



SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2023 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

TEMA OM SORG,
TAB OG AT MISTE:

MICHAEL FIK SIN FAR TILBAGE

**Gode råd til dig, der er ramt
af sorg, eller er pårørende**

Læserne: Bevar håbet | Rollespil | Generalforsamlinger

Systemet skal passe til mennesket – ikke omvendt

I SIND ser vi frem til at følge den nye regerings indsats for at løfte psykiatrien sammen med Folketingets øvrige partier. Vores fokus er ikke blot psykiatri og symptomer, men også alt det andet, som hører med til et værdigt liv.

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

Velkommen til det første blad i 2023, og jeg håber, at I alle får et år som bliver let og fyldt med oplevelser, der giver værdi for lige netop dig. Jeg selv ser frem til at følge den nye regerings arbejde med planen for psykiatrien, hvor der i regeringsgrundlaget er lagt op til, at der er afsat flere penge, så der i løbet af de næste 10 år i alt vil være tilført 4 milliarder kr. Jeg er forsigtig optimist og håber, at de undervejs vil inddrage SIND og andre psykiatri-, bruger- og pårørendeorganisationer i arbejdet med at finde ud af, hvordan pengene prioriteres med udgangspunkt i det enkelte menneske ud fra hele det levede liv. Vi skal have ændret samfundssynet på, at psykiatri kun handler om symptomer og sygdom og huske, at der også er alt det andet, som hører med til et værdigt liv. Jeg har allerede haft mit første møde med socialordfører Camilla Fabricius fra Socialdemokratiet og Rasmus Horn Langhoff, som er ny psykiatriordfører, også for Socialdemokratiet. Det var et positivt møde, og nu glæder jeg mig til at møde ordførerne fra de andre partier.

Tab og sorg

I dette blad lægger vi ud med at sætte fokus på sorg - et emne, som der kan være mange

meninger om, og som kan være svært at tale om. For mig handler sorg ikke kun om at tabe, når en person dør, det handler også om den sorg, man kan føle, når man oplever, en tæt på får en psykisk lidelse, som ændrer på denne persons personlighed og livsvilkår. Jeg mærkede selv sorgen tilbage i 2010, da min søn begyndte at mistrives psykisk og udviklede en angstlidelse, som gjorde, at han ikke formåede at forlade vores hjem. I dag er han 21 år og har det godt, men sorgen over, at jeg føler, han har mistet sin barndom, sidder stadig i mig, når jeg bliver mindet om den tid. Jeg synes derfor, at vi her i bladet er kommet godt omkring emnet med forskellige historier, som jeg håber, kan være med til at skabe forståelse for sorg.

Lokalafdelinger

Du kan igen i dette blad læse et portræt af en SIND-frivillig. Denne gang er det lokalformand Ole Olesen, som lige har været med til at starte en ny lokalafdeling op i Mariagerfjord. Jeg elsker selv at læse disse portrætter, fordi uden alle de frivillige, som SIND har rundt om i hele landet, så ville SIND ikke være den fantastiske forening, som jeg synes, vi er.

Vi har 51, snart 52, lokalafdelinger fordelt i hele landet, og de gør hver især en helt speciel indsats i deres lokalområde til fordel for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende. Det bedste, jeg ved, er, når jeg har mulighed for at besøge en lokalafdeling og høre alle de gode historier. Så hvis du selv kunne tænke dig at vide mere om, hvordan du kan være en aktiv del af SIND, så kan du finde du kontaktoplysninger på den lokalafdeling, som du bor i nærheden af, på bladets sidste sider.

Lige om lidt går vi foråret i møde, og det betyder også, at der bliver afholdt generalforsamlinger i mange af lokalafdelingerne, så det er alletiders mulighed for at lære din lokalafdeling af kende.

Som afslutning vil jeg sige et stort tak til alle medlemmer af SIND, og jeg håber, at I forsat vil være medlem i 2023. Jeres støtte ved at være medlem er af stor betydning. Med jeres medlemskab og kontingent muliggør I blandt andet, at SIND kan støtte, rådgive og lave meningsfuldt samvær for ligestillede, og uden jer ville der heller ikke være et SIND.



Foto: Pia Konstantin Berg



SINDbladet
52. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Hørring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Jonas Sejf Thomson, Pia Konstantin Berg, Tobias Bruun Lauritzen og Jacob Schneider.

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

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

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

Annoncer
Kontakt Henrik Hørring Jørgensen.
[hhj@sind.dk](mailto:hjh@sind.dk)
Helside: 16.000,- Kvartside: 3.900,-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på www.sind.dk/blaadet.

Forsidefoto
Jonas Sejf Thomson

SINDs ambassadører



Poul Nystrup Rasmussen



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk og layout
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

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

Protektor
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.

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



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





Foto: Privat



Foto: Privat



Foto: Diana Juncher



Foto: Jonas Sejr Thomson



Foto: SIND

I DETTE NUMMER

- / 8 **Forsker: Sorg og tab skal ses i øjnene**
Hver dag bliver danskere ramt af lammende sorg. Fx hvis sygdom drejer fremtiden i en helt anden retning, eller hvis en nær pårørende går bort. Sorg kan gå hurtigt over. Men sorg kan også sætte sig i åre- eller månedsviis, indtil man kan rumme, acceptere og leve med de nye livsvilkår. Sorgforsker Mai-Britt Guldin understreger, at sorg sjældent automatisk visner væk med tiden. Hun anbefaler bl.a. dialog om fremtiden og at opsøge aktiviteter, der giver energi.

TEMA SORG OG TAB

- / 10 **Mistede deres kære: "Grib ud efter hjælpen"**
Flemming og Sarah Kjer blev sidste år kastet ud i en afgrundsdyb krise, da deres kære kone og mor Jane pludselig gik bort. Tabet kommer de aldrig over, men de nægtede at gå ned med flaget og råder andre til at søge al den hjælp, der kan opdrives. Også selv om alt virker håbløst. Flemming og Sarah fik bl.a. hjælp hos SIND
- / 12 **Forfatter sætter fokus på sorg-behandlingens dilemmaer**
Hvad ville der ske, hvis vi kunne tage en pille mod sorg? Det spørgsmål stiller forfatter Anne Cathrine Bomann i romanen "Blå toner", hvor vi følger flere karakterer med forskellige holdninger til sorgbearbejdning
- / 14 **Da Michael fik sin far tilbage: Man skal være modig og prøve at gøre noget**
For dokumentaristen Michael Graversen og hans forældre blev kameraet og dokumentarfilmen, Mr. Graversen, til en terapeutisk rejse. En rejse, der hjalp dem med at forlige sig med fortidens svigt og smerte
- / 16 **Til kamp mod uligheden i sundheden**
Den frivillige NGO Social Sundhed forsøger at komme social ulighed til livs i sundhedssystemet og at sørge for at socialt udsatte får bedre behandling

- / 17 **Brobygger: Hvis vi ikke gør det, er der ingen, der gør**
For kun seks måneder siden meldte Kirsten sig som frivillig for organisationen Social Sundhed. En beslutning, der har lært hende meget – både fagligt og personligt
- / 18 **Læser: Bevar håbet, også når det er sortest, og forbered dig på, at rejsen er benhård, men det hele værd i sidste ende**
Vil du give et håb videre? Gennem flere år har SINDbladets læsere delt erfaringer om at komme sig efter psykisk sygdom igennem et spørgeskema på vores hjemmeside. Her nogle af de nyeste bidrag. Du kan se flere og dele din egen historie på www.sind.dk/recovery
- / 20 **Sådan betaler du kontingent for dit SIND-medlemskab eller abonnement på SINDbladet**
Er du allerede medlem af SIND, eller har du abonnement på SINDbladet? Så er det nu ved at være tid til at betale det årlige kontingent eller abonnement for 2023.
- / 22 **Lokalformand i ny afdeling:**
Vi vil skabe det journalløse rum
Portræt af en SIND-frivillig: Det er vigtigt, at psykisk sygdom ikke forbliver et tabu, og det er vigtigt for mennesker, som har det svært, at de har et sted at gå hen, hvor deres adfærd ikke bliver noteret i en journal. Sådan lyder budskabet fra Ole Olsen, som er formand i den nystiftede lokalafdeling SIND Mariagerfjord

FASTE RUBRIKKER

- / 02 Leder
- / 02 Kolofon
- / 04 SIND i medierne
- / 06 Kort om SIND
- / 21 Webshop
- / 24 Foreningen for børn med angst
- / 25 Lokalnyt
- / 30 Regions- og lokalformænd
- / 31 SIND Besøgsven
- / 31 SINDs rådgivninger
- / 32 Meld dig ind i SIND

Kender du SINDs nyhedsbrev?

Hver anden uge udsender vi vores nyhedsbrev for dig, der er aktiv i SIND eller overvejer at blive det. I nyhedsbrevet kan du fx følge tilbud om kommende aktiviteter og blive opdateret om politik og presse.

Hvis du ønsker at modtage nyhedsbrevet, så klik ind på www.sind.dk/nyhedsbrev



HUSK
at betale SIND-kontingentet

Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

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

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

Som besøgsven er din opgave:

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

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

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

Interesseret? Kontakt os på 3524 0750, landsforeningen@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.



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

Danmarks Radio: Laura ventede i månedsvi, før hun fik svar

(4. januar) Da Laura Braad Johansen søgte om tabt arbejdsfortjeneste for at kunne passe sin syge søn, skulle hun vente syv måneder på svar. Et faktum der betød, at hun måtte bruge sin opsparing, låne penge og tage weekendvagter, imens bedsteforældrene passede sønnen. "Det var hårdt. Mit overskud var der ikke til Villads, og jeg havde enormt dårlig samvittighed.

I stedet for at bruge kræfter på Villads, brugte jeg kræfter på at kontakte kommunen." Ifølge formanden for SIND, Mia Kristina Hansen, skal sagsbehandlingstiden sænkes drastisk: "Hvis forældre ikke får tabt arbejdsfortjeneste rimeligt hurtigt, bliver situationen meget mere indgribende. Det er her og nu de mangler hjælp – ikke om fem eller seks måneder."

SønderborgNYT: SINDs aktiviteter modvirker ensomhed

(12. december) Parret Ann Katrine og Mogens deltager ofte i SIND Sønderborgs lokalaktiviteter og finder stor glæde i at være med. "Det er rigtig rart at være med i foreningen, og for kort tid siden var vi med SIND i Tivoli, og det var en dejlig oplevelse. Hvis ikke SIND havde arrangeret turen, så havde vi aldrig fået den oplevelse," fortæller Mogens til SønderborgNYT.

TV-2 Øst: Regeringens løfte om milliardinvestering i psykiatrien får lunken modtagelse

(14. december) Den nye regering lover flere milliarder til psykiatrien over de næste ti år, men det mener lokalformand for SIND i Holbæk, Ods-herred og Kalundborg, Birthe Bonde Bendixen, ikke er tilstrækkeligt:

"Det er for ringe. Det løfter ikke meget af psykiatrien. Den regering, der er nu, de sidder maks. i fire år, så det kan jo nå at blive ændret mange gange, inden der er gået ti år."

Dagbladet Køge: Psykisk syge overladt til sig selv efter behandling

(5. december) Den 22-årige gerningsmand bag skyderiet i indkøbscenteret Field's havde en sagsakt liggende i Københavns Kommune i fire måneder. Manden var dog ikke blevet kontaktet af kommunen og er et eksempel på den manglende opfølgning, som flere mennesker, der er psykisk syge, oplever efter endt behandling. SIND-formand Mia Kristina Hansen sagde: "Vi oplever generelt på landsplan, at det er rigtig svært at få skabt sammenhæng, så når mennesker bliver udskrevet fra en psykiatrisk afdeling, er der ikke altid den opfølgning, der skal til derhjemme."

Sjællandske Medier: Ulla har været frivillig besøgsven i otte år

(7. december) 71-årige Ulla meldte sig for otte år siden som besøgsven igennem SIND. To timer om ugen besøger hun mennesker, der er psykisk sårbare, og drikker fx en kop kaffe eller går en tur.

Ulla forsøger især at tage nærværet med sig i sine besøg: "Det er frækt at sige, det ikke giver mig noget at være besøgsven. Men jeg kan godt give af mig selv. Når jeg cykler hjemmefra og til jeg er hjemme igen, går der to timer. Og jeg kan godt give to timer af min tid til fordel for et andet menneske," fortæller Ulla Jakobsen.

Socialpædagogen: Formanden for SIND savner en langsigtet plan for psykiatrien

(8. december) Efter et år på posten som formand for SIND er Mia Kristina Hansen stadig ikke tilfreds med udviklingen på psykiatriområdet:

"Alligevel møder jeg i dag stadig en psykiatri, hvor mennesker med psykiske lidelser ofte ikke får den hjælp, de har brug for. Og selvom den seneste politiske aftale om en tiårspsykiatriplan er et lille skridt den rigtige vej, savner jeg altså stadig det samlede løft,

vi har brug for. Men jeg bevarer håbet på vegne af alle de mennesker, der har brug for hjælp, og som ofte ikke selv har en stemme, der bliver lyttet til."

Ifølge SIND-formanden mangler der sammenhæng i systemet, der møder psykisk syge. Hun påpeger, at det er altafgørende at få vendt udviklingen på psykiatriområdet:

"Som jeg ser det, er danskernes mentale sundhed i stor fare - præcis ligesom vores

klima er det. Vi nedbryder os selv med det system, vi har i dag, ligesom vi nedbryder vores klima. Og det er nu, vi skal sætte ind med en ambitiøs plan for psykiatrien med nogle mål, som vi forpligter os til - en plan, der kan få vendt den katastrofale udvikling, vi ser lige nu, hvor psykiske lidelser hvert eneste år koster liv, og hvor mennesker med psykiske lidelser ikke får den hjælp, de har brug for."

Danmarks Radio: Ingen regler for svartid på ansøgninger om tabt arbejdsfortjeneste

(4. januar) Både Danske Handicaporganisationer og SIND vil have regler for, hvor lang sagsbehandlingen på ansøgninger om tabt arbejdsfortjeneste må være. Ventetiden kan nemlig være økonomisk og psykisk ødelæggende for familier, forklarer SIND-formand Mia Kristina Hansen:

"Hvis man ikke får tabt arbejdsfortjeneste rimeligt hurtigt, så kan familier gå i opløsning. Forældre kan miste arbejdet, og barnet få det værre.

I ventetiden bliver situationen meget mere indgribende". Formanden for Danske Handicaporganisationer, Thorkild Olesen, mener samtidig, at kravene til dokumentation på tabt arbejdsfortjeneste skal lempes: "Vi kunne godt gøre kravet til dokumentation mindre. Jeg ville hjælpe familier frem for kontrol".

I 2021 steg udgifterne til tabt arbejdsfortjeneste til 1,6 mia. kroner.

Frederiksborg Amts Avis: Camilla fik vild respons på facebookopslag

(3. januar) 26-årige Camilla døjede med psykiske udfordringer og ensomhed og besluttede sig for at række ud til andre via sociale medier. Facebookgruppen "Better Together", voksede sig hurtigt større, end hun havde regnet med: "Der har været meget mere opbakning, end jeg turde håbe på, og behovet for det her initiativ er større, end jeg havde forventet," fortæller 26-årige Camilla. Ifølge SIND-formand Mia Kristina Hansen kan fællesskabet være særligt vigtigt for dem, der døjer med psykiske lidelser: "Man får en følelse af ikke at være alene, og det kan give styrke til, at man bedre kan håndtere en situation. Når man deler sine oplevelser med andre, der er i samme båd, tydeliggøres det, at det ikke handler om dig som person, men om en lidelse, der gør, at du reagerer på en bestemt måde," siger Mia Kristina Hansen.

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 2023 kan du højst få fradrag for 17.700 kr. årligt (17.200 kr. i 2022). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.



Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb eller eventuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk



Enkeltværelser er udsolgt, men der er foreløbig stadig plads på dobbeltværelser. Fx hvis man er to, som skal afsted sammen, eller er klar på at dele værelse med en anden deltager. Du kan også komme på venteliste til enkeltværelse.



SIND Sommerhøjskole 2023

Fra søndag den 25. juni – 1. juli 2023 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

FØRST TIL MØLLE

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, fri-luftsliv og stomp. Midt på ugen er der udflugt.

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning,

foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



SE HELE PROGRAMMET PÅ www.brenderup-hojskole.com/events/sind-sommerhoejskole-858/

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

TILMELDING TIL SIND SOMMERHØJSKOLE PÅ BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 19. juni til 25. juni 2022

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Enkeltværelse Dobbeltværelse Skal bo med: _____

Kosthensyn Ingen Vegetar Andet: _____

Medlem af SIND Nej

Ja CPR-nr.: _____ Medlemsnr.: _____

FAKTA

Særlige behov

Såfremt du har spørgsmål om indkvartering eller pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes. Højskolen er desværre ikke særlig handicapvenlig, og vi kan ikke tilbyde hjælpere, hvorfor du skal være selvhjulpne. 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 4.000 kr.
Pr. person i enkeltværelse 4.500 kr.

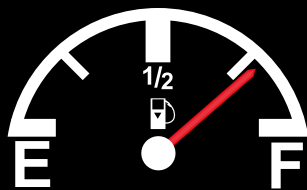
Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

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.

FOLKEMØDET

15.-17. juni 2023 deltager SIND igen i Folkemødet på Bornholm. Du finder SIND i Værestedet, Vestergade 3, i Allinge fra fredag eftermiddag. Senere på året kan du læse mere om vores program på Facebook og på vores hjemmeside. Hvis du har forslag til debatter, SIND kan arrangere, er du velkommen til at kontakte os via hjemmesiden:

www.sind.dk/fm



SPONSORAFTALE:

Støt SIND, når du tanker benzin og diesel hos OK

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

Tema i SINDbladet om sorg, tab og at miste

PÅ SIDE 8-15

Alle mennesker er forskellige. Når vi – eller mennesker, vi er tæt på – bliver ramt af sorg, er reaktionerne også vidt forskellige. SINDbladet fokuserer i dette blad på

sorg, tab og at miste. Ambitionen er at inspirere til nye nuancer i dit billede af, hvad sorg er, og hvordan du kan tackle det. Se mere på side 8-15 i dette blad.

Husk: Hvis du står i en svær situation, er du altid velkommen til at ringe til SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 eller kontakte nogle af landsforeningens øvrige tilbud. Se mere på www.sind.dk



Året indledt med nytårskur på Christiansborg Slot

For SIND-formand Mia Kristina Hansen bød årets første uge bl.a. på deltagelse i H.M. Dronningens nytårskur på Christiansborg Slot. Repræsentanter for større landsorganisationer og kongelige protektioner kan hvert år her ønske den kongelige familie godt nytår.

På Mia Kristina Hansens side på Facebook kan du læse mere om nytårskuren.



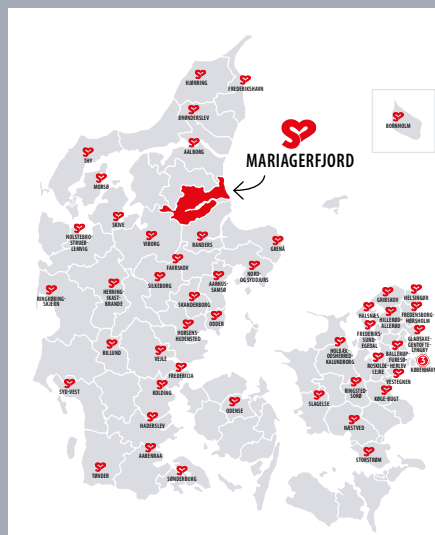
VÆKST I SIND – vil du være med?

SIND har fremgang – som du kan se på side 20 i dette blad, har vi fået en ny lokalafdeling i Nordjylland, SIND Mariagerfjord. Endnu en ny lokalafdeling er på vej i Vejen.

Hvis du har lyst til blive aktiv i en SIND-lokalafdeling eller til at høre mere om landsforeningens lokale puls og planer, så afholder vi de kommende uger 52 generalforsamlinger i hele Danmark, hvor du som medlem er meget velkommen til at deltage. I flere byer mangler SIND nye bestyrelsesmedlemmer. Se mere bagerst i bladet eller på www.sind.dk/aktivitetskalender.

FRIVILLIG-KONFERENCE

16. - 17. september 2023 er der nu sat kryds i kalenderen – her afholder SIND afholder den årlige frivilligkonference. Emnet bliver "Afstigmatisering: Hvordan kan vi i SIND være med til at skabe og udvise forståelse for mennesker med sindslidelse?". Frivilligkonferencen afholdes på Scandic Opus, Egebjergvej 1, 8700 Horsens. SIND udsender invitationer til frivillige senere på året.



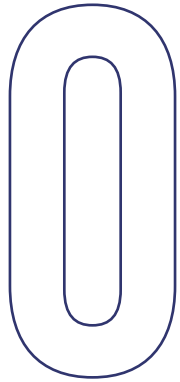
Forsker:

Sorg og tab skal ses i øjnene

Hver dag bliver danskere ramt af lammende sorg. Fx hvis sygdom drejer fremtiden i en helt anden retning, eller hvis en nær pårørende går bort. Sorg kan gå hurtigt over. Men sorg kan også sætte sig i åre- eller månedsvis, indtil man kan rumme, acceptere og leve med de nye livsvilkår. Sorgforsker Mai-Britt Guldin understreger, at sorg sjældent automatisk visner væk med tiden. Hun anbefaler bl.a. dialog om fremtiden og at opsøge aktiviteter, der giver energi.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN





ordsproget "tiden læger alle sår" kender de fleste danskere. Mange bruger også talemåden som en trøstende tommelfingerregel, hvis de eller deres nære pårørende pludselig bliver ramt af tab og tung sorg. Fx grundet dødsfald i familien, sygdom, skilsmisse, arbejdsløshed eller andre livskriser. Håbet er, at

sorgen automatisk lægger sig med tiden. Men nyere forskning viser noget helt andet.

Faktisk er tavs eller ordknap tålmodighed en af de allerdårligste måder at tackle voldsom og vedvarende sorg. Derimod skal man – skridt for skridt – bl.a. se sorgen i øjnene, tale om tabet og om fremtiden og prøve at opsøge oplevelser og aktiviteter, der giver energi.

Sådan lyder den meget korte beskrivelse af de anbefalinger og erfaringer, som forskere og fagfolk i dag fokuserer på, når danskere skal have hjælp til at overkomme tung sorg.

De forskningsbaserede anbefalinger går i en helt anden retning end det, som man i 1990'erne og tidligere årtier troede, var det rigtige at gøre. Antagelserne, der også ofte er den instinktive reaktion fra pårørende til sorgramte, går helt tilbage til den østrigske psykoanalytiker Sigmund Freud: Man mente, at sorg kommer i faser, og at den sorgramte med tiden - og med trøst - vil nå frem til en situation, hvor sorgen letter og bliver overkommelig.

Livskraft

"Tidligere var tanken, at man efter at have gennemgået nogle faser kunne komme til et sted med mindre sorg. Den tankegang er man gået væk fra. Fx viser studier, der har fulgt sørgende gennem mange år, at mange bliver ved med at sørge. Sorg går ikke væk med tiden – men bliver mildere, når man lærer at leve med den. Fokus i dag er ikke faser, men de forandringer – indre og ydre - der skal til for at få fremtiden til at fungere. Det vigtige er at finde måder, hvor man kan få fat i sin livskraft," siger Mai-Britt Guldin.

Hun er blandt Danmarks førende forskere i sorg og reaktioner på tab. Mai-Britt Guldin er

bl.a. seniorforsker ved Aarhus Universitet og forfatteren bag flere bøger om sorg og tab. Årsagen til sorg kan fx være dødsfald, samlivsbrud, sygdom eller andre begivenheder, som afgørende ændrer den sorgramtes fremtid, identitet og selvforståelse.

Mai-Britt Guldin understreger, at oplevelsen af tab og sorg kan være vidt forskellig fra menneske til menneske.

Fodfæste

Mai-Britt Guldin anbefaler, at sorgramte og deres pårørende fokuserer på med tiden at kunne rumme og acceptere smerten. At finde fodfæste er svært, når man er i ubalance, men vejen frem – som kan være langvarig - er at se sorgen i øjnene.

"Tabet er svært at acceptere. At rumme smerten, man står midt i, kræver, at man accepterer tilstanden. Processen kan være et kæmpe arbejde, der kræver tid og tålmodighed."

Et af redskaberne er at øve såkaldt følelsesregulering:

"Vi sørger ikke bedre, hvis vi sørger hele tiden. På nogle tidspunkter og i nogle situationer er følelserne stærkere end andre. Med tiden kan man øve sig i systematisk at skubbe de store følelser hen på planlagte tidspunkter, hvor der er plads til at mærke sorgen – fx på vej hjem fra arbejde. Så fylder sorgen mindre resten af tiden."

Hun påpeger, at trøst kan lindre, men ikke fjerne smerten. I dialogen er det vigtigt at give plads til reaktioner og stærke følelser. Men den sorgramte og pårørende skal også tale om fremtiden og om at komme på plads et nyt sted i livet.

Energi

Mai-Britt Guldin understreger, at det undervejs i processen er vigtigt at værne om både den psykiske og den fysiske energi med fx søvn, kost, motion, frisk luft og oplevelser, selvom man har mest lyst til at sørge. Energin, som aktiviteterne giver, er vigtig i sorgprocessen.

"I en svær periode med ubalance er det vigtigt at passe godt på sig selv. Smerten er der hele tiden. Så det er vigtigt med andre input, der kan styrke livsindhold og livskvalitet. Hvad er det, man normalt nyder? Måske natur, kunst, noget kulinarisk eller kulturoplevelser? At gøre noget godt for sig selv som en helt bevidst handling er væsentligt. Hjælp til aflastning af praktiske opgaver som indkøb, madlavning og rengøring er også en god ide," anbefaler hun.

Diagnose

For nogle bliver sorgen så langvarig og tung, at professionel hjælp er nødvendig. I den seneste udgave af FN-sundhedsorganisati-

“ Vi sørger ikke bedre, hvis vi sørger hele tiden. På nogle tidspunkter og i nogle situationer er følelserne stærkere end andre.

onen WHO's globale diagnosesystem ICD-11 er vedvarende langvarig sorgforstyrrelse kommet med som en psykisk lidelse.

"Føler man sig gennem længere tid invalideret af sorg, er det vigtigt at opsøge hjælp. Forventningen er, at meget få af de sorgramte får diagnosen. Men nogle vil være hårdt ramt. Og nogle vil have højere risiko for at blive det. Fx mennesker, der tidligere har haft psykiske lidelser, eller som er efterladte efter selvmord. Her burde vi i Danmark i langt højere grad have forebyggende tilbud klar," slutter Mai-Britt Guldin.

FAKTA

Gode råd til dig, der er ramt af sorg, eller er pårørende

1. Undgå tavshed og ensomhed:

At tale med andre, man kan være fortløbig med, er vigtigt. Ikke blot tabet, men også – og især - fremtiden er et væsentligt emne: Når du skal finde en måde at leve med dette tab, hvad er så vigtigt for dig?

2. Vær tålmodig:

Sorg kan være en langsom proces med nedture og tilbageskridt, så tålmodighed er vigtigt.

3. Opsøg energi og aflastning:

Aktiviteter, der før tabet gav energi og glæde, er vigtige, selvom humøret er i bund. Fx motion, mad, natur og kulturoplevelser. Aflastning med hjælp til praktiske ting – fx mad, indkøb og rengøring – er også en god ide.

4. Planlæg sørgetid:

Med tiden kan man øve sig i systematisk at skubbe de store følelser hen på planlagte tidspunkter, hvor der er plads til at mærke sorgen.

5. Ræk ud efter hjælp.

Hvis man føler sig invalideret gennem længere tid af sorg med uændret styrke, er det vigtigt at opsøge professionel hjælp.





Far og datter ved Janes gravsted.

Mistede deres kære:

“Grib ud efter hjælpen”

Flemming og Sarah blev sidste år kastet ud i en afgrundsdyb krise, da deres kære kone og mor Jane pludselig gik bort. Tabet kommer de aldrig over, men de nægtede at gå ned med flaget og råder andre til at søge al den hjælp, der kan opdrives. Også selv om alt virker håbløst. Flemming og Sarah fik bl.a. hjælp hos SIND

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST

Flemming sidder i sin bil ud for den nye lejlighed i Aarhus. Julepynten skal køres til opmagsinering, bilen lades

op, datteren Sarah hentes og en større arbejdsopgave sættes i gang, inden han skal have styr på aftensmaden - en influenza rum-

sterer stadig i kroppen. En helt almindelig, travl hverdag for en dansk far. Og så alligevel absolut ikke: For knapt ni måneder siden mistede de nemlig hans kone Jane, som faldt om i soveværelset. Syv timer senere var hun borte.

Nu sidder 52-årige Flemming her i vintermørket og mindes de grufule timer, der vendte op og ned på tilværelsen. Det er en pinsel at fortælle om, men han har besluttet sig for, at det er nødvendigt.

“Man kan ikke sætte sig ind i det, og man kan heller ikke være i det. Det er nok kun os, der er ramt, der forstår det helt. Nu er der gået over otte måneder, og det har heldigvis en effekt, trods alt. Hvert et lille museskridt hjælper, selv om alle dage er svære at komme i gang med,” lyder det fra enkemanden.

Syv tragiske timer

Jane og Flemming var sammen i knap 23 år inden de tragiske begivenheder 22. april sidste år.

“Min kone står i køkkenet og laver mad, mens jeg er i soveværelset og gør klar til at gå tur. Hun kommer ind, tager sig til halsen og når lige at sige, at der er noget galt, inden hun falder om på sengen. Jeg tror, hun har fået noget galt i halsen, så jeg vender bunden i vejret på hende. Men der kommer ikke noget ud, hun stønner og går over i noget krampe. Det er meget voldsomt.

Jeg ringer 112, og de kommer hurtigt. Jeg tænker jo bare, at hun har fået et ildebefindende: Jeg

Foto: Privat



Familien i en hyggestund inden det tragiske dødsfald.

pakker en taske, så hun kan klare sig nogle dage på hospitalet. Men efter tre-fire timer står det klart, hvor alvorligt det er. Det er nogle vanvittige timer, og man begriber jo ikke, hvad man bliver fortalt. Jeg skal så til allersidst vælge at stoppe for hjerte-lungemaskinen. Et totalt chok. Det er jo ikke et kræftforløb, der har været i månedsvis, det er helt akut: En revne i hovedpulsåren,” fortæller Flemming.

Ville hinanden

Jane var gået igennem nogle svære år med angst og depression i kølvandet på sin mors meget lange demensperiode, mindes Flemming:

“I de 13 år, jeg havde kendt hende indtil da, var hun helt normal, men de psykofarmaka, hun fik, ændrede hendes adfærd. Hun blev meget syg meget hurtigt og måtte simpelthen indlægges på psykiatrisk afdeling i Risskov. Min kone led af nogle ‘hr. og fru Danmark-udfordringer’, fik vi at vide to gange, men kom alligevel et sted hen, hvor døren bliver låst bag en. Det var så grænseoverskridende en oplevelse for hende, at det selvfølgelig sad i hendes krop.”

Følelsen af at stå alene med de psykiske problemer meldte sig, og Flemming søgte hjælp i sikker forvisning om, at han og Jane havde en lys fremtid foran sig:

“Alle omkring en gør jo alt, hvad de kan, men de har svært ved at forstå det, hvis de ikke har prøvet at være der. Men jeg holder selvfølgelig altid alle dørene til familie og venner åbne.

Bivirkningerne ved medicinen var da en kæmpe udfordring i vores parforhold - det spiller nok alle pårørende et puds - men vi var ikke nogen, der var klar til at blive skilt. Vi ville blive gamle sammen. Det var en af grundene til, at jeg meldte mig ind i SIND i 2020: at have nogen at snakke med som pårørende. For jeg følte mig slidt op. Og hos telefonrådgivningen blev jeg bekræftet i, at jeg gjorde det rigtige.

Jane var egentlig på vej tilbage til livet som den person, vi kendte.”

“Hvert et lille museskridt hjælper, selv om alle dage er svære at komme i gang med.

Søg hjælp for at hjælpe

Midt i sorgen sidste forår var der dog en ting, som fik Flemming til at hanke op i sig selv: Datteren Sarah, som dengang var 19 år gammel, husker han:

“Det står og falder med ens selvopholdelsesdrift: at gribe ud efter hjælpen, hvor den er. Og der hjalp det, at jeg har min datter, som skulle hjælpes. Jeg har lige været ude at flyve, og billedet med iltmasken - at du skal hjælpe dig selv, før du kan hjælpe andre - tænkte jeg på der.

Det var afgørende at blive guidet gennem sorggrupper og SIND, som også fik Sarah videre. Vi skulle blive i stand til at tage vare på vores liv. Og det har vi været gennem den hjælp.”

Sarah ville først ikke tale med nogen om sorgen, men samtalerne løsnede op. Hun var ikke i humør til at deltage i interviewet i disse dage, men hun har skrevet en besked til SINDbladet, som Flemming læser op:

“SIND var en meget stor hjælpende hånd, lige da jeg havde mistet min mor. Da jeg begyndte hos dem, var jeg et sted i min sorgproces, hvor jeg havde aller-mest brug for at tale om det, der lige var sket. Rådgiveren fik mig meget hurtigt til at kunne sætte ord på mine følelser. Jeg kunne være i et rum, hvor alt var tilladt, og det hjalp mig i en altafgørende periode af mit liv.”

Men en stor udfordring var faktisk også de praktiske gøremål i hverdagen: Jane havde altid sørget for maden derhjemme, og det virkede helt uoverskueligt. Flemming og Sarah fik mad fra organisationen ‘Det kærlige måltid’ i fire uger, og det gav luft til at bearbejde sorgen:

“Jeg har selv meldt mig som chauffør, og det er helt fantastisk. Det er meget vigtigt for mig at føle, at jeg kan give lidt tilbage til folk, som er hårdt ramt.”

“Kom ud af busken”

Flemming er da heller ikke i tvivl om, hvad der er det vigtigste, hvis man befinder sig i et mareridt, der minder om hans:

“Træk i alle de håndtag, der giver mulighed for at få hjælp. Er det noget, der kan kræve SINDs medvirken, så tag fat i dem. Er det måltider, så undersøg om der findes et tilbud i dit område. Du kan melde dig til sorggrupper og læse eller lytte til bøger. Kom ud af busken, især som mand. For mig har det været småt med mænd, jeg kunne spejle mig i - dem vil jeg meget gerne i kontakt med.

Min datter og jeg frygtede faktisk også julens komme i vores gamle lejlighed, men min kone dryssede lidt magi fra himlen, så vi pludselig røg op på ventelisten til Generationernes Hus i Aarhus Ø og flyttede ind her. Så et andet råd er at finde mod til at give sig selv et skub og flytte, måske før man føler, at man er helt klar.

Opstår der nogle muligheder, så prøv at gribe dem. Kast dig selv ud i nogle nye situationer,” lyder rådene.

Indsendt til SIND efter opfordring på sociale medier:

Jeg er selv kommet ud af et massivt alkohol- og hashmisbrug, som har stået på, siden min far begik selvmord, da jeg var 17 år. Jeg fik ingen hjælp.

Bare floskler

“Kan man tale om, at sådan et tab kan vendes til noget... Der er så mange floskler: konstruktivt. At livet går videre, at man accepterer eller lærer at leve med det?”

“Altså, nu er det her, jeg bliver rørt. Jeg vil gøre alt for min kone, min datter vil gøre alt for at få hende tilbage. Det gør mig virkelig ked af det, at hun har mistet sin mor. Der er ingenting, som... Det er bare en floskel. Hun er mit livs kærlighed, og jeg ville gå igennem det ti-dobbelte for at få hende tilbage. Der er ikke noget positivt at sige om, at livet går videre, for mit liv er gået i stykker. Det er et faktum. Vi blev gift i en tid, hvor rigtigt mange er gået fra hinanden, så jeg sidder da med en kæmpe følelse af uretfærdighed. Når vi nu ville hinanden, hvorfor skulle hun så tages bort fra os? Hvorfor skulle jeg ikke få lov til at blive gammel med min kone? Det gik faktisk lige så godt.”

DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING

Har du mistet og har du brug for hjælp?

Ring 70 23 27 50 eller send en mail til dlt@sind.dk.

Der er ikke krav om medlemskab af SIND. Det er gratis og fortroligt. Kontakt os, hvis du har brug for viden eller rådgivning om psykisk sygdom.

Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig og/eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykiske vanskeligheder tæt inde på livet - enten som psykisk sårbar eller som pårørende.

Forfatter sætter fokus på sorgbehandlingens dilemmaer

Hvad ville der ske, hvis vi kunne tage en pille mod sorg? Det spørgsmål stiller forfatter Anne Cathrine Bomann i romanen "Blå toner", hvor vi følger flere karakterer med forskellige holdninger til sorgbearbejdning

AF PIA KONSTANTIN BERG, JOURNALIST

Sorg er en naturlig følelse, som rammer langt de fleste mennesker. Mens hovedparten lærer at leve med sorgen og med tiden kan vende tilbage til en almindelig hverdag, oplever andre en forlænget eller vedvarende sorglidelse, som nu har fået sin egen diagnose. Psykolog og forfatter

Anne Cathrine Bomann fulgte debatten og dilemmaerne omkring diagnostisering af sorg tæt, og i den forbindelse opstod idéen til hendes seneste roman "Blå toner". Hun synes, det er interessant at diskutere, om vi overhovedet havde behov for den sorgdiagnose.

"Der er tale om et i udgangspunktet eksistentielt vilkår, nemlig at vi skal miste dem, vi elsker, og at vi skal sørge over det. Giver det mening at sygeliggøre den reaktion, nærmest uanset hvilket udtryk sorgen tager hos den enkelte? Og hvis det gør, kræver det så en selvstændig diagnose, eller havde det været bedre at sige, at sorgen kan føre til en belastningsreaktion, en depression eller lignende, altså at gøre brug af nogle af de diagnoser, vi havde i forvejen, og så at sige holde sorgen fri?" spørger hun. Netop de overvejelser bliver diskuteret mellem karaktererne i "Blå toner".

Fiktion frem for faglitteratur

Anne Cathrine Bomann har tidli-

gere skrevet både faglitteratur og skønlitteratur om psykologiske temaer, men med "Blå toner" følte hun, at hun gennem fiktionen kunne gå mere nuanceret til emnet.

"Jeg oplever, at fiktionen giver nogle andre muligheder end den mere objektive faglitteratur gør. Jeg kunne skabe nogle karakterer, som oplever sorg indefra. Det får forhåbentlig læseren til at føle noget, samtidig med at emnet kalder på refleksion," forklarer hun.

I romanen følger vi flere forskellige karakterer, der både arbejder med sorgbehandling og har været tyngt af sorg eller psykiske lidelser. Og relationerne på kryds og tværs af karaktererne har en særlig betydning for romanens plot.

"I mit forfatterskab interesserer jeg mig for de svære relationer mellem mennesker. Og sorgen handler jo netop om relationer. Om afslutningen på et forhold og smerten ved at miste nogen, man har elsket. Ligesom ensomhed og angst, som jeg næsten altid

Indsendt til SIND efter opfordring på sociale medier:



Jeg mistede min mor, da jeg var 13 år, til selvmord i julen 2013. Jeg mistede også mange familiemedlemmer, føler jeg, da de fleste trak sig - de havde egentlig nok berøringsangst og vidste ikke, hvordan de skulle tackle det hele.

kommer til at skrive om, er sorgen et vilkår ved menneskelivet og noget, vi alle kommer til at opleve, hvis vi er her længe nok," siger Anne Cathrine Bomann, der selv oplevede en sorg under arbejdet med "Blå toner", da hun mistede en kær veninde og mentor, Rita, som bogen er dedikeret til.

Fremtidens sorgbehandling

De diskussioner, karaktererne har med hinanden i "Blå toner", tegner dilemmaerne omkring fremtidens sorgbearbejdning op. For når nu vi har en decideret sorgdiagnose, ville det så give mening at udvikle medicin mod en forlænget eller vedvarende sorglidelse?

FAKTA

Psykolog Anne Cathrine Bomann (f. 1983) debuterede som forfatter i teenageårene, hvor hun udgav to digtsamlinger. Senere har hun skrevet fagbogen "En ud af hundrede" om unge og skizofreni samt ungdomsromanen "Hvad ingen ved" og romanen "Agathe", som er udkommet i mere end 25 lande og blev tildelt den internationale litteraturpris *Scrivere per Amore* i 2019.

Foto: Diana Juncher



Den tanke leger Anne Cathrine Bomann med i *"Blå toner"*, hvor en stor medicinalvirksomhed netop forsøger at få godkendt en pille mod sorg. Her er der ikke tale om medicin mod den helt naturlige sorg, men en behandling til dem, der på længere sigt ikke er i stand til for eksempel at pleje sociale relationer eller at gå på arbejde. Men er en pille mod sorg hensigtsmæssig? spørger Anne Cathrine Bomann.

"Skal vi om muligt forsøge at medicinere os ud af noget, man kunne mene var vigtigt at gennemleve og bearbejde mere psykologisk? Medicinere os ud af noget, der så tydeligt har en velkendt årsag og tager udgangspunkt i en helt naturlig reaktion, som så at sige flyder ud over kanterne på den afgrænsning, vi har bestemt os for at lave? Det er nogle vanvittigt spændende spørgsmål, synes jeg, og det var en god øvelse for mig at lade karaktererne i *"Blå toner"* indtage vidt forskellige standpunkter og prøve at tage dem alle sammen lige alvorligt."

Kan fiktion blive til virkelighed?

Under tilblivelsen af romanen har Anne Cathrine Bomann udført et solidt research-

arbejde, hvor hun både har besøgt medicinalvirksomheden Lundbeck for at lære om medicin fremstilling, talt med psykologer, været i lære som statistiker og læst bøger og artikler om den nye sorgdiagnose. Alt sammen for at prøve at skrive så virkelighedstro som muligt om et komplekst emne. Historien er dog først og fremmest fiktion, og hun har opfundet en pille, som ikke eksisterer. Men er det realistisk, at en lignende pille vil blive opfundet i fremtiden? Ifølge Anne Cathrine Bomann er det ikke usandsynligt.

"Når jeg har spurgt folk inden for medicinalbranchen, har de forklaret, at man helst skal finde nogle unikke hjernemæssige korrelater for sorg, før man kan begynde at tro på, at man kan udvikle en pille specielt til sorg. Og der er vi ikke endnu, som jeg har forstået det. På den anden side kan man rent historisk se en tendens til, at efterhånden som der kommer nye diagnoser, følger der tit mere specialiseret behandling med, enten psykologisk eller medicinsk eller begge dele, så en del af mig tror på, at der sidder nogen et sted lige nu og forsker i, hvordan de kan målrette deres lægemidler til den vedvarende sorglidelse," siger hun.

FAKTA

Blå toner, Lindhardt og Ringhof, 2021

- Et dansk medicinalfirma har udviklet verdens første pille mod sorg, og på Aarhus Universitet er en forskningsgruppe ved at lægge sidste hånd på et studie, der blåstempler den nye medicin. Men psykologiprofessor Thorsten Gjeldsted får mistanke om, at nogen har manipuleret med tallene for at skjule en foruroligende bivirkning.
- *"Blå toner"* er en roman om sorg, kærlighed og videnskab. Og om det svære spørgsmål: Hvor langt skal vi gå i en verden, hvor vi hele tiden får nye diagnoser og behandlingsmuligheder?



LÆS MERE OM
SORGDIAGNOSEN PÅ
www.sorgcenter.dk

Da Michael fik sin far tilbage:

Man skal være modig og prøve at gøre noget

For dokumentaristen Michael Graversen og hans forældre blev kameraet og dokumentarfilmen, Mr. Graversen, til en terapeutisk rejse. En rejse, der hjalp dem med at forlige sig med fortidens svigt og smerte

AF JONAS THOMSON



S

må, fine snefnug er lige begyndt at dale fra himlen, da Michael Graversen åbner døren til den

lille, gule villa i Birkerød, nord for København. Dokumentaristen med det ildrøde hår er kendt for at pege kameraet på samfundet omkring sig, men vender med sin seneste film, "Mr. Graversen", kameraet mod sig selv, sin familie og en barndom, der langt fra var normal.

Da Michael Graversen var fire år gammel, fik han konstateret kræft. Sygdommen vendte op og ned på hans families liv. For mens mor og søn byttede hverdagen i Grindsted ud med Odense Hospitals hvide vægge, så forsvandt Michael Graversens far ned i et pille- og alkoholmisbrug. Et misbrug, der varede flere årtier og gjorde, at Michael Graversen på mange måder voksede op uden en far.

"Han var der fysisk. Men det var mærkeligt, fordi han var der ikke. Han plejede at stå op klokken et-to stykker, og så sad han bare som en zombie. Op ad dagen begyndte han at drikke øl, og jo flere han drak, jo mere ondt fik han af sig selv. Om aftenen kunne man slet ikke snakke med ham."

Også forældrenes forhold led under farens misbrug, og langsomt forsvandt deres kærlighed til hinanden ud af huset i Grindsted.

"Det var også et tab. Men måske et tab, jeg først er blevet klar over senere."

Psyisk sygdom gav forståelse

Efter fem år inde og ude af hospitaler blev Michael konstateret kræftfri. Men sygdommen havde sat dybe spor i hans sind. Især angsten fulgte ham igennem ungdommen og voksenlivet, og i 2009 kammede det over. Michael Graversen blev indlagt på psykiatrisk klinik med depression. Men det hårde forløb betød også, at han kunne forstå sin far bedre.

"Så forstod jeg: "hold kæft mand, har han haft det så dårligt?" Da jeg kom hjem, begyndte jeg at tænke: hvordan er jeg egentlig havnet her, hvorfor havde jeg det så dårligt?"

Allerede dengang prøvede Michael at lave en film om sin barndom. Men filmen blev for 'lukket' om sig selv, og faren havde det stadig for dårligt til at være med. I stedet søgte Michael Graversen ind på en filmskole i England og lagde fortællingen på hylden. Men en dag ringede faren og fortalte, at han var kommet af med de sidste piller. Trods skepsis tog Michael kameraet i hånden og drog til Grindsted. Og den far, der mødte ham, var noget af en overraskelse:

"Hvem er det, der lige pludselig står der? Det er ikke bare en zombie, men én, der er fuld af energi. Det var helt vildt, dejligt og sjovt. Men samtidig havde jeg også brug for at snakke med ham om, hvorfor han ikke var der, da jeg voksede op."

Til Michaels skuffelse ville faren ikke snakke om de hårde

ting – ikke i starten. Men i stedet for at lade sig slå ud forsøgte dokumentaristen at nyde alt det gode ved farens nye tilstand. Og lidt efter lidt kom de tættere på de svære emner. Indtil faren en dag sagde tre små ord, sønnen længe havde ventet på at høre.

"At han siger, at han elsker mig? Det betyder sindssygt meget. En ting er, at han ikke har været der. Men det, at han faktisk elsker



SE FILMEN HER

Filmen "Mr. Graversen - Genfødt i Grindsted" kan du bl.a. se gratis på DRs hjemmeside:





“ Han var der fysisk. Men det var mærkeligt, fordi han var der ikke. Han plejede at stå op klokken et-to stykker, og så sad han bare som en zombie.

mig, gør, at jeg forstår, at han har gjort det hele tiden. At det ikke er derfor, han ikke har været der.”

Kameraet som terapi

Selvom faren var blevet rask, så udviklede forældrenes forhold sig ikke, når kameraet og Michael var væk. Faren havde masser af energi, men vidste ikke, hvad han skulle gøre. Derfor begyndte Michael Graversen at 'skubbe lidt på', foreslog faren at købe blomster eller at sige undskyld til moren.

“Jeg tror ikke, man skal være bange for at gå for langt. Jeg tror, at det godt kan være udfordringen for danskere. Vi er nogle gange lidt berøringsangste. Der tror jeg på, at man skal være

modig og prøve at gøre noget og tage nogle chancer.”

På trods af, at Michael ikke var bange for at gå for langt, så blev han alligevel nervøs, da forældrene skulle se det endelige sammenklip af filmen. Men både mor og far kunne heldigvis 'se sig selv med venlige øjne', og begyndte meget hurtigt at grine hele vejen igennem filmen. Også selvom moren ikke kunne undgå at græde lidt, tilføjer Michael og smiler.

Forældrene var ikke de eneste, der syntes om filmen. Til filmfestivalen CPH-DOX modtog mor, far og søn stående bifald, og i lokalbiografen i Grindsted var filmen også en stor succes. Også selvom forældrene var lidt nervøse for visningen i Grindsted.

“Min far var overbevist om, at ingen ville snakke til ham igen. Men de fik enormt meget ros og henvendelser fra naboer. Efter visningen var det som om, at min mor løftede sig helt. Jeg tror, hun har følt en enorm skam. Lige pludselig vidste alle det, og folk vendte hende ikke ryggen. Hun følte sig frigjort.”

“Hvis ikke jeg havde gjort noget, og vi bare blev ved med at vente, så tror jeg ikke, der var sket noget. Det er aldrig for sent at rette op på svigt og fejl. Mine forældre har stadig perioder, hvor det er svært. Men min far siger, at de aldrig har haft det bedre. Jeg har fået min far tilbage, og jeg ved at min mor sætter virkelig meget pris på det.”

Har du husket vinterdæk?

I dag er mor og far flyttet til Jægerspris, ikke langt fra Birkerød, Michael og børnebørnene. Men på trods af, at dokumentaristen aldrig har været tættere på sin far, kan han godt blive ked af det over, hvor lang vejen dertil var.

“Jeg kan godt blive ramt af tristhed over, at der var så mange

Indsendt til SIND efter opfordring på sociale medier:

Håber inderligt at andre mennesker kan opdage, at sorg er almindeligt og helt ok. Også selvom sorgen handler om en, der stadig er her. Jeg var flov over det, da jeg opdagede det.



år, hvor vi ikke havde det forhold, vi har fået nu. Men jeg sætter pris på det og nyder det nu. Min far er med hele tiden og skriver hele tiden til mig.”

Michael Graversen stopper med at tale og begynder så at finde mobilen frem, mens et smil breder sig.

“Her den anden dag skrev han og spurgte, om jeg havde husket at få vinterdæk på. *What* – det er da megasødt. Han behøver heller ikke sige hver dag, at han elsker mig. Han bekymrer sig om vores sikkerhed. Og det er også fedt på en lavpraktisk måde. Han er en del af hverdagen.”

Til kamp mod uligheden i sundheden

Den frivillige NGO Social Sundhed forsøger at komme social ulighed til livs i sundhedssystemet og at sørge for at socialt udsatte får bedre behandling

AF JONAS THOMSON

20 år. Så lang tid dør socialt udsatte i gennemsnit før andre i befolkningen. Socialt udsatte er fx hjemløse, personer, der lider af misbrug eller døjer med psykisk sygdom, men fælles for dem er, at de har dårligere sundhed og trivsel generelt. Det er en kendsgerning, organisationen Social Sundhed forsøger at ændre.

"Social status har stor indflydelse på behandlingen. Det er ikke et problem, der er skabt eller kan løses i sundhedsvæsenet. Men vi skal tage det ultra seriøst," siger Kristina Louise Bliksted, stifter og direktør.

Ifølge tal fra Social Sundhed føler op mod 20 pct. af befolkningen, at de har brug for hjælp til at bruge sundhedsvæsenet, og andre tal viser samtidig, at 20 pct. ikke får optimal hjælp i sundhedssystemet.

"Det kan være ældre uden pårørende, unge med psykiske sygdomme, personer med anden etnisk baggrund eller folk med stofmisbrug. Det, der gør det så svært, er, at det ikke er en særlig målgruppe."

Studerende er nøglen

Et af Social Sundheds tilbud er, at de, der ønsker det, kan få en frivillig studerende indenfor fx psykologi eller medicin med til mødeaftaler med sundhedsvæsenet. Ofte kan det at komme til aftaler eller huske at få stillet vigtige spørgsmål til lægen nemlig være en udfordring for personer, der er socialt udsatte. Og her kan frivillige hjælpe.

“Der opstår læring, når det er virkeligt. Når der ikke er noget facit eller karakterer.

"Vi har alt fra SOSU-elever til medicinstuderende på 10. år. Fælles for dem er, at de har en kærlighed til det sundhedsvæsen, som mange af dem, vi hjælper, har mistet tilfiden til. Her går vi ind og prøver at skabe det bedste møde mellem læge og patient."

Men det er ikke kun socialt udsatte personer, der bliver hjulpet af mødet. De studerende får nemlig uvur-

derlig læring med og et indblik i, hvordan

sundhedsvæsenet ser ud fra udsatte patienters side. Og netop det er en del af løsningen for Social Sundhed.

"Der opstår læring, når det er virkeligt. Når der ikke er noget facit eller karakterer. Når relationen og mennesket bliver sat først. Social Sundhed er ikke løsningen i sig selv. Men at fremtidige sundhedsprofessionelle skal have mærket de her problemstillinger selv."

Kunne have dobbelt så travlt

Telefonerne på Social Sundheds fem rådgivningscentre gløder. For selvom organisationen ikke gør meget reklame, så er der stor efterspørgsel på deres tilbud.

"Vi kunne sagtens have dobbelt så travlt. Vi prøver at hjælpe så mange som muligt, men det er ikke altid, at vi har mulighed for at sende en brobygger ud."

Det er ikke frivillige, der mangler, men i stedet tid og penge til planlægning. Dog har Social Sundhed allerede gjort en stor forskel. Bare i løbet af 2021 var frivillige ude og ledsage 1.500 gange. Men i Kristina Louise Bliksteds ideelle fremtid, var Social Sundhed her slet ikke:

"I fremtiden har vi formået at møde de udsatte borgere i sundhedsvæsenet. Hvis det var tilfældet, ville jeg kunne dreje nøglen om på Social Sundhed med et smil. Et stort et endda."

FAKTA

Om Social Sundhed

Udover at ledsage og støtte sårbare og udsatte mennesker til deres aftaler i sundhedsvæsenet står Organisationen Social Sundhed bag flere andre aktiviteter. Fx uddannelse af frivillige og kommende sundhedsprofessionelle samt oplysningsarbejde og vidensdeling.

Social Sundhed, der samarbejder med flere dele af det offentlige og en række organisationer, har lokaler i København, Aarhus, Odense, Aalborg, Herning/Midtvest og Fredericia. Foreløbig spænder organisationen over 12 ansatte og 200 frivillige.

Organisationen blev i november 2022 hædret med Kronprinsparrets Stjerne-dryspriser 2022.



SE MERE PÅ
www.socialsundhed.org

Brobygger:

Hvis vi ikke gør det, er der ingen, der gør

Foto: Jonas Sejr-Thomson

For kun seks måneder siden meldte Kirsten sig som frivillig for organisationen Social Sundhed. En beslutning, der har lært hende meget – både fagligt og personligt

AF JONAS THOMSON

Solen skinner ind i det lille mødelokale på toppen af Forchammervej 18 på Frederiksberg, hvor organisationen Social Sundhed holder til. Midt i det hele sidder Kirsten med dagens første kop kaffe. Hun blev færdig med uddannelsesforløbet som brobygger i maj, og siden har hun ledsaget 12 personer. Omkring to om måneden.

En dag på psykologistudiet holdt to andre studerende en tale om Social Sundhed, der overbeviste hende om at melde sig til.

”Her dækker vi vitterligt et hul i sundhedsvæsenet. Der er brug for det, og hvis vi ikke gør det, så er der ingen, der gør det.”

Social Sundhed tilbyder nemlig, at man kan få brobyggere, sundhedsfaglige frivillige, med til fx lægebesøg. Et tilbud, der kunne have gjort en stor forskel for Kirsten selv. Da hun flyttede til København for et par år siden, blev hun ramt af en depression, der gjorde tilværelsen lidt sværere.

”Der var en lang periode, hvor lægebesøg ikke var muligt for mig. Men hvis der var en,

der havde banket på min dør og sagt: ”kom, nu tager vi afsted”. Så tror jeg, at jeg var kommet hurtigere i behandling.”

Flue på væggen

”Jeg var ret nervøs første gang,” siger Kirsten, inden hun stryger en lok lyst hår på plads bag øret. Hun fortsætter: Du står dér med et menneske i en sårbar position, og så bliver det lige pludselig virkeligt.”

I dag er nervøsiteten forsvundet lidt. Som brobygger lærer man nemlig hurtigt at pejle sig ind på de mennesker, man ledsager. At spørge og lytte. Både til det, der bliver sagt, og det, der ikke gør. En læring Kirsten føler mangler på psykologistudiet.

”Jeg tror, vi har én mundtlig eksamen. Hvis der er noget, vi skal kunne som psykologer, så er det at kommunikere. Det er ekstremt vigtigt at kunne møde mennesker. Det her giver mig en kæmpe læring.”

En af Kirstens sidste ledsagelser husker hun som en særligt stor oplevelse. Personen skulle

til misbrugsvejledning, og inden mødet spurgte de, om Kirsten ville med ind.

”Det er jo ekstremt sårbart. Der får jeg mulighed for at sidde på den anden side af bordet og se, hvad der fungerer, og hvad der ikke gør. At få lov til at være en flue på væggen giver rigtigt meget.”

At lægge brillerne væk

At være brobygger betyder dog ikke kun faglig udvikling. For Kirsten har arbejdet med socialt udsatte også gjort, at hun har fået et andet blik på dem, der har det sværest.

”Nogle ville måske kigge på de her mennesker og tænke, at de er udsatte borgere. At de aldrig kommer ud på arbejdsmarkedet. Men de prøver. Der er en stor styrke i de her mennesker, som jeg ikke var klar over forinden.”

Og netop det at kunne se forbi fordomme er vigtigt, når man er brobygger.

”At være brobygger kræver, at du er åben. At du er empatisk. Det kræver, at du kan lægge de her briller, vi har på, væk. Eller i hvert fald løfte lidt i dem.”

LÆSER:

Bevar håbet, også når det er sortest, og forbered dig på, at rejsen er benhård, men det hele værd i sidste ende

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

AF SINDBLADETS LÆSERE.

Enkelte tekster er forkortet af redaktionen.

“

“Jeg er gladere end nogensinde før”

Af 23-årig kvinde med skizotypi-diagnose

“Jeg fik diagnosen skizotypi for tre år siden. Jeg kom derefter i et to-årigt forløb hos psykiatrisk center (OPUS), hvor jeg mødte min kontaktperson, som gav mig lyst til at møde livet igen med friske øjne. Jeg er nu ude af OPUS og føler, jeg har lært at klare mig selv og mit tankemylder ved hjælp af de værktøjer, jeg har fået. Jeg er stadig på medicin, men har et deltidsarbejde og bor alene, hvilket er stort fremskridt. Jeg er gladere end nogensinde før, og det kan jeg takke OPUS for. En eller flere dårlige dage er ikke ensbetydende med et dårligt liv.”

”

“Vær åben omkring din sygdom. Der noget forløsende ved at stå ved sin sygdom og ikke forsøge at skjule sit handicap.”

Af 73-årig mand med bipolar lidelse.

“Jeg er en 73-årig mand. Jeg fik diagnosen bipolar som 39-årig. Allerede i barndommen oplevede jeg store udsving i mit humør. Nogle gange var jeg i godt humør, og andre gange var jeg indesluttet og var et let bytte for dem, der havde lyst til at drille mig. I februar 2010 havde jeg nedtrappet medicin i et stykke tid, men så overtalte en god ven mig til at kontakte en akutafdeling, og jeg blev indlagt med en rygende mani. Det tog ca. en uge for dem at bremse den, men til gengæld røg jeg lige ned i den dybeste depression. Det tog dem ca. 9 måneder med en masse medicin og 10 ECT-behandlinger, som slet ikke virkede efter hensigten og gav mig så store kognitive skader, at det har taget mig mindst 10 års genoptræning, specielt min korttidshukommelse kæmper jeg stadig med. Jeg har i de seneste år lært mig selv fem vigtige ting: Sørg for at dyrke motion. Kom ud og besøg venner. Sørg for at få sovet mindst syv timer hver dag. Pas på ikke at komme i traumatiske situationer og vær åben omkring din sygdom.

Der er noget forløsende ved at stå ved sin sygdom og ikke forsøge at skjule sit handicap. Med disse huskeregler har jeg oplevet en ro i min hjerne, som jeg kan mærke smitter af på de mennesker, jeg møder på min vej.”

“Jeg inviterer angsten ind, når den dukker op, og spørger, hvad den vil mig, og derefter giver jeg den et los bag i - ud af mit system”

Af 55-årig med bipolar lidelse og angst.

“Jeg har kæmpet, fra jeg var 16 år til nu. Da jeg var 18 år, forsøgte jeg selvmord, men blev heldigvis reddet i sidste øjeblik. I dag har jeg et positivt liv, da jeg har lært at forstå min lidelse og lever med den. Jeg har i seks år holdt foredrag for SIND og skrevet fem bøger og en digtsamling. Jeg har været førtidspensionist, siden jeg var 26 år, men har overskud til at sidde i Udsatterrådet i min kommune, være besøgsven og holde foredrag. Jeg har et positivt liv. Jeg er gift på 30. år. Vi har to børn, der har fået gode uddannelser. Jeg har igennem medicin og mange psykologtimer kæmpet mig til et fantastisk dejligt liv.

Opgiv aldrig. Hvis du lider af angst, må du stoppe den ring, der kører med angst for angsten. Jeg inviterer angsten ind, når den dukker op, og spørger, hvad den vil mig, og derefter giver jeg den et los bag i - ud af mit system”

“Forbered dig på, at rejsen er benhård, men det hele værd i sidste ende!”

Af 37-årig kvinde

“Jeg har både haft angst, depression, forskellige spiseforstyrrelser, selvskade, selvmordsforsøg og slem skizofreni. Jeg troede aldrig, det kunne blive bedre, og var tæt på at give op. I dag er det næsten 10 år siden, jeg sidst havde symptomer, der begrænsede min hverdag, og det er mange år siden, jeg har taget medicin. Jeg har de sidste fem år haft et helt almindeligt fuldtidsjob, jeg underviser ansatte, påø-

rende og patienter i psykiatrien, og jeg er påbegyndt en sundhedsfaglig uddannelse på helt almindelige vilkår. Jeg lever et helt almindeligt liv med få hensyn for at passe ekstra på min sårbarhed. Men der er håb. Altid!!!

Bevar håbet, også når det er sortest. Tro på det, når du kan mærke, noget føles rigtigt. Og forbered dig på, at rejsen er benhård, men det hele værd i sidste ende!”

“Life is what happens to you, while you're busy making other plans”

Af 22-årig kvinde

“Jeg læser en professionsbachelor. Jeg har siden 2018 kæmpet med psykisk sygdom og har nu fået den rette diagnose og behandling. Jeg studerer efter 1,5 års sygdom, og det går godt. Det havde jeg ikke regnet med for et år siden. Jeg arbejder stadig hårdt på de ting, jeg har rigtigt svært ved, men jeg har fået mange succeser, jeg kan glæde mig over, når der er noget, der er svært. Jeg lever nu efter John Lennon's citat: “Life is what happens to you, while you're busy making other plans”. Det kan godt betale sig at leve overvejende i nuet.”

“

“Jeg kan vise omsorg for mig selv, og jeg har vundet kontrollen over mit liv tilbage”

Af 25-årig kvinde

“Den dag i dag har jeg det bedre, end jeg nogensinde kan huske, at jeg har haft det før. Siden jeg var 14, har jeg kæmpet med depression, vrangforestillinger, en mindre hash-psykose, magisk tænkning etc. Jeg troede i mange år, at jeg bare ikke var i stand til at passe på mig selv og var dømt til at leve et tragisk liv, men nu er jeg begyndt at kunne sætte sunde grænser for mig selv, jeg kan vise omsorg for mig selv, og jeg har vundet kontrollen over mit liv tilbage.

Det bedste råd, jeg kan give efter mine egne oplevelser, er: Find tilbage til dig selv, din kerne, det lille barn du engang var, som stadig er i dig. Det barn er det eneste, der kan forstå dig komplet.”

”

FAKTA

Find fakta på www.sind.dk/diagnoser

Hver anden familie kommer på et tidspunkt i livet i berøring med det psykiatriske system. Mange, der er ramt af sindslidelse eller er pårørende, oplever, at det er svært at finde hurtigt læst viden om de forskellige psykiske lidelser.

Derfor har vi på hjemmesiden en oversigt med de væsentligste informationer om de mest udbredte psykiatriske diagnoser. Du finder også links til SINDs brochurer, der kan downloades eller bestilles gratis i vores webshop.



TID TIL AT BETALE KONTINGENT

Sådan betaler du kontingent for dit SIND-medlemskab eller abonnement på SINDbladet

Er du allerede medlem af SIND, eller har du abonnement på SINDbladet? Så er det nu ved at være tid til at betale det årlige kontingent eller abonnement for 2023.

Hold øje med din mail eller din postkasse

SIND har udsendt vores opkrævning for 2023, og du bør allerede have modtaget den enten på mail eller med posten. Mailen er udsendt via vores samarbejdspartner FarPay. Hvis du ikke kan se mailen i din indbakke, så tjek evt. i dit spamfilter – mappen med uønsket post – om mailen fra FarPay ligger her.

Sådan betaler du

I mailen er din faktura vedhæftet som en pdf, og du kan nemt og hurtigt betale kontingentet via det blå link. Når du har klikket på linket, får du mulighed for at betale med MobilePay, betalingskort eller Betalings-service. Der er også talkoder - en såkaldt FI-betalingsnøgle - der fungerer på samme måde som på et indbetalingskort/girokort, når du betaler regninger.

Har du modtaget din opkrævning med fysisk post, kan du anvende oplysningerne i brevet til at betale via din egen bank.

Er du allerede tilmeldt Betalings-service, vil pengene automatisk blive trukket på din konto, såfremt der er dækning.

Har du spørgsmål?

Skriv til os på medlem@sind.dk med dit spørgsmål. I mailen må du meget gerne angive dit fulde navn, evt. medlemsnummer og adresse.



www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

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

ANDET

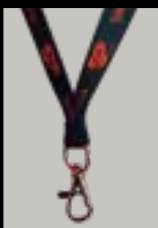
SIND-solsikkesnor, 1 stk. 40,-
 SIND-solsikkesnor, 10 stk. 350,-
 Regnponcho til engangsbrug 10,-
 Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
 Lykønskningskort, A6-format 10,-

Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
 Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
 Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
 Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres).
 Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
 Kontakt SINDs sekretariat for pris
 Pins 15,-
 Pins, gylden 7,-
 Nøglering m. møntholder 10,-
 Keyhanger. Sort med logo 13,-
 Hvid kuglepen 7,50
 Visitkort om SINDs landsdækkende
 Telefonrådgivning Gratis
 Bogmærker Gratis
 Kaffekop med SIND logo 40,-
 Kaffekop med SIND logo, 3 stk. 100,-
 Balloner, hvide 10 stk. 12,-
 SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
 Antistressbold 15,-
 Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
 SIND-bolcher, 1 kg. Vælg mellem smags-
 varianterne pebermynte, karamel eller mix 235,-
 SINDblade til uddeling ved arrangementer.
 Kontakt SINDs sekretariat.

SINDblade til uddeling ved
 arrangementer. Kontakt
 SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på
www.sind.dk/webshop

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



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.



Lokalformand i ny afdeling:

Vi vil skabe det journalløse rum

Portræt af en SIND-frivillig: Det er vigtigt, at psykisk sygdom ikke forbliver et tabu, og det er vigtigt for mennesker, som har det svært, at de har et sted at gå hen, hvor deres adfærd ikke bliver noteret i en journal. Sådan lyder budskabet fra Ole Olsen, som er formand i den nystiftede lokalafdeling SIND Mariagerfjord

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN

Hvis du spørger den 62-årige Ole Olsen, gør det ondt på lokalsamfundets psyke, når der mangler en SIND-lokalafdeling. Og det har Mariagerfjord manglet indtil for nylig. Det er nu fortid.

Kort før årsskiftet sad Ole Olsen med andre frivillige rundt om bordet i Hobro Medborgerhus og stiftede den nye lokalafdeling SIND Mariagerfjord. Mødet blev arrangeret af SIND Aalborg og SIND Regionskreds Nordjylland.

“Vi er stolte over den nye lokalafdeling. Nu skal vi finde lokaler, hvor samtalen om psykisk sygdom kan blomstre. Mariagerfjord er geografisk en vanskelig kommune at komme rundt i på grund af fjorden. Derfor planlægger vi aktiviteter på

begge sider af fjorden. Både i Mariager og Assens og i Hadsund og Arden, så vi kan hjælpe alle i området. Det er ikke holdbart, at man skal køre langt for den opbakning, som SIND giver,” siger den nye formand i SIND Mariagerfjord, Ole Olsen.

Ole Olsen fortæller med gejst i stemmen, at lokalafdelingen har ambitioner om at starte en café, hvor man kan mødes til kaffe og gode snakke.

“Der vil være mulighed for at tale om det svære. Men også for at komme og hygge sig helt uforglippede,” fortæller Ole Olsen om caféen.

Det trygge journalløse rum

Ole Olsen oplever, at mange mennesker med psykisk

“Jeg ser unge, som har det skidt. Det gør indtryk på mig, hvordan de flygter væk fra virkeligheden gennem alkohol.

sygdom ikke tør fortælle det offentlige system, hvordan de reelt har det, da de frygter repressalier.

“Mange har et svært forhold til det offentlige. Hvad enten det gælder kommunen, socialkontoret eller skolen. For unge kan det være svært at sige, hvordan de har det, og forældre kan føle sig stemplet som dårlige forældre, hvis de fortæller, hvor svært deres børn eller de selv har det,” siger han og uddyber:

“Vi vil skabe et rum, hvor alting ikke bliver skrevet ned. Hvor mennesker ikke bliver målt og vejret. Hvor man først og fremmest er menneske, og ikke er en dårlig elev i skolen eller en dårlig forælder. Vi skal hjælpe dem, som er bange for at udtale sig, hvis de fx tænker: “Hvad nu hvis mit barn fjernes?””

Viljen til at hjælpe

Ole Olsen er aktiv i arbejdet for bedre psykisk sundhed i samfundet. Han er en del af SIND i Region Nordjylland, bestyrelsesmedlem i SIND Aalborg og med i SIND Pårørende Aalborg.

Han er også at finde som vagt i byen til sportsarrangementer, og han står i døren på det lokale værtshus, hvor han møder flere, som har det svært.

“Jeg ser unge, som har det skidt. Det gør indtryk på mig, hvordan de flygter væk fra virkeligheden gennem alkohol. Det er nogle af dem, vi håber at kunne hjælpe i den nye lokalafdeling. Det ville være godt, hvis de kan komme hos os og fortælle, hvordan de har det, eller bare have et sted at være, som ikke er værtshuset.”

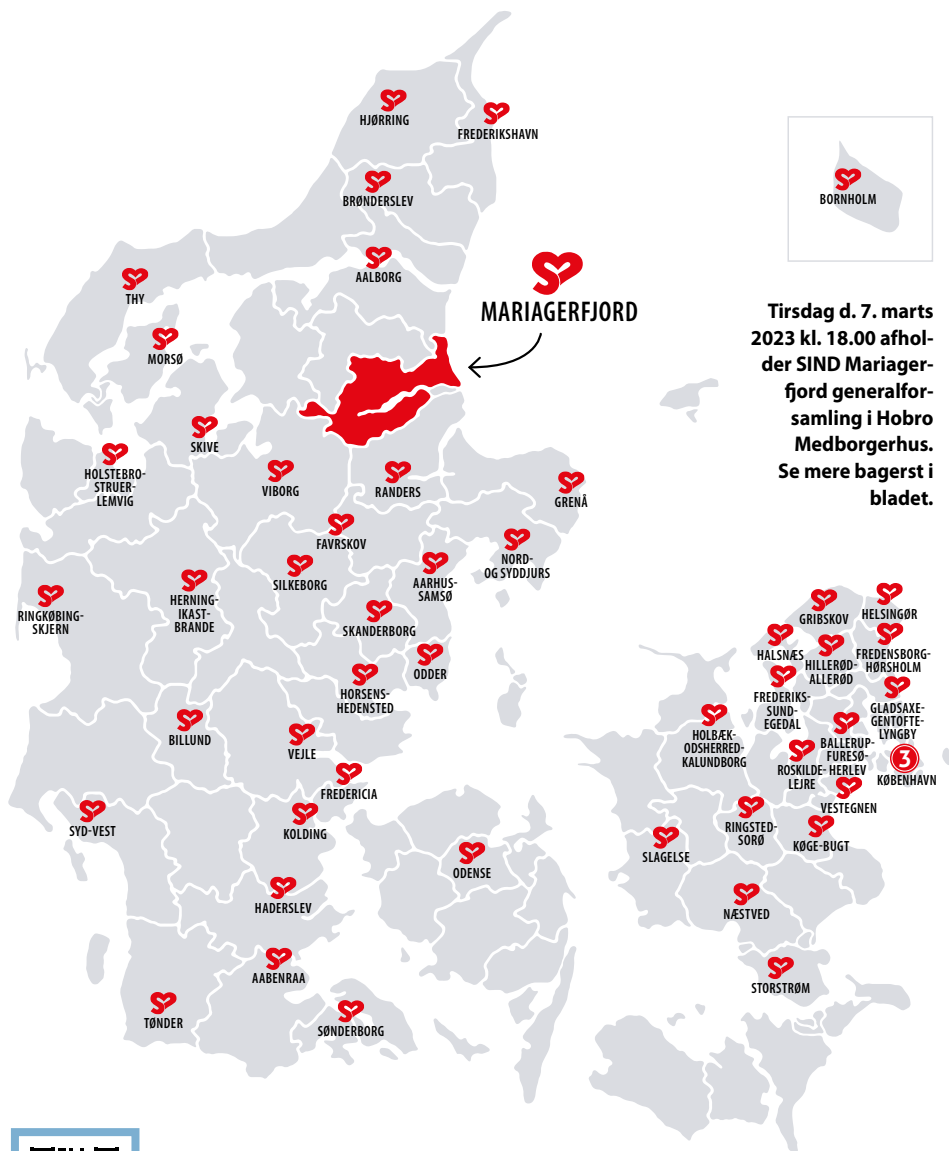
Når Ole Olsen ikke står i døren til værtshuset, arbejder han på et ressourcecenter, som hjælper børn og familier med aflastning.

“Jeg er rengøringsassistent på et ressourcecenter. Nogle gange kører jeg også for familierne. Jobbet er især godt, når jeg får mig en god snak med familierne. Det var i den forbindelse, jeg kunne mærke, hvordan det for nogle kan være godt at tale med mennesker, som ikke kender til deres journal, men blot er interesseret i dem.”

Livet kan være svært

Som barn manglede Ole Olsen hjælp fra de voksne, og som voksen har han som pårørende oplevet, hvor vigtigt det er at kunne tale om de vanskelige dele af livet.

“Jeg er i SIND for at hjælpe andre. Jeg vil prøve at lave nogle tilbud, som jeg selv kunne have haft gavn af. Det er vigtigt at få fat i de unge mennesker og skabe et sundt socialt rum for dem. Vi skal også hjælpe de pårørende, så de ikke står alene. Hjælpe de forældre, som har børn, der ikke vil gå i skole. Jeg har ikke løsningen på et tilbud lige nu, men det skal vi arbejde på.”



Tirsdag d. 7. marts 2023 kl. 18.00 afholder SIND Mariagerfjord generalforsamling i Hobro Medborgerhus. Se mere bagerst i bladet.



I 2023 kan du læse om den nye lokalafdelings aktiviteter i SINDbladet eller ved at klikke ind på hjemmesiden: www.sind.dk/lokal

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

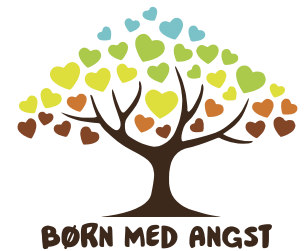
Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og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



Mia Kristina Hansen, formand for SIND og for Foreningen for børn med angst, skriver: Foreningen bliver med jævne mellemrum tilbudt samarbejde om nye typer aktiviteter, der kan hjælpe børn og unge med angstproblematikker samt deres forældre. Det er ikke altid, at forslagene matcher os, men det gjorde henvendelsen fra firmaet U-Role. Deres ide var, at rollespil kan styrke børn og unge i deres tro på dem selv. Vi besluttede at afprøve spillet online, hvor deltagerne kunne øve sig i at tage de første skridt ud af angsten. Selvom mange børn og unge er online meget af deres tid, var starten alligevel sværere, end vi regnede med. Anden gang blev lykkens gang.



På dragevinger væk fra angsten

Bordrollespil, hvor deltagerne i et fantasiunivers i stil med Ringenes Herre fører deres figurer gennem eventyrlige udfordringer, blev en god oplevelse for børn med angst

AF CLAUD HAMMER MØLLGAARD OG JONAS DISSING EL KABIER, SPECIALPÆDAGOGISK KONSULENT HOS U-ROLE

Hen over efteråret har U-Role afholdt online bordrollespil for unge med angst. Det var anden gang, vi forsøgte os med det i samarbejde med Foreningen for børn med angst. Vi valgte at køre et længere forløb på fire gange for den samme gruppe, og vi må konstatere, at det igen har været en forrygende succes. Og forældrene var enige: "Tusind tak til jer for at lave det her – det betyder alverden for min datter," lød en af kommentarerne.

God dialog

Udviklingen, vi så allerede i løbet af den første session, var helt overvældende og gør alt vores arbejde det hele værd. Vi startede med nogle stille spillere, der havde brug for meget hjælp, særligt socialt. De gik først rundt hver for sig, talte kun når de blev spurgt, og samarbejdet var meget svært. Ved tredje session så vi et helt andet billede: Her havde særligt én spiller påtaget sig lederrollen og førte selvsikkert gruppen fremad. Spilleren tog ansvar for at høre alle, inden der blev taget beslutninger om, hvad der var fællesskabets bedste. Andre tog initiativ til socialt samspil mellem deres fiktive alter-egoer i spillet, over et krus øl på kroen. En lykkelig mor skrev:

"Det er en vild effekt, det har på hendes sociale engagement og mod på at interagere med andre. Hun er stadig psykisk sårbar, men er bedre til at håndtere sin angst og kan kommunikere om de tanker, hun har."

Fremmøde

Effekten kommer ikke af sig selv. Det kræver forberedelse, både at skrive historier, skabe en levende verden at spille i og ikke mindst have et solidt fagligt fundament at basere spillet på. Særligt har det været nødvendigt for os at blive klogere på angstens forskellige udtryk og grunde. Sammen med viden om udviklingen af sociale



Læs mere på www.urole.dk eller @uroledk på Facebook og Instagram

“ Det er en vild effekt, det har på hendes sociale engagement og mod på at interagere med andre. Hun er stadig psykisk sårbar, men er bedre til at håndtere sin angst og kan kommunikere om de tanker, hun har.

kompetencer, og den tryghed og sikkerhed, et menneske må føle for at trives, har det dannet den base, vi har kunnet bygge spillet op omkring.

Men trods det, har vi erfaret, at bare det at møde op er den største udfordring, der kræver store mængder forberedelse og energi hos både forældre og deltagere. Vi har været hjulpet af at kunne arbejde i de unges trygge rum i hjemmet, fordi det har været online. Men det har været hårdt arbejde for alle, og projektet kan videreudvikles, så dette svære skridt bliver lettere. Både U-Role og Foreningen for børn med angst håber at kunne finde økonomisk støtte til, at projektet kan fortsætte, så flere sårbare unge mennesker kan hjælpes til at få vind under dragevingerne og flyve væk fra angsten mod bedre trivsel.

Læs mere om kommende arrangementer på SINDs hjemmeside



Herunder kan du se nogle af de lokale aktiviteter, der var planlagt ved bladets deadline. På www.sind.dk/lokal kan du finde din nærmeste SIND-lokalafdeling.

SIND HOVEDSTADEN

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Fælles-spisearrangement med SIND i Kulturhuset i Anås Kulturcafé med hyggetrio Lyngvig Flyers

Tirsdag d. 7. februar 2023 kl. 18.00. Musikken går i gang kl. 19.00.

SIND tilbyder fællesspisning for psykisk sårbare og deres pårørende. Vil du sikre dig en gratis billet til spisning og musikoplevelse med Lyngvig Flyers, så skriv til bfh@sind.dk eller ring til 2672 3102.

Gratis koncert DIE Nerven og Sårbar

Lørdag d. 9. februar 2023 kl. 20.30

SIND & Loppen Christiania tilbyder gratis koncert for psykisk sårbare og deres pårørende. Vil du sikre dig en gratis billet til DIE NERVEN (DE) og SÅRBAR (DK) på Loppen, så skriv til bfh@sind.dk eller ring til 26723102.

Skal vi følges til koncert? Hør om mulighed for fælles transport med tog og bus ved tilmelding.

Koncert m. Bryan Adams Jam – Baghuset, Ballerup

Lørdag d. 18. februar 2023 kl. 21.00.

SIND tilbyder koncert for psykisk sårbare og deres pårørende. Vil du sikre dig en gratis billet til Bryan Adams Jam i Baghuset i Ballerup, så skriv til bfh@sind.dk eller ring til 2672 3102.

Skal vi følges til koncert? Hør om mulighed for fælles transport med tog og bus ved tilmelding.

Koncert John Mogensen Tribute – Fut i Fejemøjet - Baghuset, Ballerup

Freitag d. 24. marts 2023 kl. 21.00

SIND tilbyder koncert for psykisk sårbare og deres pårørende. Vil du sikre dig en gratis billet til John Mogensen Tribute i Baghuset i Ballerup, så skriv til bfh@sind.dk eller ring til 2672 3102.

Hør om mulighed for fælles transport med tog og bus ved tilmelding.

SIND Frederikssund-Egedal

En gratis biografur i Parkteatret

17. marts 2023 kl. 17.00

Vil du gratis i biografen og se en god film? I så fald viser SIND Frederikssund-Egedal det franske drama "Smukke sind" i Parkteatret. Gratis sodavand og popcorn. Læs mere på vores hjemmeside.

SIND København

Fællesspisning

7. februar, 7. marts og 7. april 2023 kl. 17.00 - 20.00

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser. Vi sørger for mad og har frivillige, der sikrer, at fællesspisningen er et trykt og inkluderende rum for ligesindede. Kom som du er, og som du har det. Dørene åbner kl. 17.00, og spisning er kl. 18.00. Vi lukker kl. 20.00, eller når vi har lyst. Vi har brætspil og laver engang imellem en quiz. Du kan komme én gang uden at være medlem. Ellers skal man være medlem.

Pris: 20 kr.

Tilmelding er nødvendig. SMS til Kata (3096 9397) tidligst onsdagen inden og senest kl. 18.00 dagen før. Du modtager svar på, om du har fået en plads.

Fællesspisning og medlemsmøde: Åben Dialog

21. februar 2023 kl. 17.00 - 21.30

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser og hør oplæg om Åben Dialog. Mellem kl. 17.00 og 19.30 holder vi fællesspisning, og mellem kl. 19.30 og 21.30 holder vi medlemsmøde og oplæg om brug af metoden Åben Dialog, som er en alternativ måde at løse psykiske problemer på, hvor pårørende og netværk inddrages i problemløsningen. Tilmelding ikke nødvendig, og du behøver ikke spise med inden.

Forfattermøde: Forfatter Ursula Scavenius

22. februar 2023 kl. 20.00

Mød Ursula Scavenius, der har gået på Forfatterskolen (2010-2012), og som hidtil har skrevet to kritikerroste bøger: Fjer (2015) og Dukkerne (2020) – foruden en del teater.

Det Gamle Posthus, Borgbjergsvej 26, 2450 SV. Møderne er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig. Der er adgang for alle. Dørene åbner kl. 19.00. I Det Gamle Posthus finder du også café og genbrugsbutik, så kom i god tid og køb en kop kaffe og se på varerne. Læs mere på vores hjemmeside.

Fællesspisning og medlemsmøde: Kritisk oplæg om diagnoser

21. marts 2023 kl. 17.00 - 21.30

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser og hør kritisk oplæg om diagnoser. Mellem kl. 17.00 og 19.30 holder vi

fællesspisning, og mellem kl. 19.30 og 21.30 holder vi medlemsmøde og kritisk oplæg om diagnosernes rolle i den psykiatriske behandling.

Tilmelding ikke nødvendig, og du behøver ikke spise med inden.

Forfattermøde: Forfatter Kim Leine

29. marts 2023 kl. 20.00

Mød forfatteren Kim Leine. Leine er forfatter til over ti romaner.

Samtalen med Kim Leine vil bl.a. handle om rødder, svigt, misbrug, og hvad det vil sige, når mennesker (og lande) udnytter hinanden.

Møderne foregår i Det Gamle Posthus, Borgbjergsvej 26, 2450 SV. Møderne er gratis og tilmelding er ikke nødvendig. Der er adgang for alle. Dørene åbner kl. 19.00. I Det Gamle Posthus finder du også café og genbrugsbutik, så kom i god tid og køb en kop kaffe og se på varerne. Læs mere på vores hjemmeside.

SIND Rudersdal

Café for pårørende til unge og voksne med psykisk sygdom

6. februar, 6. marts og 3. april 2023 kl. 19.00 - 21.00

Kom og del dine erfaringer som pårørende – få og giv opbakning, styrke og håb. Se mere om aktiviteten på Sind.dk/rudersdal, hvor du også allerede kan tilmelde dig.

Hvis du har spørgsmål, så er du velkommen til at ringe til Tilka Schneider på: 4159 4049.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Kreativ ferie på Pension Kildegård i Tisvilde

Tilmeldingsfrist d. 1. maj 2023, ferie 21.-25. august 2023

Vi tager på dejligt indholdsrigt sommerdage på Pension Kildegård i Tisvilde. Vi går ture, svømmer i havet, samtaler, hygger socialt og er kreative. Bl.a. tager vi på fællestur ud i det blå og har kreativ maledag. Tilmeldingsfrist d. 1. maj 2023 med navn, mail, telefonnummer og din lokalafdeling. Efter d. 15. maj 2023 vil du få besked, om du bliver tilbudt en plads.

Pris 1.500 kr. for SIND-medlemmer. Er du ikke medlem af SIND, kan du deltage for 2000.

Tilmelding til Rikke Bøhling: 2235 0515, stenbuk66@msn.com

SIND HELSINGØR

Café-møde hos SIND Helsingør

16. februar 2023 og torsdag d. 20. april kl. 14.00 - 16.00

Vi byder på kaffe og brød og mødes til hyggeligt samvær i Foreningshuset, Svingelport 8A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Station. Vi mødes den tredje torsdag i måneden. Der er også tid til en snak med andre af vores medlemmer. Der kan være andre arrangementer, og har du lyst til at høre mere, så mød op, du behøver ikke at være medlem. Du kan også kontakte Doris Hansen på 2251 2919 eller læse mere på vores hjemmeside.

SIND SYDDANMARK

SIND Vejle

SINDklub med hyggeligt samvær

25. februar 2023 kl. 10.00 - 15.00

Vi mødes over kaffe eller te og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værkstedet. Ønsker du at møde nye mennesker i et fællesskab med andre, så er du meget velkommen - også selv om du ikke er medlem af SIND.

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

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

28. februar 2023 kl. 19.00 - 21.00

Foredrag om, når mødre føler og tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel. Arrangementet er gratis, og alle er velkomne.

Tilmelding: 2126 8228 eller: vejle@bedrepsykiatri.dk.

SIND Haderslev

Bevæg dig glad med SIND Haderslev

Hver tirsdag på Clausens vej 25

Gratis træning under trygge rammer, hvor der er en instruktør til stede. Gratis for medlemmer. Hver tirsdag fra kl. 16.30 - 18.00 er der træning i motionslokalet på Haderslev Sundhedscenter. Instruktøren vil tilpasse træningen, så alle kan være med. Læs mere på vores hjemmeside.

Planlagte SIND-generalforsamlinger 2023



Her kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved deadline på SINDbladet. Datoer for flere generalforsamlinger kan komme til de kommende uger. På www.sind.dk/aktivitetskalender kan du se en opdateret oversigt over de kommende generalforsamlinger.

NORDJYLLAND

I regionen med seks, snart syv, lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

Regionsgeneralforsamling torsdag d. 30. marts 2023 kl. 19.00. Spisning før generalforsamlingen. DGI-Huset Aabybro, Jens Møllersvej 3, 9440 Aabybro.

SIND Aalborg:

Generalforsamling tirsdag d. 14. februar 2023 kl. 19.00 i Ældresagens Hus, Torvet 5, 9400 Nørresundby. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag til generalforsamling skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Formandsposten er på valg, og formanden genopstiller ikke. Menigt bestyrelsesmedlem er også på genvalg og genopstiller. Kontakt formand Bente Fjordside ved spørgsmål: bentefjordside@outlook.dk.

SIND Brønderslev:

Generalforsamling tirsdag d. 21. februar kl. 19.00-21.00. Bredgade 55, 1. sal, 9700 Brønderslev. Dagsorden jf. vedtægterne. Der vil være kage og kaffe på kanden.

SIND Frederikshavn:

Generalforsamling tirsdag d. 14. februar 2023 kl. 19.00. Frivillighuset, Danmarks-gade 12, Frederikshavn. Dagsorden jf. vedtægterne. SIND er vært for lidt mad og drikke

NY LOKALAFDELING

Stiftende generalforsamling

SIND Mariager Fjord:

Stiftende generalforsamling tirsdag d. 7. marts 2023 kl. 18.00 i Hobro Medborgerhus, Skibsgade 26, 9500 Hobro. Tilmelding senest søndag d. 26. februar 2023. Forslag sendes til formanden senest mandag d. 27. februar 2023, da generalforsamlingen er d. 7. marts 2023. Formandens mail er: olsen0309@hotmail.com eller mariagerfjord@sind.dk. Telefon 2335 7613.

SIND Morsø:

Generalforsamling mandag d. 6. marts 2023 kl. 19.00 i Sind-Huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors. Forslag til generalforsamling sendes til jane@futtrup.dk senest tirsdag d. 28. februar 2023. Dagsorden efter vedtægter.

SIND Thy:

Generalforsamling tirsdag d. 28. februar 2023 kl. 19.00. Netværkscafeen, Nørre Alle 30, 7700 Thisted. Dagsorden iflg. vedtægter. Forslag kan sendes til grete.amby@gmail.com senest en uge før generalforsamlingen.

MIDTJYLLAND

I regionen med 13 lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND Favrskov:

Generalforsamling mandag d. 20. februar 2023 kl. 19.00 i Hinnerup Bibliotek og Kulturhus,

Skovvej 18, 8382 Hinnerup. Dagsorden efter vedtægterne. Evt. spørgsmål kan rettes til lbregnballe@gmail.com.

SIND Herning-Ikast-Brande:

Generalforsamling tirsdag d. 28. februar 2023 kl. 19.00 hos Skovlyset, Ringkøbingvej 2A, 7400 Herning. Kl. 18.00 serveres et let traktement. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Holstebro-Struer-Lemvig:

Generalforsamling i SIND Holstebro-Struer-Lemvig lørdag d. 25. februar kl. 14.00-17.00. Dagsorden jf. vedtægter. Yderligere oplysninger på www.sind.dk/holstebro-struer-lemvig.

SIND Horsens-Hedensted:

Generalforsamling i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens, tirsdag d. 7. marts 2023, kl 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Forslag sendes til henning.hojberg@gmail.com. Aftenen begynder med fællesspisning kl. 18.00. Tilmelding til Flemming Thomsen på 9125 5793.

SIND Nord- og Syddjurs:

Generalforsamling fredag d. 24. februar 2023 kl. 18.00 i Sognehuset i Glesborg, Glesborg Bygade 25A, 8585 Glesborg. Efter generalforsamlingen hygge med smørrebrød og drikkevarer, derfor er tilmelding vigtig: 4222 5311 eller winijo@me.com.

SIND Odder:

Mandag d. 30. januar kl. 18.00 (generalforsamling) og kl. 19.00 (spisning) i Spisestuen, Vitapark, Vitavej 67, 8300 Odder. Vi ser tilbage på det sidste år og fremlægger forslag til forårets arrangementer. Vi laver afstemning om årets sommerudflugter (Tunø, Hjarnø, Endelave). Vi ser på afdelingens økonomi og vælger bestyrelse for det kommende år. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Randers:

Lokalafdelingen afholder generalforsamling mandag d. 27. februar 2023 kl. 19.00 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C - i det store mødelokale, 1. sal. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag sendes til trine.juel@randers.dk.

SIND Silkeborg:

Generalforsamling mandag d. 27. februar 2023 kl. 19.00 i Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, Silkeborg. Aftenen indledes med oplæg af Jakob Frost, der er borgerrådgiver i Silkeborg Kommune, og som i forbindelse med sociale spørgsmål også møder sager indenfor psykiatri og handicap. Samtale og spørgsmål. Generalforsamlingen afholdes med valg iflg. vedtægterne, og dagsorden fremlægges 14 dage inden for formanden. Dertil kan også sendes forslag og stilles spørgsmål. Foreningen er vært ved brød og kaffe og alle er velkomne. Vel mødt Susan Steen, mail: susanlethsteen@gmail.com.

SIND Skanderborg:

Generalforsamling torsdag d. 2. marts i Medborgerhuset, Vestergade 14A, 8660 Skanderborg. Vi starter kl. 18.30 med smørrebrød og en øl/vand, som foreningen er vært for. Dagsorden til generalforsamlingen er ifølge vedtægterne. Tilmelding og evt. forslag til dagsordenen sendes til skanderborg@sind.dk eller Ellen Odgaard, Vadestedet 1, 8680 Ry eller sms til 2876 7262. Vi håber at se nogle lokale medlemmer til en hyggelig aften.

SIND Skive:

Ordinær generalforsamling torsdag d. 23. februar 2023 kl. 19:30. Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Dagsorden efter vedtægterne.

SIND Viborg:

Generalforsamling onsdag d. 8. marts 2023 kl. 19.00 på Fristedet, Fælledvej 9, 8800 Viborg. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Aarhus-Samsø:

Generalforsamling onsdag d. 22. februar 2023 kl. 19.00 på Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C. Dagsorden ifølge vedtægten. Forslag eller spørgsmål kan stilles til Palle Eli Jensen, palle.eli@gmail.com.

SYDDANMARK

I regionen med 10, snart 11, lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

Der indkaldes hermed til generalforsamling for SIND Syddanmark Regionskreds onsdag d. 22. marts 2023 kl. 19.00 i Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Se dagsorden på hjemmesiden. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være undertegnede i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Sendes til annehvidberg@mail.dk.

SIND Billund:

Generalforsamling onsdag d. 15. februar 2022 kl. 15.00 i Parkhuset, Parkvej 10A, 7323 Give. Dagsorden iht. vedtægterne. SIND er vært ved pålægskagemand. Forslag kan sendes til tovethisgaard@hotmail.com eller på 2288 3711.

SIND Fredericia:

Generalforsamling mandag d. 20. februar 2023 kl. 19.00 på Kulturcaféen, Danmarks-gade 32A, 7000 Fredericia. Dagsorden ifølge lovene. Forslag til behandling på generalforsamlingen indsendes senest 10. februar 2023 på fredericia@sind.dk.

SIND Fyn:

Generalforsamling tirsdag d. 7. marts kl. 19.00 på Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C. Forslag sendes til fyn@sind.dk. Dagsorden efter vedtægterne.

SIND Haderslev:

Søndag d. 5. februar 2023 indkalder SIND Haderslev til generalforsamling. Frivillighedens Hus, Storegade 80, 1. sal, 6100 Haderslev. Forslag til dagsorden skal sendes til formanden Per Vandsø Svendsen på perskatsvendsen@gmail.com senest tirsdag d. 28. januar 2023. Dagsorden, som kan ses på hjemmesiden, ifølge vedtægterne, Obs: Der er tilmelding til generalforsamling pga. bespisning. Tilmelding seneste den 27. januar 2023 hos Per: 3134 5749, perskatsvendsen@gmail.com.

SIND Kolding:

Onsdag den 22. februar 2023 kl. 19.00-21.00 indkalder bestyrelsen i SIND Kolding til generalforsamling på Sct. Jørgens Gård, Hospitals-gade 4, 6000 Kolding. Dagsorden iht. vedtægterne. Efterfølgende kaffebord inkl. kage. Tilmelding og eventuelle forslag til dagsorden skal være formanden i hænde senest tirsdag d. 14. februar 2023 på thorhalv@vip.cybercity.dk eller 4197 7522.

SIND Syd-Vest:

Ordinær generalforsamling tirsdag d. 21. februar 2023 i SIND-huset, Nørrebro-

gade 102, 6700 Esbjerg kl. 14.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Et punkt på dagsordenen bliver: Generalforsamlingen skal tage stilling til oprettelse af en ny lokalafdeling i Vejen Kommune. Efterfølgende smørrebrød m. drikkevarer samt kaffe. Bemærk: Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest mandag d. 13. februar 2023: ncp@sind.dk.

SIND Sønderborg:

Generalforsamling mandag d. 6. februar 2023 på Sønderborg Hus, Stue 8, Martin Nyrops Plads 2, kl. 19.00-22.00 Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Tønder:

Generalforsamling onsdag d. 22. februar 2023 i SIND-Huset, Østergade 34, Tønder, kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægter. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest d. 15. februar 2023: annehvidberg@mail.dk

NY LOKALAFDELING

Stiftende generalforsamling

SIND Vejen:

Stiftende generalforsamling af lokalafdeling SIND i Vejen onsdag den 1. marts 2023 kl. 16.00 – 18.00. Brørup Sundhedscenter, kantinen. Fredensvej 3B, 6650 Brørup. Dagsorden udarbejdes senere. Den stiftende generalforsamling er afhængig af, at SIND Syd-Vest godkender oprettelsen af SIND Vejen på deres generalforsamling 21. februar 2023.

SIND Vejle:

Ordinær generalforsamling lørdag d. 25. februar 2023 kl. 14.00 i Huset Vesterbrogade 13, Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal sendes til formanden Judith Pedersen: judith.pedersen5@gmail.com senest d. 18. februar 2023. Efter generalforsamlingen er der et traktement og spændende foredrag om "Systemstress - når mødet med systemet bliver for meget" ved bestyrelsesmedlem/privatpraktiserende socialrådgiver Karin B. Nissen. Tilmelding senest d. 22. februar til traktement på 2045 6703 eller ovennævnte mail.

SIND Aabenraa:

Ordinær generalforsamling torsdag d. 2. februar kl. 19.00 på Frivilligcenter Aabenraa, Nørreport 30, st., 6200 Aabenraa. Dagsorden ifølge vedtægterne. Eventuelle forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Eventuelle forslag sendes til: aabenraa@sind.dk.

SJÆLLAND:

I regionen med syv lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

Ordinær generalforsamling onsdag d. 22. marts i Greve Medborgerhus, Greveager 9, lokale 7 og 8, 2670 Greve. Vi starter med spisning kl. 18.00 med tilmelding. Generalforsamling starter 18.30. Dagsorden ifølge vedtægter. Efter generalforsamlingen er der oplæg ved Tina Boel, som er formand for Social- og Psykiatriudvalg i Region Sjælland. Tilmelding til mad, samt forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, sendes til birte@bondebendixen.dk.

SIND Holbæk Odsherred Kalundborg:

Ordinær generalforsamling torsdag d. 23. februar kl. 19.00 i kaffestuen "Smilet", Havnegade 5, 4500 Nykøbing Sj. Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, sendes til birte@bondebendixen.dk.

SIND Køge Bugt:

Generalforsamling onsdag d. 22. februar 2023 kl. 18.30 i Greve borgerhus, lokale 7, Greveager 9, 2670 Greve. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Der vil være smørrebrød kl. 18.00. Husk tilmelding: metteslothlarsen72@gmail.com eller 4087 8216.

SIND Ringsted-Sorø:

Vil gerne invitere alle til den årlige ordinære generalforsamling tirsdag d. 7. februar 2023 kl. 19.00 på Værestedet Bjælken, Østre Parkvej 2F, 4100 Ringsted. Dagsorden efter vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 30. januar 2023 på ringsted-soroe@sind.dk.

SIND Slagelse:

SIND Slagelse vil gerne ønske jer godt nytår, og vi vil i bestyrelsen gerne invitere alle til den årlige ordinære generalforsamling torsdag d. 9. februar 2023 kl. 18.30-21.00 i mødelokalerne overfor Slagelse bibliotek, Stenstuestræde 3, Slagelse. Vi søger en række nye bestyrelsesmedlemmer og suppleanter, der kan være med til at løfte SINDs Slagelses lokale arbejde med at gøre en forskel for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom og deres pårørende. Derfor vil vi opfordre til, at man møder op på denne dag. Tilmelding af hensyn til forplejningen senest tirsdag d. 7. februar på slagelse@sind.dk. Dagsorden efter vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 29. januar 2023 på slagelse@sind.dk.

SIND Storstrøm:

Generalforsamling mandag d. 27. februar 2023, kl. 19.30 i Hollænderhaven, Fuglebakken 3, 4760 Vordingborg, Dagsorden iflg. vedtægterne. Indbydelse og yderligere materiale udsendes per brev/e-mail til medlemmerne.

HOVEDSTADEN

I regionen med 15 lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND Hovedstaden holder generalforsamling lørdag d. 25. marts 2023 fra kl. 11.00-15.00 på Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, 2840 Holte. Mødet foregår i Richard Mortensen-lokalet i Bygning B. Der serveres frokost m.m. i løbet af mødet. Dagsorden i følge vedtægterne udsendes senere. Forslag og eventuelle spørgsmål kan inden da sendes til Merete Elleboe: merete@sind.dk eller Kim Kjølgaard: hovedstaden@sind.dk. Tilmelding senest tirsdag d. 21. marts.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev:

Generalforsamling mandag d. 27. februar 2023 kl. 18.00-21.00 Posthuset, 1. sal, mødelokale 5, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup. Vi starter med fællesspisning kl. 18.00. Skal du spise med, er det nødvendigt, at du tilmelder dig. Du kan tilmelde dig hos Randi fra SIND på 2672 3102 eller bhf@sind.dk - frist for tilmelding til spisning er fredag d. 24. februar. Se dagsorden og program på hjemmesiden

SIND Bornholm:

Indbyder til generalforsamling torsdag den 2. marts kl. 18.30 i Storegade 38, 3700 Rønne. Vi inviterer til spisning for medlemmer allerede kl. 17.00 dog med tilmelding på 6122 3606 eller bornholm@sind.dk senest den 27/2. Vi får besøg af SINDs landsformand Mia Kristina Hansen. Så mød op og hils på Mia. Dagsorden ifølge vedtægterne. Har du lyst til at være med i bestyrelsen, så er det nu!

SIND Frederiksberg:

Indkalder til ordinær generalforsamling lørdag d. 4. marts 2023 kl. 12.00. L.I. Brandes Allé 1, 1956 Frederiksberg. Dagsorden efter vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen eller spørgsmål kan sendes til frederiksberg@sind.dk.

SIND Frederikssund-Egedal:

Ordinær generalforsamling mandag d. 13. februar 2023 kl. 19.00. Lokale C i "Frivillighuset", Lundevej 7, 3600 Frederikssund. Vi gør status over det forløbne år. Dagsorden ifølge vedtægterne. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Referatet fra generalforsamlingen bliver efterfølgende lagt ind på SINDs hjemmeside. Spisning/drikkelse: Smørrebrød, øl/vand, kaffe/te og kage. Gratis arrangement. Kun for medlemmer af SIND. Tilmelding senest mandag d. 6. februar 2023 til Erik Trap på 5171 1391.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby:

Ekstraordinær generalforsamling mandag d. 27. februar 2023 kl. 19.00-21.00 i Lyngby Taarbæks Frivillighedscenter, Lokale: Det Lange, Rustenborgvej 2A, 2800 Kongens Lyngby. Dagsorden: Se SINDs hjemmeside på <https://sind.dk/find-sind/aktivitetskalender/>

ekstraordinær-generalforsamling-i-sind-glad-saxe-gentofte-lyngby-2023. Bestyrelsen konstituerer sig umiddelbart efter generalforsamlingen samme aften, dvs. kl. 21.00 i samme lokale. Den ordinære generalforsamling afholdes tirsdag d. 28. februar til næste år i 2024.

SIND Helsingør:

Generalforsamling torsdag d. 16. marts 2023 kl. 18.30 i Foreningshuset Svingelport 8A, 3000 Helsingør - tæt ved Helsingør Station. Dagsorden ifølge foreningens vedtægter. Forslag til dagsorden skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før generalforsamlingen og sendes til dorisdh4960@gmail.com. Under generalforsamlingen byder vi på kaffe/the og snacks. Efter generalforsamlingen serverer vi smørrebrød og drikkevarer. Tilmelding til spisning til Doris Hansen på 2251 2919 senest 10. marts 2023.

SIND Halsnæs:

Generalforsamling søndag d. 26. februar 2023 kl. 11.00 på Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til foreningen skal være formanden Linda Hansen (21648 868) i hænde senest d. 15. februar 2023. Tilmelding er nødvendig, hvis man ønsker at spise med.

SIND Hillerød Allerød:

Ordinær generalforsamling mandag d. 27. februar 2023 kl. 19.00 i SIND-Huset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød. Dagsorden ifølge vedtægterne. Vi byder på gratis spisning klokken 18.00 med tilmelding. Forslag, spørgsmål og tilmelding til spisning på huset@sind.dk eller 5151 7197 (Alexia).

SIND København:

Ordinær generalforsamling tirsdag d. 7. marts kl. 19.30 i foreningens lokaler, Heimdalsgade 37, 2200 København N. Dagsorden ifølge vedtægterne. Inden generalforsamlingen kan du gratis deltage i fællesspisning kl. 18.00. Tilmelding til fællesspisning senest dagen før på SMS 3096 9397. Forslag og spørgsmål til generalforsamlingen sendes til kbh@sind-kbh.dk. Vedtægterne kan ses på SIND Københavns hjemmeside.

SIND Rødovre:

Ordinær generalforsamling på Rødovrevej 114, 2610 Rødovre, onsdag d. 29. marts 2023 kl. 18.00. Der serveres smørrebrød efter mødet samt kolde og varme drikke under mødet. HUSK at tilmelde dig senest d. 24. marts, 2023, hvis du ønsker smørrebrød. (Vi tager hensyn til allergi, religion m.m. hvis du skriver det i mailen). Tilmelding og forslag sendes til roedovre@sind.dk. Forslag skal være formand Betina Stievano i hænde senest 14 dage før. Dagsorden ifølge vedtægterne. Vi starter aftenen med et indslag fra Mia Kristina Hansen, formand SIND-Landsforeningen for psykisk sundhed og Foreningen for børn med angst.

SIND Vestegnen:

Generalforsamling onsdag d. 22. marts 2023 kl. 17.00 på Hundige Strandvej 21, 2670 Greve. Dagsorden ifølge vedtægterne. Tilmelding nødvendig på 5356 4104 senest d. 20. marts 2023.

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER:

Skizofreniforeningen:

Generalforsamling torsdag d. 16. marts kl. 17.00- 19.00 på L. I. Brandesvej 1, 1956 Fre-

deriksberg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Eventuelle forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, og tilmelding senest d. 8. marts 2023 sendes til hjdalager@gmail.com.

SIND Rådgivning:

Årsmøde i SIND Rådgivning torsdag d. 16. marts 2023 kl. 18.00 – 20.00 på Gjellerupvej 84, 8230 Åbyhøj. Oplæg ved Knud Kristensen, tidligere formand for SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed samt oplæg ved Henni Pedersen, voksen-pårørende. Dagsorden: 1. Valg af dirigent. 2.

Fremlæggelse af årsberetning. 3. Fremlæggelse af revideret regnskab. 4. Behandling af indkomne forslag. 5. Valg af medlemmer til bestyrelsen. 6. Valg af intern revisor. 7. Eventuelt. Tilmelding til jkr@sindraadgivning.dk senest d. 14 marts.

MedicinRådgivningen:

Generalforsamling fredag d. 24. marts kl. 15.00. Dagsorden jf. vedtægter. Yderligere oplysninger på Facebook og www.smr.dk.

MedicinRådgivningen:

God dialog med sundhedspersonale

Mange kom forbi MedicinRådgivningens stand ved messen Lægedage

Hvert år i uge 46 stimler praktiserende læger fra hele landet sammen til messen Lægedage i Bella Center på Amager. Arrangementet, der afholdes af organisationerne PLO og DSAM, byder på efteruddannelse til lægefaglige med over 130 forskellige oplæg og kurser. I pauserne står virksomheder og organisationer klar ved stande og håber på at kunne fange lægernes opmærksomhed. I år var MedicinRådgivningen for første gang at finde blandt dem:

”Vi kan ikke få fat i vores brugere i det offentlige rum. Mange af dem lider af angst, og derfor er det svært at komme i kontakt med dem. I år besluttede vi os for at sadle om og i stedet prøve at få fat i behandlerne,” fortæller leder af MedicinRådgivningen Karine Lindgaard.

Støtte og vejledning

Rådgivningen har igennem de sidste 20 år ydet støtte, vejledning og udtrappingsplaner til personer, der er i gang med at stoppe med at bruge vanedannende medicin som fx benzodiazepiner. Men på trods af, at MedicinRådgivningens tilbud både er gratis og effektivt, så kender meget få behandlere til dem. En kendsgerning, Karine Lindgaard og hendes kollegaer forsøgte på at ændre i år.

”Vi var fuldstændig blown-away. Vi var jo oppe mod nogle kæmpe mastodonter, men vi fik kontakt til 4-500 læger i løbet af ugen, og 95 pct. kendte os ikke. Det var en stor succes. Det kommer vi til at gøre hvert år,” fortæller Karine Lindgaard.

Mens personer, der lider af alkohol- eller stofmisbrug, kan tage kontakt til sundhedsvæsenet for at få hjælp, så kan personer, der blevet afhængige af receptpligtig medicin, ikke på samme måde få hjælp. MedicinRådgivningen hjælper netop de personer, og på

den måde dækker tilbuddet et afgørende hul i sundhedsvæsenet. Alligevel er rådgivningstilbuddet fortsat for ukendt blandt mange behandlere, og det hænger ifølge Karine Lindgaard sammen med MedicinRådgivningens budget.

”De fleste kender til Kræftens Bekæmpelse eller fx SIND. Men vi har ikke millioner af reklamekroner, så det er ansigt til ansigt. Det er virkelig på gulvet, vi skal ud og have fat i behandlere, og det kan vi se, virkede her,” fortæller Karine Lindgaard.



SE MERE PÅ smr.dk.



SKIZOFRENIFORENINGEN

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På www.skizofreniforeningen.dk kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.

SIND Rådgivning:

Nyt projekt skal hjælpe flere i job

Kun hver tredje person med psykisk sygdom er tilknyttet arbejdsmarkedet. Det skal et nyt projekt, som SIND Erhverv, Aarhus Kommune, Rådet for Sociale Investeringer og IPSCenter Danmark har igangsat, prøve på at ændre. Med udgangspunkt i SIND Erhverv og IPSCenter Danmarks principper, arbejdsmetoder og erfaringer skal projektet hjælpe en gruppe borgere over 30 år med psykiske lidelser, der modtager kontanthjælp, i job.

Indsatsen løber over en to-årig periode og bygger på borgerens egne drømme og mål for enten at komme i arbejde

eller uddannelse. Igennem partnerskaber med virksomheder skabes der rammer og mulighed for ansættelse af projektets deltagere. Virksomheder og borgere modtager løbende støtte for at fastholde ansættelsen.

Projektets 60 deltagere skal fordeles ligeligt mellem borgere, der kæmper med svære psykiske lidelser, fx autisme, skizofreni eller borderline, og borgere, der enten er psykisk sårbare eller har moderate psykiske lidelser, fx depression, angst eller stress.

/jt





REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjølgaard
2297 3773
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

bornholm@sind.dk
Bente Helms
3018 2014
Bentehelms13@gmail.com

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

frederiksberg@sind.dk
Frits Iversen
2426 9965
frits@sind.dk

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
4731 4030
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

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

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Kontaktperson
Doris Hansen
2251 2919
dorisdh4960@gmail.com

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk

SIND København

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

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

Betina Stievano
roedovre@sind.dk

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

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

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

ringstedsoroe@sind.dk
Johnni Larsen
johnnihlarsen@gmail.com

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

slagelse@sind.dk
Louise Ndwatta
ln@sind.dk

SIND Storstrøm

Allan Claumarch
aclaumarch@gmail.com
2573 1217



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

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

SIND Frederikshavn

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

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Mariager Fjord

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

SIND Morsø

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

SIND Thy

Grete Amby
2460 3542
thy@sind.dk

SIND Aalborg

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



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Lise Bregnballe
lbregnballe@gmail.com

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern

Lene Laugesen
lenegl@live.dk

SIND Silkeborg

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

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

ALBERTSLUND-ISHØJ-BALLERUP-HERLEV

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

2349 0220
besoegsvenkbhfrb@sind.dk

SKANDERBORG

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

NORD-SYDDJURS

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

BRØNDERSLEV

John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

RUDERSDAL

Merete Ellebo
3060 0530
merete@sind.dk

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SILKEBORG

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

VEJLE

Judith Pedersen
Judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

FREDERIKSHAVN

Pia Rægaard Jensen
sindpiajensen@outlook.dk
5124 4488

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



SIND Skive
 Birgitte Larsen
 skive@sind.dk

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

SIND Viborg
 Runa Dorph-Petersen
 viborg@sind.dk

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

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

SIND Billund
 Tove Thisgaard
 tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
 Bjarne Christensen
 2440 0411
 fyn@sind.dk

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

SIND Kolding
 kolding@sind.dk
 Thorbjørn Halvorsen
 4197 7522
 thorhalv@vip.cybercity.dk

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

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

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

SIND Vejle
 vejle@sind.dk
 Judith Pedersen
 2045 6703
 judith.pedersen5@gmail.com

SIND Aabenraa
 Majbritt Nissen
 aabenraa@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING

dlt@sind.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDS- SKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
 7026 2510

SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

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

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

Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

SIND Rådgivning

MedicinRådgivningen

Få en besøgsven

Få en SIND-bisidder

Foreningen for børn med angst

Skizofreniforeningen

Peer-støtte

Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser

Brochurer og informationsmateriale



Rådgivning

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



Ud af ensomheden

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



Synlighed

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

Støt SIND

I SIND er vi glade for al den støtte, vi kan få. Der er flere forskellige måder, du kan støtte os på. Fx via MobilePay til **867553**. Læs mere på hjemmesiden om andre muligheder.



Bliv medlem:
sind.dk/medlem



Bliv frivillig:
sind.dk/frivilligunivers



Støt SIND:
sind.dk/stoet-os