efterårsolen flot, men temperaturen og lyden af vinden, som bevæger de store træer udenfor, viser, at dagene bliver kortere og kortere, og at vinteren er rykket tættere på. Heldigvis er der både varme smil og dejligt varme lokaler, når man træder indenfor hos SIND Frederiksberg.

Det er fredag, og to af de frivillige fra bestyrelsen, Willy Hundborg og Sven Heinemeier Rasmussen, er ved at gøre klar til fredagsklubben. Her kommer medlemmer og andre interesserede forbi til hygge og kaffe.

Tallerknerne, kaffekopperne og servietterne står snorlige, og imens kaffen brygger, sidder Sven ved computeren.

“Willy, jeg har lige brug for hjælp til mailen igen,” siger Sven, mens Willy kommer ham til undsætning. “Jeg er nemlig teknisk udfordret,” griner Sven.

Sådan er det nemlig blandt de to. De supplerer hinanden. Willy har tidligere arbejdet som grafiker og står for det grafiske arbejde i lokalforeningen på Frederiksberg, hvor han blandt andet laver pjecer og informationshæfter om, hvad der rører på sig i lokalforeningen. Sven har en baggrund som gammel fagforeningsmand og fungerede først som bisidder hos SIND. Senere blev han overtalt til at gå med ind i bestyrelsen i Frederiksberg.

“Vi var nødt til at gøre ham til formand for at holde på ham,” griner Willy.

Willy startede med at komme i SIND for 32 år siden, da hans kone gennem 34 år selv har psykiske udfordringer.

“Det startede med, at landsforeningen havde lokalerne her på Frederiksberg tilbage i 1988, som senere blev en lokalforening. Jeg blev medlem i 1990 og har hængt her lige siden,” beretter Willy.

“Ja, Willy er nærmest født ind i SIND, så det er vigtigt for mig at være ydmyg de første ti år,” griner Sven, som selv blev frivillig i SIND, da arbejdet i fagbevægelsen vækkede en interesse for psykiatrien i ham.

Kulturelle oplevelser

På lokalafdelingens opslagstavler hænger priser og donationer til SIND Frederiksberg. Fx 35.000 kr. fra Foreningen Velliv, 15.000 kr. fra Frederiksberg Kommune, og Frederiksbergs frivilligpris på 15.000 kr. som Willy fik for sit mangeårige og engagerede frivillige arbejde i SIND.

Priserne har bidraget til, at afdelingen kan arrangere kulturelle oplevelser og udflugter. Efter SIND på landsplan har fået ti millioner kr. af Folketinget til at arrangere oplevelser for udsatte danskere, har aktiviteterne fået et yderligere løft.

“Vi har fx været med en gruppe i teatret og efterfølgende ud at spise. Det var en god oplevelse, og det var befriende, at vi ikke var nødt til at tænke på økonomien på samme måde, som vi før har været nødt til,” beretter Sven.

“Normalt går turen måske ud i Zoologisk Have, eller også tager vi bussen ud i naturen, men det her var en helt anden oplevelse,” tilføjer Willy.

Kaffe og kage

Lyset tændes til fredagscaféen på Frederiksberg, og kaffen sættes på bordet, mens folk kommer smilende ind i den hyggelige stue. To af SIND-medlemmerne snakker om kommunalvalget og om kandidaternes syn på psykiatrispolitikken på Frederiksberg, mens andre deler erfaringer og snakker om hverdagsoplevelser.

Et par frivillige skærer brød og pålæg, mens medlemmerne sætter sig til bordet.

“Uha, der må du ikke sidde, Poul. Det er jo Sven og Willys pladser,” griner en, alt imens rummet fyldes med hygge og nærvær. Mens de andre spiser og drikker kaffe, står Willy i køkkenet og pisker flødeskum til en lagkage.

“Jeg fyldte 72 år i onsdags, så det er traditionen, at man tager kage med. Sven blev også 72 år for nyligt,” forklarer Willy, mens han lægger flødeskum i lag med hindbærmarmelade. Willy smiler, mens han går ind til de andre, der alle sammen ønsker ham tillykke, og kagen går på rundgang.

Udover fredagsklubben har SIND Frederiksberg en bred vifte af aktiviteter



Læs mere på

www.sind.dk/frederiksberg

Har du lyst til at være med til fx fredagscafé, filmaftener eller kulturelle oplevelser, så kig forbi hjemmesiden eller kontakt **SIND Frederiksberg** på 3534 0080. Lokalafdelingen har mange aktiviteter. Eksempelvis:

- Mandag: Klub 35+ – Et tilbud til dem, der er blevet for gamle til SIND Ungdom, men stadigvæk gerne vil ses.
- Hver anden tirsdag i måneden: Filmklub med fælles spisning fra kl. 18. Tilmelding hos Willy på 2086 9809.
- Onsdag: Psykologisk rådgivning Frederiksberg – Gratis psykologisk rådgivning og individuelle samtaler.
- Torsdag: IT-undervisning hos **SIND Frederiksberg** mellem kl. 9-14. Lær fx at sende sms'er og mails, og lær at se dine sundhedsjournaler, at bestille varer og meget mere.
- Fredag: Fredagscafé kl. 14-17 – Kaffe eller the og masser af hygge.
- Søndag: Kultur- og søndagsklub – Udflugter og forskellige aktiviteter med **SIND Frederiksberg**.

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.

Kunsten hjalp Ingsi Croon gennem livskriser.

Nu hjælper hendes malerier andre

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Portræt: Kunstneren Ingsi Croon har doneret 78 kunstværker til SINDs lokale afdelinger og tilbud. Det har hun, fordi hun gerne vil hjælpe personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende; begge roller har Ingsi stiftet bekendtskab med gennem sit liv

AF EMILIE STAUNSTRUP. ILLUSTRATIONER: INGSI CROON

Det kan være svært at navigere i rollen som pårørende, når nogen i familien bliver alvorligt syge, uanset om det er af en psykisk eller fysisk lidelse. For kunstneren Ingsi Croon var det en helt ny verden at lande i, da hendes datter fik kræft i en ung alder. For hvordan skulle man navigere i en verden af kemobehandlinger, hospitalsindlæggelser og timevis af trøst og nærhed, når hele ens indre verden var ved at bryde sammen?

Ingsi Croon husker tilbage på den tid, der var. En tid, hun ofte har haft lyst til at glemme alt om, men som alligevel fylder en del i hendes sind.

“Det var en svær tid dengang, så jeg lavede meget grafik i den periode. Jeg kan godt se, at udtrykket i det, jeg lavede, var anderledes, at kunsten blev påvirket af min sindstilstand, det hele blev lidt mere dystert, men det var alligevel min måde at bearbejde det hele på; at give udtryk for mine følelser gennem kunsten.”

Faktisk var kapitlet i Ingsis liv så sort, at al kunst fra den periode røg i kælderen i rigtig mange år. Hun nægtede simpelthen at kigge på det. En dag da Ingsi ryddede op, stødt hun på billederne igen og havde nu mentalt overskud til at forholde sig til dem. Så hun begyndte at vise billederne frem, for nu forstod hun dem pludselig bedre.

Kunst som heling

“Jeg har haft en stor krise, hvor jeg er kommet af med meget af det, jeg har båret rundt på, ved at male. Min datter var så syg på et tidspunkt, så jeg lavede et billede, hvor jeg holder hende i hånden over en dyb skrænt, hvor min hånd er en del større end hendes. Måske troede jeg på, at jeg kunne redde hende,” erindrer Ingsi.

Noget, der også gik igen i den periode, var fugle i bur eller fugle uden for buret. Særligt måger blev der tegnet mange af. Man skulle egentlig tro på, at måger er frie fugle, men det er de ikke alligevel ifølge Ingsi Croon. For selv en måge skal søge efter føde hele tiden. Til gengæld kan de flyve væk fra problemerne, hvilket Ingsi også havde haft lyst til et utal af gange.

Lyspunkter

Til trods for at have levet i en verden opslugt af sygdom har livet alligevel budt på lyspunkter. En læge fortalte Ingsi midt i datterens kemokur, at hun nok ikke skulle regne med at blive mormor, eftersom hendes datter sandsynligvis ikke ville kunne få børn efterfølgende. Endnu en sorg at bære rundt på. Kort tid efter møder datteren en mand, og allerede fem måneder senere kommer hun med en gave til Ingsi. Det var en bog, hvorpå der stod “Hey, mormor”.

“Min kunst ændrede sig rigtig meget, efter at min datter blev erklæret rask og gik ind i en ny livsfase, hvor hun skulle være mor.





Foto: Privat

Ingsi Croon

Jeg blev så glad for, at hun endelig var blevet rask, så jeg lavede blomster, blomster og blomster. Der skulle være masser af farver, som skulle gøre en glad," fortæller Ingsi, hvis barnebarn i dag er voksen.

SINDs telefonrådgivning

Livet har budt på lyspunkter. Men gennem mange år har Ingsi også oplevet, hvor hårdt det kan være at være pårørende til et familiedlem, som grundet psykiske diagnoser må bo på institution.

"Det er bl.a. derfor, at jeg har doneret de mange kunstværker til SIND. Jeg har tit haft brug for SINDs telefonrådgivning, når jeg ikke lige har vidst, hvad jeg skulle stille op i en given situation. Og så kan jeg godt lide, at overskuddet fra mine værker går til at hjælpe personer som mit familiemedlem."

Fantastiske tanfaster

Efter at have malet blomster i nogle år, besluttede Ingsi sig for at gå en ny vej. Hun begyndte



at tegne nogle besynderlige væsener, hvor der også var knald på farvepaletten. I første omgang kaldte Ingsi dem fantaster, fordi de var et produkt af en positiv fantasi. Hendes



De forskellige motiver afspejler lyspunkter og mørke perioder i kunstnerens liv

barnebarn havde dog svært ved at høre ordet og kaldte dem konsekvent "tanfaster" i stedet, og så blev det ligesom navnet på dem.

Det er netop værkerne af blomster og af tanfasterne, som Ingsi har doneret til SIND. Ud over at generere et overskud til gavn for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende håber Ingsi også, at værkerne kan give glæde i de hjem, de havner i.

FAKTA

78 malerier til SIND

- Ingsi Croons malerier er nu tilbudt til SINDs 50 lokalafdelinger og flere end 100 lokale rådgivninger, klubber og andre tilbud. Malerierne vil enten lyse op lokalt eller blive solgt, så indtægterne kan styrke SINDs indsats.
- Hvis du vil se flere af Ingsi Croons malerier, så klik ind på SINDs hjemmeside – søg på hendes navn. Det er også her, SIND-aktiviteter kan bestilles.



- Du kan også se flere malerier på Ingsi Croons side på Instagram www.instagram.com/ingsicroon/ eller på www.ingsi.dk.
- Hvis du selv overvejer at donere kunst til SIND, så kontakt først SINDs sekretariat: landsforeningen@sind.dk



Meld afbud med et smil, hvis angsten ikke holder juleferie

Er det svært at komme hjemmefra til store arrangementer og familiesammenkomster? Hvis det føles bedst at blive hjemme eller blot at være få omkring bordet, så er det den rigtige beslutning

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

Juleferien er både en pause fra hverdagen og samtidig et møde med andre menneskers forventninger til familien. For mange er ikke blot ferien, men hele december en periode med mange invitationer, man skal tage stilling til.

Jeg kan huske, hvordan jeg glædede mig til juleferien, dengang min søn havde angstproblematikker. For det betød, at jeg i en kort periode ikke behøvede at have det dårligt over min søns skolefravær. Min søn fik også en pause fra hans dårlige samvittighed og følelse af ikke at være normal.

I hverdagene kunne morgenerne være fyldt med dårlige følelser for os begge. I begyndelsen af hele forløbet var morgenerne også meget konfliktfyldte. Jeg kan huske, hvordan jeg fik en knude i maven, så snart jeg vågnede. For jeg frygtede, at min søn havde det for dårligt til at kunne komme i skole. Det var hårdt at se, hvordan han følte sig ensom, fordi han ikke længere formåede at være en del af klassefællesskabet. Samtidig var jeg også super nervøs for det faktum, at han ikke fik undervisning, og jeg bekymrede mig for hans fremtid. Selvom han kun var 10 år, da angstproblematikkerne begyndte, så blev jeg mere og mere bekymret for, om

han nogensinde ville kunne tage en uddannelse.

Juleferien var en pause

Derfor var juleferien en lille pause fra den udfordring, der handlede om skoledelen, i forhold til min søns angstproblematikker.

Men på den anden side så kan man ikke holde ferie fra angsten, for angsten kommer også til udtryk på andre tidspunkter. Derfor er der et men i forhold til juleglæden. Nemlig det men, der handler om, at juledagene ofte indeholder diverse familiearran-

gementer, som barnet også har svært ved at deltage i.

Jeg oplevede, at det dengang var svært for min familie at forstå, hvorfor min søn ikke kunne deltage, hverken juleaften eller til julefrokost i juledagene. Jeg blev ked af, at min familie ikke helt forstod det, men allerværst var det for min søn, som fik dårlig samvittighed. Han var om nogen endnu mere ked af det, fordi han ville jo gerne være sammen med familien, men han kunne simpelthen ikke, fordi hans følelser af angst blev så voldsomme, at han også fik det fysisk dårligt.

Mia og Jonas



Foto: Ib Halling

Accepter situationen

Med årene fandt jeg roen til at acceptere vores situation og andre folks reaktioner. Men følelserne sidder stadig i mig, og mine tanker går til alle jer, der sidder i samme situation lige nu.

Det er nemlig svært at vide, hvad der er det rigtige at gøre. Jeg valgte dengang at holde en stille jul hjemme, kun os selv. For det, kom jeg frem til, var det rigtige for os. Så mit råd er, at man som forælder til et barn med angstproblematikker skal undersøge sine egne tanker og lytte godt efter sig selv.

Jeg tror nemlig, at hvis vi giver os selv lov, så har vi ofte selv svaret på, hvad der er rigtigt for os og vores børn. Og så gælder det om at forventningsafstemme og følge rådet på side 10 fra SINDs telefonrådgiver Sara Duun, som siger: "Den perfekte jul er den bedst mulige jul."

Til slut vil jeg på foreningens vegne ønske alle en god jul og et godt nytår.

Vi glæder os til at fortsætte vores arbejde i 2022.



Foto: Mia Kristina Hansen

MedicinRådgivningen: Nyt informationsmateriale på vej

Med et nyt hæfte vil MedicinRådgivningen skabe øget opmærksomhed om udtræpning og de udfordringer, der kan opstå

AF KRISTIAN IB

MedicinRådgivningen har taget rådgivning om nye typer medicin under deres vinger og fået mere erfaring og viden siden. Derfor laver de nu nyt informationsmateriale.

I den forbindelse har de allieret sig med både brugere, pårørende og fagpersonale, som skal læse hæftet igennem og komme med kommentarer til indholdet, inden det

bliver trykt i 25.000 eksemplarer og sendt ud til samtlige alment praktiserende læger.

“Det er vigtigt at gøre opmærksom på alternativer til nogle af de ofte halsbrækende udtræpningsplaner, borgere kan få stukket i hånden, når de skal trappe ud af deres medicin,” siger Karine Lindgaard, bestyrelsesformand for MedicinRådgivningen.

I det nye hæfte sættes bl.a. fokus på udtræpning i praksis, abstinenshåndtering,

brugernes budskaber til de praktiserende læger, indblik i MedicinRådgivningens aktiviteter, støttegrupper og telefonrådgivning, samt hvordan medicinen over tid kan forstærke de symptomer, den ellers skulle hjælpe på.

Det nye hæfte vil blive trykt primo januar. Du kan læse mere om MedicinRådgivningen på www.smr.dk

Flere aktiviteter i Skizofreniforeningen

I Skizofreniforeningen arrangerer de nye projekter og aktiviteter. Fx er juleture til Tivoli, spisning og teaterarrangementer på programmet

AF KRISTIAN IB



“Under nedlukningen begyndte vi at lave zoom-grupper, hvor vi

mødtes online, men nu vover vi os ud igen,” fortæller formand for Skizofreniforeningen Hans-Jørgen Dalager.

Med midler fra den særlige Corona-ensomhedspulje arrangerer foreningen fx spisning, ture i teatret eller i Tivoli i Midtjylland,

Syddjælland og hovedstadsområdet. Sidst gik turen til Mølsted Kalkbrud, hvor 11 deltog i frokost og rundvisning.

“Det var en rigtig positiv oplevelse for dem, der var afsted. Det er vigtigt at mødes med andre, at dyrke bekendtskaber, både

nye og gamle, og at få oplevelser sammen,” siger Hans-Jørgen Dalager.

Følg med i SINDs aktivitetskalender på www.sind.dk/aktivitetskalender, hvor aktiviteterne løbende vil blive offentliggjort.



Foto: Colorbox

SIND Pårørenderådgivning har fået 542.000 kr. til projektet “Børn i bedre trivsel”

Med støtte fra den Obelske Familiefond sætter SIND Pårørenderådgivning et nyt projekt i gang. “Børn i bedre trivsel” skal yde støtte og rådgivning til familier, der er ramt af psykisk sygdom, og som har været ekstra udfordret under coronanedlukningerne

AF KRISTIAN IB

IDanmark vokser omkring 25 pct. af alle børn mellem 0 og 18 år op med en mor, en far eller en søskende, der er psykisk syg. Op mod 70 pct. af disse børn modtager ingen hjælp, selvom over halvdelen af forældrene til disse børn mener, at den psykiske sygdom i familien har en negativ indvirkning på barnet.

Det fører ofte til store forandringer i hverdagen, når en forælder eller søskende rammes af psykisk sygdom. Det kan være nye bekymringer, ændringer i familiens roller, uforudsigelighed og en påvirkning af familiens økonomi. Situationen kan have afgørende indflydelse på børnenes trivsel.

Et projekt med to dele

Derfor laver SIND Pårørenderådgivning nu projektet “Børn i bedre trivsel”. Det består af et gruppeforløb for børnene og af et råd-



Modelfoto: Colorbox

givnings- og samtaleforløb for børnenes forældre.

I børnegruppeforløbet vil børnene kunne opnå mere viden om psykisk sygdom. Det vil ske i et fælleskab med ligesindede og med afsæt i egne fortællinger. Børn har brug for at forstå, hvad der foregår i familien, og brug for nogen at tale med. Gruppeforløbene udbydes hver 2. uge og varer to timer pr. gang.

Forældrene ønsker det bedste for deres børn og ønsker at støtte dem, men ofte magter de det ikke, fordi de mangler viden. Derfor er formålet med den anden del af projektet at hjælpe forældrene med den viden og indsigt, der er nødvendig for, at de kan forstå deres raske børns adfærd og reaktionsmønstre. Indsatsen vil blive skræddersyet efter familiernes behov.

Læs mere på www.sindraadgivning.dk

www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig i SIND-nettet*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
- Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 15,-
- Pins, gylden 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på

www.sind.dk/webshop

Kontakt SINDs sekretariat.

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe
 Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



Støt SIND

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

Se flere aktiviteter på SINDs hjemmeside

Her er et udpluk af arrangementerne i SINDs regioner og lokalafdelinger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk/aktivitetskalender eller på Facebook. Udover arrangementerne har SIND en lang række lokale tilbud og aktiviteter, fx rådgivninger og SIND-huse. Se mere på www.sind.dk/find-sind

Hvis der, efter dette blad er trykt, igen kommer coronarestriktioner i Danmark, anbefaler vi, at du – inden du tager hjemmefra – undersøger, om der er sket ændringer af arrangementet.

SIND Hovedstaden

SIND Hovedstadens Regionskreds og SINDs Uddannelses- og kursusudvalg

Temamøde om den psykosociale rehabiliteringsindsats

1. december 2021, kl. 17.30-20.00

I den psykosociale rehabiliteringsindsats er dialog med og inddragelse af borgere og pårørende et afgørende element i at kunne lykkes med målet om at understøtte recovery-processen hos borgere med psykiske vanskeligheder.

På temamødet giver centerchef Lene Lilja Petersen fra Rudersdal Kommune eksempler på, hvordan dialogen folder sig ud i praksis og bidrager til at løfte kvaliteten i de kommunale indsatser og tilbud på det psykosociale område. Herudover vil Lene også fortælle om sine ønsker til 10-års planen for psykiatrien, som en lille delegation fra Rudersdal Kommune i august fik lejlighed til at præsentere over for Folketingets Sundhedsudvalg. SIND byder på kaffe/te, vand og en sandwich under mødet.

Tilmelding: Merete Elleboe, merete@sind.dk eller 3060 0530.

Kulturcenter Mariehøj, Richard Mortensen lokalet, Øverødvej 246 B, 2840 Holte.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafemøder for medlemmer af SIND Helsingør

1. december 2021, kl. 12.00-13.30

Vi skal til Rungstedlund, hvor vi mødes kl. 12.00. Efter besøget skal vi til Rungsted Havn, hvor vi skal spise frokost kl. ca. 13-13.30. Information og tilmelding Doris Hansen (2251 2919) senest den 29. november.

Julefrokost på Cafe Kaiser

15. december 2021, kl. 12.00

Vi holder julefrokost på Cafe Kaiser i Helsingør kl. 12.00. Yderligere information ved

tilmeldingen. Kontakt Doris Hansen på tlf. 2251 2919 senest d. 11. december.

Nytårsfrokost

20. januar 2022, kl. 12.00

Velkommen i det nye år 2022, hvor vi mødes i Svingelport 8A, 3000 Helsingør til kl. 12.00 til frokost. Tilmelding er nødvendig senest mandagen inden mødet af hensyn til bestilling af mad.

SIND Helsingør har flere arrangementer i februar, bl.a. generalforsamling d. 17. februar. Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Café Sindriget

Fredage i ulige uger, kl. 13.00-16.00

Café Sindriget har ændret vores åbningstid til kl. 13.00-16.00 i lige uger.

Café Sindriget er et tilbud til dig, der er psykisk sårbar og ældre end 35 år. Vi hygger os med kaffe og the, brød og lidt til ganen. Det er fx muligt at male i mandala-malebøger, spille kort, spil eller strikke. Har du brug for nogen at tale med, som også er psykisk sårbar, i et trygt og hyggeligt miljø, er du velkommen.

Vi søger også frivillige til at holde Cafeen åben. Kontakt Rikke: 2235 0515, stenbuk66@msn.com

Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby.

Julefrokost i Café Sindriget

17. december 2021, kl. 13.00-16.00

Tilmelding til Rikke på 2235 0515 eller stenbuk66@msn.com

Frivillighuset i Lyngby, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby.

Generalforsamling i SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

10. februar 2022, 19.00-21.30

Lokalafdelingen SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby afholder generalforsamling i Byens Hus, Hellerupvej 24, lokale Store Claus, 2900 Hellerup.

Her har du mulighed for at stille op til bestyrelsen i din lokalafdeling.

Som bestyrelsesmedlem har du mulighed for at:

- Skabe netværk
- Støtte op om håb drømme og netværk for psykisk sårbare i de tre kommuner
- Vi organiserer selvhjælpsgrupper for psykisk sårbare og pårørende
- Vi laver aktiviteter for psykisk sårbare
- Og meget andet

Nogle af bestyrelsesmedlemmerne vil komme med et lille oplæg om at sidde i SINDs bestyrelse inden valget. Der vil være en let forplejning under mødet.

Kontakt Rikke Bøhling, 2235 0515, stenbuk66@msn.com, eller Ragna Heide på 5092 2949, raghaheide@youmail.com.

SIND Rudersdal

www.sind.dk/rudersdal

SIND Rudersdal inviterer til julefrokost

5. december 2021, kl. 13.00-16.00

Julefrokosten finder sted på Hestkøbgaard i Birkerød. Se mere på hjemmesiden, når vi nærmer os datoen.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev i Furesø

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Netværksgruppe for mennesker, der er psykisk sårbare, og pårørende.

7. december, 14. december, 21. december, 28. december 2021, 4. januar, 11. januar 2022, kl. 15.00-17.00.

SIND i Furesø har i flere år stået for en netværksgruppe. Gruppen mødes hver tirsdag kl. 15.00-17.00.

Formålet er at knytte kontakt og måske få nye venskaber. Brugerne af gruppen kan selv være med til at bestemme, hvad gruppen kan bruges til. Det kan fx være udflugter, lave mad sammen, håndarbejde eller noget helt andet. Vi håber, det vil være med til at styrke de sociale kontakter.

Kontaktperson: Lise Frantzen, tlf. 6170 4447, lisesind8808@gmail.com.

Skovgården 2a 3500, Værløse

Julefrokost og julehygge

13. december 2021, kl. 17.30-21.00

Traditionen tro holder vi julefrokost med god mad, julehistorier, quiz, julebanko, sang og musik.

Vi sørger for god mad. Tag selv drikkevarer med. Pris: 75 kr. SIND dækker resten af udgifterne.

Tilmelding hos Randi, 2672 3102, senest 1. december.

Posthuset, mødelokale 6, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup.

SIND Sang og Samvær

Mandage i december, kl. 15.30-17.00

Husk hver fugl synger med sit næb!

Synes du ligesom os, at det at synge sammen giver glæde og sammenhold?

Uanset om du vil synge med eller blot hygge dig og lytte til guitarspil og sang, så er du meget velkommen.

1. mandag i måneden – Ballerup

2. mandag i måneden – Herlev

3. mandag i måneden – Farum

Læs mere på www.sind.dk/

[aktivitetskalender](#)

Netværksgruppe for pårørende til mennesker med selektiv mutisme

30. december 2021, 27. januar 2022
kl. 19.00-21.00

Danmarks første netværksgruppe for pårørende til mennesker med selektiv mutisme.

Den sidste torsdag i hver måned. Formålet er et frirum, hvor pårørende kan dele erfaringer, sorger, glæder og frustrationer i trygge omgivelser. Derudover bestemmer netværksgruppen selv, hvilke temaer der skal tages op. Der vil blive serveret the, kaffe, kage o.l. Du behøver ikke deltage hver gang, men det forventes, at du er interesseret i at komme oftest muligt.

Er du interesseret i at være med, så kontakt: anjaliiljen@gmail.com.

Sundhedshuset, Parkvej 6F, 2750 Ballerup.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Julefrokost på restaurant Toldboden

9. december 2021, kl. 13.00-17.00

Vi mødes og spiser en dejlig julefrokost på restaurant Toldboden, Færgevej 1a, 3600 Frederikssund. Den ligger tæt på Frederikssund Havn.

Deltagerbetaling: 200 kr. Tilmeldingsfristen er overskredet, men kontakt evt. Else Marie på 4717 5569 eller 4197 5569.

Nytårskoncert 2022 med SIND Frederikssund-Egedal

8. januar 2022, kl. 16.00-18.00

Vi skal til en storslået, fantastisk nytårskoncert i Det kgl. Danske Musikkonservatoriums Koncertsal på Frederiksberg. Glæd jer. Nytåret fejres med en koncert med Copenhagen Phil (et symfoniorkester) og trioen Dreamer's Circus. Vi finder et sted at spise inde i byen, inden forestillingen begynder.

Se mere på hjemmesiden.

Kunst med Sjæl 2022

Gammel Ridehus
Grønnegade 10
4700 Næstved

Lørdag
d. 23 april 10-16

Søndag
d. 24 april 10-16

Kunne du tænke dig at udstille din kunst på kunstmessen Kunst med Sjæl 2022?

Som udstiller får du en unik mulighed for at vise dine værker frem, opleve masser af inspirerende outsider-kunst samt møde ligesindede.

Det er gratis at udstille. Kunst med Sjæl er forbeholdt kunstnere med psykisk funktionsnedsættelse.

Kontakt os på tlf.: +45 5091 1147
E-mail: hernan4700@gmail.com
www.kultur4700.dk

Hernan Gonzalez
Formand for Næstved Kulturforening

NÆSTVED KULTURFORENING
www.kultur4700.dk

Vi er hjemme ved 19-tiden. Deltagerbetaling: 200 kr. Tilmelding til Else Marie på 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Sjælland

Mathilde Falch – Fortællekoncert i Nakskov

4. december 2021, kl. 20.00-22.00

Koncerten er målrettet mennesker, der kender til psykisk sårbarhed og misbrug, og deres pårørende, men alle er velkomne. Dørene åbner kl. 19.00. Koncert kl. 20.00

Koncerten er gratis. Så kom i god tid.

HUSET, Bleggen 4, 4900 Nakskov

Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

Mathilde Falch – Fortællekoncert MØN

5. december 2021, kl. 16.00-18.00

Læs ovenfor.

HÉLT, Kostervej 2, Stege

Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Besøg på RAGNAROCK

27. januar 2022, kl. 11.00

Vi besøger RAGNAROCK – museet for pop, rock og ungdomskultur.

Efterfølgende er der frokost i caféen. Tilbuddet er gratis og tilbydes også til sårbare borgere, der ikke er medlemmer af SIND.

Mødested: Museet RAGNAROCK, Rabalderstrædet 16, 4000 Roskilde.

Tilmelding hos Per Harvøe: perharvøe@webspeed.dk eller 4636 1339.

SIND Syddanmark

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Julefrokost på restaurant Hos Ingeborgs

4. december 2021, kl. 13.00-17.00

Ingeborgs klassiske julefrokost på restaurant Hos Ingeborgs, Kongensgade 22, 6700 Esbjerg. Bemærk: døren åbnes først kl. 13.00. Vegetarretter kan arrangeres.

Bemærk tilmeldingsfristen er overskredet. Kontakt SIND Syd-Vest for at høre, om der evt. er ledige pladser.

Nytårskoncert i Musikhuset i Esbjerg med 3-retters menu

8. januar 2022, kl. 19.30-22.30

Glæd dig til en forrygende festforestilling, hvor champagneproppen springer til et brag af nytårstøner, dansetrin og flot korsang.

Prisen er 50 kr. Tilmelding senest den 1. januar. Kontakt lokalafdelingen.

SIND Fyn**Initiativgruppen i Svendborg**www.sind.dk/initiativgruppen-i-svendborg**Eftermiddagshygge på mandage**

6. december, 20. december 2021, 3. januar, 17. januar og 31. januar 2022 kl. 13.00-15.00

Vi ønsker at skabe rum og plads til alle. Sammen må, skal og kan vi løfte hinanden og styrke fællesskabet i Svendborg og omegn. Eftermiddagshygge med kaffe, the, brætspil og introduktion til SIND Svendborg.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os: svendborg@sind.dk eller sms/ring til 50233619.

IMPULS Kursuscenter og Mødested – Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg.

SIND Haderslevwww.sind.dk/haderslev**Bevæg dig glad med SIND Haderslev**

7. december, 14. december og 21. december 2021 kl. 16.30-18.00

Gratis træning under trygge rammer, hvor der er en instruktør til stede. Gratis for medlemmer.

Foreløbig frem til jul tilbyder SIND træning i salen og træning på maskiner i kælderens på Haderslev Sundhedscenter. Det foregår under trygge rammer og er gratis for medlemmer. Der er en instruktør til stede.

Mød bare op – der er ingen tilmelding.

Haderslev Sundhedscenter, Clausensvej 25, 6100 Haderslev.

SIND Vejlewww.sind.dk/vejle**Koncert ME AND MARIA – Bygningen Vejle**

9. december 2021, kl. 19.00-21.00

Kom med til en stemningsfuld intimkoncert med den danske duo, ME AND MARIA, torsdag den 9. december. De glæder sig begge til at vende tilbage til Vejle og tænde lys i mørket med deres blide og eftertænksomme sange. Til denne helt særlige koncert fortæller de også

gode og rørende historier fra deres oplevelser i psykiatrien, både som musikere og pårørende.

Her er der plads til ro, stilhed og musik midt i den travle juletid.

SIND Sønderborgwww.sind.dk/soenderborg**“Det store Julebageri”**

16. december 2021, kl. 17.00-20.00

SIND Sønderborg inviterer til julehygge, hvor vi bager småkager. I får også mad og drikke samt en lille overraskelse. Der er plads til 20 personer. Vi glæder os til at se dig, den 16. december 2021, kl. 17.00-20.00.

Bemærk at tilmeldingsfristen er udløbet. Skriv til vivibritnielsen@gmail.com og hør, om der er ledige pladser.

Bageriet Kock Torvet 5, 6300 Gråsten.

Julefilm samt spisning

28. december 2021

SIND Sønderborg inviterer i biografen, hvor vi skal se julefilmen “Tider tilgår”. Efterfølgende tager vi på Jensens Bøfhus, hvor vi spiser og hygger. Vi glæder os til at se dig. Vi skal have det hyggeligt. Tidspunktet kommer senere.

Tilmelding senest den 1. december 2021 til vivibritnielsen@gmail.com

SIND Midtjylland**SIND Holstebro-Struer-Lemvig**www.sind.dk/holstebro-struer-lemvig**Psykiatriens Info-bod**

2. december 2021 og 6. januar 2022, kl. 14.00-15.30

Vi uddeler materialer og hjælper med at finde information. Der er også tid til en snak – og altid kaffe på kanden.

Center for Sundhed, Stationsvej 35, 7500 Holstebro.

For unge 21+ i Holstebro, Struer & Lemvig

Mandage i lige uger, kl. 19.30-21.30

I ungegruppen har du mulighed for at møde andre unge, få mere viden, dele egne erfaringer og blive klogere på dig selv – samtidig med, at du bliver en del af et fællesskab med ligesindede.

Kontakt Anders, hvis du er interesseret i at høre mere eller blive en del af gruppen/fællesskabet, på aronnow86@gmail.com eller 2611 2726

Langgade 26, 7600 Struer

Åbent Hus i Kurbad Limfjorden

5. januar 2022, kl. 18.00-22.00

Kurbad Limfjorden og SIND inviterer sårbare og udsatte mennesker til at opleve kurbadets faciliteter og den helt fantastiske beliggenhed på Struer havn.

Hvis du medbringer eget badetøj og håndklæde, kan du prøve bassiner, saunaer, oplevelsesbrus, waterfall og udespa samt lounge og

cafe. Som noget særligt kan du på denne dag opleve saunagus udført af en professionel.

Du er også velkommen, selvom du ikke er klar til at trække i badetøjet. Her kan du nyde atmosfæren og høre om kurbadets mange behandlinger. Fx massage, kropspeeling/wrap, ansigtspleje, hamam/tyrkisk bad, voksbehandling mv.

Kontakt lokalafdelingen for tilmelding. Pris 50 kr.

SIND Aarhus-Samsøwww.sind.dk/aarhus-samsoe**Koncert ME AND MARIA, Sambiosen, Samsø**

5. december 2021, kl. 15.00-17.00

SIND Aarhus-Samsø vil være vært ved kaffe/te og kage fra kl. 14.00.

Musikerne går på scenen kl. 15.00. Vi vil gerne vide, hvor mange der ønsker kaffe/te og kage fra kl. 14.00-15.00. Tilmelding til Klaus Bergstrøm: klaus1samso@gmail.com eller sms på 4259 0052.

Bemærk: tilmeldingsfristen er overskredet. Skriv evt. og hør, om der er ledige pladser, hvis du gerne vil med.

Juletur til Den Gamle By

8. december 2021, kl. 11.15-14.30

Vi mødes kl. 11.20 ved hovedindgangen, herfra rundvisning i den smukke julepyntede by.

Kl. 13.00 en let frokost, kl. 14.30 forventet afslutning.

Arrangementet er gratis. Mødet er for alle der er/føler sig sårbare, så tag familien og netværk med. Kom og vær med, så vi sammen kan få nogle dejlige timer. Tilmelding på tove@tolstrup.org eller SMS 2078 8875, senest den 1. december 2021. Begrænset antal pladser, som fordeles efter først til mølle-princippet.

Gratis koncert med ME AND MARIA i Ry

12. december 2021, kl. 15.00-18.00

Oplev ME AND MARIA og deres stemningsfulde og rolige dansksprogede sange på “Gni-sten” i Ry, Møllegade 22.

Billetter skal reserveres via linket i SINDs aktivitetskalender eller på flexbillet.dk/gni-sten-musikvaerketry/event/v56dkz. Tøv ikke for længe, da det er et mindre lokale.

Der kan købes kaffe, øl og sodavand. Der er mulighed for fælles transport. Kontakt Ellen på 2876 7262.

SIND mener

På www.sind.dk/sind-mener finder du inspiration og information om nogle af SINDs mærkesager.





REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
3073 7277
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

Bente Helms
6122 3606
bornholm@sind.dk

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
Kontaktperson:
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

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

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Hanne Olsson-Dragø
2250 0332
hanneolssondragoe@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

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

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

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
2139 6179
perharvoe@webspeed.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

ringstedsoroee@sind.dk
Henrik Darling Larsen
2148 0901
henrikdarling@hotmail.com

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Katia Berg Henriksen
slagelse@sind.dk

SIND Storstrøm

Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

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

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Morten Rasmussen
bumle1310@yahoo.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

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

SIND Thy

Kamma Grethe Holmgaard
Nielsen
thy@sind.dk

SIND Aalborg

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



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

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
ringkoebingskjern@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

FORMAND, BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

FORMAND, PR-UDVALG

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

FORMAND, PÅRØRENDEUDVALG

Anne Margrethe Gad
Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

FORMAND, UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALG

Kim Kjølgaard
3073 7277
hovedstaden@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

Vil du være frivillig besøgsven eller have besøg af en? SIND-nettet findes i disse kommuner:

ALBERTSLUND-BALLERUP-HERLEV-ISHØJ

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

brogaardnete@gmail.com

SKANDERBORG

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

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SVENDBORG

svendborgbesoegsven@sind.dk

VEJLE

judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

SLAGELSE

Besoegsven-slagelse@sind.dk
9173 0931

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

Nete Brogaard
3058 5483. Telefontid: Tirsdag og torsdag fra kl. 16.00-18.00

SILKEBORG

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

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

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

SIND Skive
Birgitte Larsen
skive@sind.dk

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

SIND Viborg
Runa Dorph-Petersen
viborg@sind.dk

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

**REGIONSFORMAND:**

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Billund
Tove Thisgaard
tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

SIND Kolding
kolding@sind.dk
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

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

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

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

SIND Vejle
Judith Pedersen
2045 6703
vejle@sind.dk

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@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

SIND UNGDOM

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

**MEDICINRÅDGIVNINGEN –
STØTTE TIL UDTRAPNING AF
AFHÆNGIGHEDSSKABENDE
MEDICIN**

info@smr.dk
7026 2510

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE**RING 7023 2750**

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

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

Information om SINDs lokale rådgivningsaktiviteter ligger nu på vores hjemmeside. Hvis du ikke har adgang til en computer, er du velkommen til at ringe til vores landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. På www.sind.dk/faa-hjaelp kan du også læse mere om vores andre tilbud om dialog og information. Fx guider menupunktet "SINDs tilbud" dig videre til flere end 80 SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper, klub-fællesskaber og meget mere.

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte



Bliv medlem af **SIND** inden 31. december for kun **100 kr.**

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Som medlem af SIND støtter du bl.a. indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Til og med 31. december 2021 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2022. Det er halv pris. Du kan melde dig ind via www.sind.dk. På hjemmesiden kan du både betale med kreditkort, netbank og MobilePay.
(Tilbuddet forudsætter, at du ikke tidligere har været medlem af SIND)



Betalingskort

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



MobilePay

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



Netbank

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

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

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning, **SIND**-nettet
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere

Sådan bliver du
SIND-medlem
for kun 100 kr.

Klik ind på www.sind.dk.

