

Bestyrelsens årsberetning 01.01.23 – 31.12.23

Bestyrelsen:

Johs. Bertelsen	Formand	valgt 2022-2024
Rasmus Sørbæk Magelund	Næstformand	valgt 2023-2025
Arnfinn Thorsteinsson	Kasserer	valgt 2023-2025
Annagrethe Ottovar		valgt 2022-2024
Frank Hedegaard		valgt 2022-2024
Matilde Jarnvig		valgt 2023- 2025
Josephine Kirchhoff		valgt 2023-2025

Suppleanter:

Lykke Magelund		valgt 2023-2024
Ylvalill Gravgaard		valgt 2023-2024

Bestyrelsen har afholdt 9 bestyrelsesmøder

Poster i offentlige fora, se bilag på hjemmesiden Sind København

Bestyrelsesmedlemmer har deltaget i

- Årsmøde i psykiatريفoreningernes fællesråd 27.april
- Regionsmøde i SIND Hovedstaden 25. marts og 27. november
- Sinds frivilligkonference 16.-17. september
- Psykiatritopmødet 30.september

Aktiviteter

Fællesspisning

Fællesspisningen blev startet i efteråret 2022 og har vist sig at være en velbesøgt succés. Der deltager mellem 15 og 25 personer pr. fællesspisning.

Fra 1. maj 2023 – 1. maj 2024 støttes fællesspisningen af Velliv-fonden, hvorfor vi kan holde deltagerprisen på 20 kr. uden, at det bliver en udgift for SIND København. Som dokumentation for arbejdet skal vi sende en evaluering til Velliv-fonden, og den foreløbige evaluering viser, at der er stor tilfredshed med projektet..

Kreaværksted

I 2023 har vi startet ny krea-værksted, hvor deltagerne kan udfolde deres kreative talenter, syning, strikning, tegning maling m.m.

Kreaværkstedet har åbent tirsdag i ulige uger fra kl. 15 – 19.30. Deltagerne sørger selv for lidt forplejning.

Udflugter

I årets løb har der været arrangeret udflugter til en række oplevelsessteder:

- Middelaldermarked
- Roskilde Dyrskue
- Vi elsker koncerter
- Color Fun Hvidovre
- FCK kamp
- Juletur til Tyskland

Vi er i 2023 blevet medlem af Landsforeningen af væresteder (LVS). LVS har en lang række aktivitetstilbud, som vore medlemmer kan deltage i. Da man normalt deltager som hold, er vi nu gået i gang med at tilbyde holdlederkursus for interesserede.

Kor

I foråret 2023 blev vi kontaktet af korleder Ann Dybdal Eriksen, som havde erfaring med at lede sundhedskor for patienter med Kol, Sclerose eller Parkinson. Hun foreslog, at vi skulle oprette et kor for psykisk sårbare. Vi indledte derfor et samarbejde med Psykiatricenter Amager, Region H, og fik lov til at låne kirkesalen i det tidligere Skt. Elisabeth Hospital, Hans Bogbinders Allé 3, 2300 S.

Samtidig søgte vi fondsstøtte til projektet og modtog 43.000 kr. fra Jaschafonden. Det har betydet, at vi hver tirsdag i efteråret har kunnet afholde korøvelser med efterfølgende socialt samvær. Deltagelse er gratis, og 32 personer har deltaget i koret, som fortsætter i 2024.

Forfattermøder

Takket være forfatteren Kasper Nørgaard Thomsens gode kontakter til forfattere og til økonomiske kulturmidler er det lykkedes os at afholde 9 spændende forfatteraftener i 2023. Kasper leder selv forfattersamtalerne, som både handler om forfatternes liv og værker og samtidig også sætter fokus på emnet psykiske lidelser.

Vi har mødt følgende forfattere: Psykiater Birgit Bundesen sammen med forfatteren Anna Rieder, Ulla Scavenius, Kim Leine, Ida Monrad Graubøl, Jørum Rohde, Josefine Gråkjær Nielsen, Niels Frank, Madame Nielsen og Thomas Boberg.

Arrangementerne har foregået i Det Gamle Posthus, Borbjergsvej 26, 2450 SV. Vi overvejer at flytte arrangementerne til Nørrebro for at gøre det lettere for flere at deltage.

Naturprojekter

I 2023 har SIND København haft to naturprojekter:



1. Naturprojekt opstartet i 2022 i samarbejde med Landsforeningen og Naturstyrelsen. Her blev uddannet naturtrænere, som har til opgave at tage vore medlemmer med på ture i naturen. Vi har nu to naturtrænere Anne Marie Rafferty og Nima Musa + Lars Søbæk Sørensen, som i 2023 har arrangeret en række ture til Naturcenter Amager, Hareskoven og Dyrehaven. Turene er sociale ture, hvor man hygger sig med mindre vandreture og snak omkring bålet.
2. Endvidere tog recoverymentor Laura Safie Kabongo og yogainstruktør Irmelin Brems Bjørklund i 2022 initiativ til projektet, *Natursind*, som i 2023 blev afviklet i månederne marts – juni over 12 tirsdage med heldagsudflugter i bil til spændende oplevelsessteder. Laura og Irmelin har sammen med Rasmus Søbæk Magelund selv stået for en projektansøgning til Jacha-fonden og modtaget 42.000 kr. til projektet.

Fri i Sindet

Det er ved blive en tradition, at vi hvert år afholder et Fri i Sindet arrangement, hvor Josephine Kirchhoff er idékvindende bag projektet. Med projektet forsøger vi at sætte et kritisk fokus på den psykiatriske behandling i alle dens aspekter. Det sker i form af debatter samt ved at sætte fokus på alternative behandlingsformer.

I 2023 blev Fri i Sindet afholdt d. 13. august hos Villa Kultur på Østerbro. Program:

- Lydhealing , Tina Marie
- Foredrag, psykolog Anders Sørensen
- Debat, Maja Frommelt, Alexandra Ward, Mads Hansen Boss, Josephine Kirchhoff og Anders Sørensen
- Koncert, Birgit Løkke

Den vegetariske middag blev leveret af Foodoir

Besøgsvennetjeneste

Vi har fortsat et samarbejde med SIND Frederiksberg om at drive en fælles besøgsvennetjeneste. Samarbejdet har i 2023 været støttet af en konsulent fra landssekretariatet, Mathilde Findalen Bickersteth. Det har været en stor hjælp, og har bidraget til at vi nu har to faste koordinatore, samt at vi har kunnet øge arbejdet med at finde frivillige besøgsvenner.

Vi har for PT 16 frivillige besøgsvenner + 2 frivillige koordinatore

Besøgsvennetjenesten støttes af §-18 midler fra Københavns Kommune

Frivillige

Som frivillig organisation er frivillige medarbejdere afgørende for vores arbejde. Heldigvis har mange af vores medlemmer lyst til at melde sig som frivillige, så vi dermed har gode muligheder for at gennemføre vore aktiviteter. I 2023 har vi så småt taget hul på at formulere en frivilligpolitik, og i 2024 er det planen at udvikle frivilligpolitikken mere i praksis, så vi bliver bedre til at støtte de frivillige i deres arbejde.

For øjeblikket har vi frivillige på følgende områder:

Bestyrelsen	9 frivillige
Besøgsvennetjenesten	18 frivillige



Fællesspisningen	14 frivillige
Krea	2 frivillige
Naturprojekter	5 frivillige
Rådgivning	2 frivillige
Fri i sindet	4 frivillige
Forfattermøder	2 frivillige
Kor	1 frivillig
Politik og dialogfora	8 frivillige

Herudover er der selvfølgelig mange, som medvirker som frivillige under arrangementer, hvor de går til hånde med mange forskellige opgaver. Tallene ovenfor drejer sig om frivillige, som har tilmeldt sig til opgaven. Og en del af disse er frivillige i flere forskellige sammenhænge.

Vi har afholdt to særlige arrangementer for de frivillige:

9. juni: Frivilligtræf i Kongens Have

1. december: Julefrokost for frivillige

Vi skylder alle frivillige en stor tak for jeres indsats!!

Økonomi

Modsat årene 2021 og 2022 har vi i 2023 ikke haft nogle coronamidler som støtte for vores økonomi. Alligevel har vi været i stand til at skabe overskud i årets regnskab. Dette skyldes, at vi har fået § 18-støtte fra Københavns Kommune til husleje og besøgsvennetjenesten (60.000 kr.). Herudover har vi opnået fondsstøtte til de vigtigste hovedaktiviteter:

Fællesspisningen	41.888 kr. Vellivfonden
Kor	43.000 kr. Jaschafonden
Fri i sindet	5.000 kr. Spiesfonden
Fri i sindet	25.000 kr. Fogs Fond
Natursind	47.258 kr. Jaschafonden

Samtidig har vi modtaget ca. 80.000 kr. i medlemskontingenter, hvilket betyder, at vi har kunnet finansiere en række øvrige aktiviteter og alligevel ende med et overskud på årsregnskabet.

Den psykologiske rådgivning

I 2023 har vi fortsat arbejdet i Rådgivningen med gode samtaler, dygtige frivillige, praktikanter og en fast medarbejderstab. Vi har arbejdet med kvalitetssikring af rådgivernes samtaler gennem supervision og uddannelse. Vi har afholdt pårørendegrupper, haft kreative værksteder, uddannet nye rådgivere. Og endnu en gang kan vi se tilbage på et år, hvor vi gentagne gange er blevet bekræftet i hvor hjælpsomt det kan være at have et rum, hvor man selv definerer hvad der skal

tales om og hvordan. Hvor vi ikke er optagede af diagnoser og psykiatri, men hvor vi møder mennesker i det levede livs udfordringer. Hvor vi sætter fokus på ressourcer og færdigheder, og hjælper videre ind i andre systemer når der er brug for det.

Af nye tiltag har vi iværksat vores tilbud "Fælles Sind", som er samtaler, hvor det er muligt at tage sit netværk med, med henblik på at have samtaler sammen frem for om hinanden. Fælles Sind-samtalerne afholdes i samarbejde med medlemmer af foreningen Åben Dialog. Vi bekræftes gennem samtalerne i, hvor meningsfuldt det kan være at samle netværk og understøtte dialogerne i netværket med henblik på at skabe nye opmærksomheder og gensidige forståelser for hinanden, når muligt.

I det sidste kvartal af 2023 har vi i Rådgivningen været optagede af at skabe øget opmærksomhed om rådgivningens arbejde. Dette i forlængelse af at Rådgivningen var med i et sparekatalog præsenteret af socialforvaltningen i Københavns kommune, der skal spare mange millioner på socialområdet. Heldigvis for os og for de mange andre aktører, der var nævnt i kataloget, fandt man en anden løsning, hvor vi i Rådgivningen ligesom alle andre aktører og kommunale instanser bliver besvaret 0.03%. En kæmpe lettelse, at vi får mulighed for at fortsætte vores arbejde.

2024 vil i forlængelse af forskrækkelsen i efteråret stå i netværksskabens navn. De første initiativer er allerede taget, de første kaffemøder er afholdt og vi rækker med brobygning for øje ud til lokale ngo'er og til kommunale aktører på socialområdet. Dette for at skabe øget sammenhængskraft for de mennesker, vi møder, på tværs af de mange lokale tilbud, der findes i København.

Politikudvikling og dialogfora

Da landsforeningen står for den overordnede politikudvikling har det først og fremmest været arbejdet i psykiatricentrenes dialogfora, som har haft vores opmærksomhed. Her er udfordringen at sikre stabil og kvalificeret deltagelse fra repræsentanterne side. Repræsentanterne kommer fra de forskellige foreninger på psykiatriområdet, og derfor er det Psykiatريفoreningernes Fællesråd, som har ansvaret for at koordinere dette arbejde.

Vi har fra SIND København deltaget i en række møder både med Fællesrådet og SIND Region H om dette arbejde, ligesom vi d. 25 oktober deltog i et seminar om dialogfora afholdt af Fællesrådet og Region H i fællesskab. Fokus i disse møder har været at komme med forslag til et nyt kommissorium for arbejdet i dialogforaene med tiltag som f.eks.:

- Formøde for brugerrepræsentanter
- Udførlige dagsordener med bilag
- Fælles planlægning af dagsordener
- Bedre opfølgning på beslutninger
- Årshjul for arbejdet
- Introduktionskurser for nye repræsentanter
- M.m.

Det er nu op til Fællesrådet at forhandle et nyt kommissorium på plads med Region H.



I bestyrelsen har vi nedsat et **politikudvalg** for de særligt politikinteresserede. Udvalget består både af bestyrelsesmedlemmer og enkelte andre interesserede. I udvalget har vi udover politikken i dialogforaene også haft fokus på den generelle psykiatriudvikling:

- Den politiske beslutning om at fokus de næste to år skal være på børn og unge samt de hårdest ramte psykisk sårbare.
- Vedr. børn og unge har vi særligt set på det politiske udspil om, at der indenfor et år skal være lettilgængelige tilbud for børn og unge i alle kommuner. Her har Sundhedsstyrelsen udgivet et rammekatalog, som vi har studeret, og vi følger nu, hvordan Københavns Kommune vil realisere dette udspil.