



SINDblad^{et}

Nr. 6 | December 2012 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**Undgå skilsmisse
efter psykisk sygdom**

**Landsmøde 2012
Førtidspensions- og fleksjobreform**

SIND Erhverv | Anorexi | Generalforsamlinger

SIND 2012

Landsmødet 2012 var en fantastisk oplevelse.

Det var medlemsdemokrati, når det er bedst



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

SINDs landsmøde 2012 blev afholdt på Comwell Kolding i weekenden den 29.-30. september. Både rammerne og indholdet er – synes jeg – værd at tænke tilbage på.

Landsmødet blev holdt i en atmosfære af optimisme. Det er længe siden, at SIND har været mere synlig i medierne, og mange delegerede gav udtryk for, at de føler, at SIND opleves som en seriøs og relevant samarbejdspartner.

Kim Kjeldgaard fra Nordsjælland sagde fra talerstolen, at det er dejligt at være medlem af SIND. Jeg er sikker på, at vi er mange, der giver Kim ret i dette.

Hovedtemaet for landsmødet var forslaget til nye vedtægter for SIND. Der var lagt op til, at SIND organisatorisk tilpasser sig Danmarkskortet, som det ser ud efter strukturreformen i 2007. Herudover var der lagt op til en opstramning af strukturen og opprioritering af det lokale demokrati og de frivillige i SINDs mange aktiviteter.

Endelig var der lagt op til, at andre foreninger (som fx diagnoseforeninger) kan melde sig kollektivt ind i SIND.

Skepsis blev til støtte

På landsmødets første dag gav en del af talerne udtryk for skepsis og bekymring i forhold til det fremlagte forslag til nye vedtægter.

Det blev bl.a. fremført, at konsekvenserne var uklare, og at der er en risiko for, at de større geografiske afstande vil føre til mindre demokrati i SIND.

I løbet af landsmødet vendte stemningen. Da vi søndag stemte om vedtægtsændringerne, var der kun fire stemmer imod.

Kun fire stemmer imod det nye SIND

Demokratisk proces

Forud for landsmødet har vi været igennem en lang demokratisk proces. Alle aktive i SIND har været inviteret til at være med til at tegne fremtidens SIND.

Det er derfor en stor glæde at konstatere, at den nye struktur blev vedtaget med et så overvældende flertal.

Det er kun naturligt, at der visse steder har været usikkerhed og utilfredshed. Vi ved alle, hvad vi har, og vi ved ikke, hvad vi får.

Den nye struktur

Nu skal den nye struktur med en kredsforening i hver region og lokalafdelinger i så mange kommuner som muligt implementeres.

Vi har givet hinanden en lang overgangsperiode, så indtil videre kører de gamle kredse og lokalforeninger videre. Samtidig går vi stille og roligt i gang med at opbygge alt det nye.

Vi skal også have de mange SIND-aktiviteter 'bakset' på plads i den nye struktur.

I SIND kommer vi til at kigge lidt mere indad i de kommende år, fordi vi skal have strukturen på plads.

Det betyder dog ikke, at vi har til hensigt at slippe speederen, når det drejer sig om at blande os i debatten om fremtidens psykiatri.

Bla. derfor har vi besluttet, at én af de to næstformænd i SIND (1. næstformand Kristian Bennedsen) får det som en særlig opgave at tage sig af de interne processer og sørge for, at den nye struktur bliver styret på plads på bedst mulig måde.

Derved kan jeg som formand koncentrere mig om fortsat at styrke SINDs image udadtil og arbejdet i regeringens psykiatriudvalg.

2. næstformand Ingelise Svendsen vil have fokus på vores økonomi og PR-arbejdet.

Som daglig ledelse vil vi alle tre arbejde fælles for at styrke SINDs position som den førende interesseorganisation for sindslidende, pårørende og andre med interesse for psykiatrien.

Vi ser frem til at aflægge beretning på landsmødet i 2015.



SINDbladet
41. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3.
2720 Vanløse
Tlf: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-14

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Pia Frydensberg, Helle Hvidt Walentin, Sara Elsvor, Rebekka Holm Andersen, Anna Høgh m.fl.

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

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

Annoncer
Kontakt Lennart Karlin.
leka@webspeed.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15% rabat.

Forsidefoto
www.colourbox.com

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.500

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

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 modtager betydeligt mere materiale, end vi kan anvende i bladet. 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 SIND-bladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800 årligt inkl. abonnement på SIND-bladet

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
86 17 63 98/kk@sind.dk

Protektor
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.





I DETTE NUMMER

- /04 **SIND i medierne**
- /06 **SIND sætter pris på Torben**
- /07 **SIND hjælper nu også virksomheder**
Aktiviteten SIND Erhverv er netop blevet en realitet. Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning tilbyder nu virksomheder hjælp til at forebygge og håndtere stress blandt ledere og medarbejdere.
- /08 **Tema om førtidspensions- og fleksjobreform**
- /12 **SIND moderniseret på Landsmødet 2012**
Med ny struktur og nye vedtægter – vedtaget efter omfattende debat – har Landsforeningen SIND fået et godt afsæt for at samarbejde mere med flere.
- /14 **Her er det ok at have en dårlig dag**
Krav er der få af. Til gengæld er der masser af forståelse, når SIND Ungdom i Esbjerg holder klubaften hver onsdag. Det oplever 28-årige Niels, som har mødt flere gode venner gennem klubben.
- /16 **SINDs Sommerhøjskole 2013**
- /17 **Søg om hjælp til at klare uddannelsen**
Det kan være svært at klare en uddannelse, når du lider af en psykisk sygdom, men der er mulighed for at få hjælp. Alle på en SU-berettiget uddannelse med et handicap kan søge om specialpædagogisk støtte.
- /18 **Tal og lyt uden fordomme**
Det er dialogen med plads til partnernes forskellige oplevelser og synspunkter, der kan hele et parforhold, når den ene i forholdet har haft en psykisk lidelse. Læs og bliv klogere på, hvordan man som par kan finde melodien sammen igen, når hverdagen vender tilbage.
- /19 **Den raske partner skal lære at give slip**
I SINDs Pårørenderådgivning er der mange henvendelser fra par, hvor den ene har en psykisk lidelse.
- /20 **En stærk person bag anoreksien**
Selvom anoreksi ofte bunder i lavt selvværd, er mennesker, der lider af sygdommen, langt fra svage. Det fortæller Mille Eigard Andersen, der selv levede med en spiseforstyrrelse i 11 år.

- /21 **Spiseforstyrrelser kan opstå i alle familier**
Når en spiseforstyrrelse opstår, træder den syge og de nærmeste pårørende ind i en sværm af spørgsmålstejn. Rådgivningen hos PS Landsforening – Pårørende til spiseforstyrrede – er et af de steder, der står klar med svar.
- /22 **Dialog eller tvang?**
SIND stillede skarpt på emnet tvang i psykiatrien ved en workshop på Psykiatritopmødet den 6. oktober på Frederiksberg gymnasium.
- /24 **Førtidspension giver ro til at komme videre**
Efter omfattende medieomtale og en lang kamp har Cecilie nu fået både det rette behandlingstilbud samt retten til førtidspension. Det har givet hende den nødvendige ro til at kæmpe sig tilbage til livet.
- /25 **Pludselig landskendt som "Skorstensmanden"**
Husker du historien fra sensommeren om en psykisk syg mand, der endte fastklemt i en skorsten?
- /27 **Hjælpen findes på nettet**
Nettet er et oplagt sted at søge hjælp, inspiration og information, når man arbejder som frivillig eller sammen med frivillige.
- /28 **SIND Huset Esbjerg – et værested i bevægelse**
Portræt af et værested: Sindslidende i Esbjerg har rig mulighed for at få socialt samvær, motion og gode råd til hverdagen i Landsforeningens SINDs værested SIND Huset.
- /29 **At hjælpe andre dulmer smerten**
Portræt af en frivillig: At være psykisk syg eller at være pårørende til en person med en psykisk lidelse kan for mange medføre frustration og vrede samt en følelse af at være misforstået af omverdenen. Inge Volder har valgt at vende sine negative følelser til noget positivt ved at bruge sin energi på at hjælpe andre i samme situation.
- /36 **Min elskede datter**

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /15 **SIND Ungdom**
- /26 **Poesi**
- /30 **"Butik"**
- /32 **Lokalnyt**
- /34 **Kreds- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**
- /35 **Støt SIND**

SIND i medierne: Finanslov i fokus

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne. På disse to sider er nogle af eksemplerne. Medieomtalen siden sidste blad ligger fortsat på et meget højt niveau.

SIND har i november været knap så hyppigt i medierne som tidligere, fordi mange andre emner har optaget spalteplads og sendetid. Fx spillet om finansloven. SINDs andel af den samlede omtale om fx psykiatri og psykisk sårbarhed er dog fortsat høj

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



Fyens Stiftstidende: Levetid under lup

Organer og væv fra mellem 450 og 500 afdøde psykisk syge skal undersøges



Hvorfor lever psykisk syge færre år end gennemsnitsdanskere? Det spørgsmål vil de retsmedicinske institutter i Odense, Aarhus og København nu finde en videnskabelig forklaring på.

Fyens Stiftstidende oplyste den 29. oktober i en fremtrædende artikel, at organer og væv fra mellem 450 og 500 personer de næste to år skal undersøges.

Landsforeningen SIND gav projektet en varm velkomst. Formanden for SIND på Fyn, Karen Thomsen, betegnede overdødeligheden i psykiatrien som rystende.

"Hvordan kan et samfund som vores acceptere det," spurgte Karen Thomsen, der gennem adskillige år har arbejdet for en løsning. Både via SIND og hendes tidligere job som psykiatrichef i det davæ-

rende Fyns Amt. Her har tidligere undersøgelser af dødsattester vist, at der ofte blot skrives hjertestop som dødsårsag.

"Men det blev vi jo ikke klogere af. For alle dør jo ved, at hjertet holder op med at slå," sagde hun.

SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at landsforeningen i mange år har efterlyst flere obduktioner af psykisk syge. Navnlig ved pludselige dødsfald.

Han påpegede, at livsstilssygdomme næppe er hele forklaringen på, at psykisk syge har en markant overdødelighed. Også fx medicin og genetiske dispositioner kan spille ind.

"Vi ved for lidt om det. Derfor er vi glade for, at der bliver brugt ressourcer på at lave forskning," sagde han.

/hhj

DR: Psykiatriske patienter i klemme

Mange psykiatriske patienter ender med selv at betale for deres behandling

Kommunerne og regionerne er ikke gode nok til at arbejde sammen, og derfor ender mange psykiatriske patienter med selv at betale for deres behandling. For eksempel følger mange kommuner ikke lægernes anbefalinger om at give et bestemt tilbud til en patient, der er udskrevet fra psykiatrisk behandling, og så må patienten selv tage affære. Det udtalte landsformand Knud Kristensen den 26. september til DR.dk.

/se



JP: Klare grænser for frivillige

Frivillige skal supplere og ikke erstatte fagpersonalet

I Jyllands-Posten den 24. september udtalte landsformand Knud Kristensen, at der skal være klare grænser for, hvilken rolle frivillige skal spille i forhold til fagpersonalet. Udtalelsen kom i forlængelse af, at socialminister Karen Hækkerup har afsat 49 mio. kr. til at få flere frivillige til at danne re-

lationer til psykisk sårbare. Men spørgsmålet er, hvor grænserne mellem de frivilliges rolle i forhold til det uddannede fagpersonale går. Knud Kristensen forklarede, at selvom der skal være nogle klart definerede grænser, kan de frivillige indimellem have andre muligheder for at hjælpe end velfærds-

personalet. SINDs telefonrådgivning er for eksempel meget populær, fordi folk kan være bange for at ringe til det offentlige, hvis de ikke ønsker at blive registreret.

Knud Kristensen understregede, at SIND er meget opmærksom på ikke at lade de frivillige gå ind og blive en erstat-

ning for besparelser i det offentlige.

"Vi er meget opmærksomme på fx ikke at åbne et værested i et område, hvor man lige har lukket et offentligt værested. Men det er en balancegang," sluttede han.

/se



DR: Øget brug af tvang i psykiatrien



Foto: www.colourbox.com

Brugen af bæltefiksering og tvangsmedicinering er steget med 20 pct.

Landsformand Knud Kristensen udtalte sig den 25. september til DR P1 Radioavisen, P3 Nyhederne og DR P4 Radioavisen om den stigende brug af tvang, der er registreret på det psykiatriske område. Knud Kristensen nikkede genkendende til tendensen og udtalte, at han ser det som et udtryk for, at man ikke synes, at disse mennesker skal behandles på en ordentlig og værdig måde. I april lavede DR en rundspørge blandt 400 psykiatere. Den viste, at hver femte bruger medicin og tvang mindst en gang om ugen på grund af mangel på tid til patienter. Knud Kristensen erkendte, at der af og

til kan være brug for tvang, men han understregede, at der stadig er tale om et overgreb.

Samme dag udtalte kredsformand for SIND på Fyn, Karen Thomsen, sig til Jyske-Vestkysten samt Fyens Stiftstidende om samme emne. "Personalet har for lidt tid til at tage sig af patienterne. Der er brug for flere ressourcer. Samtidig skal der en holdningsændring til. Regionerne skal fokusere mere på forebyggelse. Når patienterne møder forståelse og medfølelse, er det nemmere at reducere brug af tvang," udtalte hun.

/se

Lokalt:

Kunst skal formidle SINDs budskab

SIND deltog i projektet Social Gadekunst, hvor budskaberne fik liv via kunstværker

I slutningen af september blev SIND omtalt i HillerødPosten i forbindelse med projektet Social Gadekunst. Forskellige kunstnere blev "parret" med en forening og fik til opgave at formidle foreningens budskab i et kunstværk. De færdige resultater blev efterfølgende udstillet i lokale forretninger. Ulla Ferdinandsen malede et blomsterbillede for SIND. Kunstneren forklarede, at vasen repræsenterer SIND Huset på Milnersvej, og at blomsterne i vasen alle er unikke, ligesom menneskerne i huset.

/se

Lokalt:

Et stærkt venskab i en sårbar verden

Når verden ramler sammen, kan en besøgsven gøre en stor forskel

Skanderborg Lokalavis bragte i oktober en artikel om Britta Hansen, der er frivillig besøgsven i SIND. For Kirsten Bendixen, som Britta har været besøgsven for de sidste otte år, gør det en verden til forskel, at hun har en at snakke med, når livet er svært. Britta Hansen er som frivillig blevet meget klogere på begrebet psykisk sårbarhed. Igennem SIND har hun været på kurser om psykisk sygdom, fået personlig supervision et antal gange og fået hele historien om, hvad det vil sige at blive ramt af tilbagevendende depressioner og at leve et liv med flere psykiske diagnoser. Begge er taknemmelige for de lange samtaler, de har haft henover kaffen de sidste otte år.

/se

24timer:

Facebook er en hjælp for psykisk syge

Både fordele og ulemper ved de sociale medier



Foto: www.colourbox.com

Forsiden af gratisavisen 24timer rummede den 8. november en artikel om Facebook, som mange andre medier citerede. Avisen oplyste, at Facebook og andre medier får unge med en psykisk sygdom til at være mere åbne om, hvad de fejler. Hver tredje mellem 16 og 25 år har lettere ved at kommunikere på internettet end i det virkelige liv om psykiske problemer.

SINDs landsformand Knud Kristensen var blandt de kilder, avisen bad kommentere på undersøgelsen. Han så både fordele og ulemper ved de sociale medier.

Fordele er, at psykisk sårbare kan have lettere ved at knytte kontakt til andre via internettet, fordi man her selv vælger, hvor meget man vil oplyse om sig selv. Fx om overvægt grundet medicin. Ulempen er, at tempoet er højt i de sociale medier og at der er en risiko for, at fx Facebook helt overtager kontakten med andre.

"Psykisk syge kan i forvejen have en tendens til at isolere sig og pludselig lever de måske kun gennem computeren," sagde han.

/hj



Foto: www.colourbox.com

(Modelfoto) Frivillige besøgsvenner i SIND gør en stor forskel for psykisk sårbare

Mere SIND-hjælp til flere børn

Med tre mio. kr. fra Satspuljen kan Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning de næste tre år styrke hjælpen til børn, der er pårørende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: ANDREAS KILDEN



Hos SINDs Pårørenderådgivning har ansatte og frivillige specialviden på mange områder



Telefonerne ringer ofte i Risskov

I mange år har SIND påpeget, at det ikke er let at være pårørende – slet ikke for et barn med en psykisk syg far eller mor. Børnene har brug for hjælp, men der er alt for få tilbud. Flere og flere politikere er nu også blevet opmærksomme på problemet. Både via SIND og via andre, der opsøger politisk indflydelse. Fx var emnet fremtrædende i debatten, da SIND ved sommerens Folkemøde på Bornholm samlede folketingsmedlemmer fra alle partier til et offentligt møde. I slutningen af oktober reagerede politikerne så: Ved fordelingen af midler fra Satspuljen blev 9,8 mio. kr. afsat til

en styrket pårørendeindsats i fem foreninger. Næsten en tredjedel – 3 mio. kr. – tilfaldt Landsforeningen SINDs arbejde med børn.

Hos SINDs Pårørenderådgivning var glæden stor over støtten. Pårørenderådgivningens leder, Anne Margrethe Gad Jørgensen, kendte kort før dette blads deadline endnu ikke detaljerne i bevilningen, men hun glæder sig til at styrke indsatsen.

“Via vores rådgivninger og samtalegrupper har vi gennem årene samlet masser af dokumentation for, at det er afgørende med hjælp til børnene. Helst så tidligt som muligt. Nu kan vi hjælpe

endnu flere de kommende år og får et godt afsæt for at udbrede samtalegrupperne fra Midtjylland til flere dele af Danmark. Det er et stort fremskridt,” siger hun.

Positive erfaringer

Anne Margrethe Gad Jørgensen ser det som en fordel, at det er foreninger og ikke det offentlige, som står bag indsatsen.

“Ved rådgivning til børn er det vigtigt med et godt samarbejde med forældrene før, under og efter forløbet. Et godt samarbejde forebygger, at barnet kommer i en loyalitetskonflikt, der nemt kan begrænse barnets udbytte af

gruppeforløbet. Som en frivillig organisation har SIND nemt ved at skabe dette samarbejde. Forældrene vil det bedste for deres børn, og de ser os som en hjælp. Det er vores erfaring, at mange forældre er bange for at bede “det offentlige” om hjælp og støtte til deres børn. Desuden vil de fleste forældre ikke kunne få et kommunalt tilbud, da børnenes belastninger endnu ikke er synlige eller svære nok. Forældrene kan også være bekymrede for, at kommunen fjerner børnene, hvis forældrene deler deres bekymringer for børnene,” siger hun.

SIND sætter pris på Torben

Årets SIND-pris gik til formanden for SIND Ungdom, Torben Hansen

AF ANNA HØGH. FOTO: KRISTIAN BENNESEN

“SIND er et stærkt fællesskab, hvor der er plads til den ild, der brænder i en.” Ordene kom fra bestyrelsesformand i SIND Ungdom, Torben Hansen, da han fra talerstolen på SINDs landsmøde i Kolding modtog SIND-prisen 2012.

SINDs brugerpris gives hvert andet år til en bruger og et medlem af SIND, som har gjort en mangeårig indsats for organisationen. Prisen blev givet til Torben på baggrund af hans organisatoriske tæft, der er kommet SIND

Ungdom til gavn, og for hans arbejde i landsforeningens hovedbestyrelse, hvor han har repræsenteret SIND Ungdom.

“Vi har oplevet dig som meget engageret, du har øje for helheden, og du er garant for den tætte relation mellem SIND Ungdom og Landsforeningen SIND – en relation, vi alle synes, er utrolig vigtig,” sagde Ingelise Svendsen, næstformand i SIND, da hun overrakte prisen på vegne af en enig hovedbestyrelse.



Foto: Kristian Bennedsen

Ingelise Svendsen, 2. næstformand i SIND, overrakte årets SIND-pris til Torben Hansen, formand for SIND Ungdom. Læs mere om landsmødet andetsteds i bladet

SIND hjælper nu også virksomheder

Aktiviteten **SIND Erhverv** er netop blevet en realitet. Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning tilbyder nu virksomheder hjælp til at forebygge og håndtere stress blandt ledere og medarbejdere. Lever resultaterne i de første byer op til forventningerne, bliver SIND Erhverv et landsdækkende tilbud



AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Arbejdslivet bliver nu også et område, hvor Landsforeningen SIND hjælper andre. Hidtil er SINDs rådgivere og frivillige navnlig trådt til i forbindelse med privatlivet, familieleven eller ved indlæggelser. Et nyt initiativ betyder, at SIND også bliver synlig der, hvor mange danskere hver uge tilbringer mindst 37 timer af deres liv: På jobbet.

Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning har netop igangsat aktiviteten SIND Erhverv. De seneste uger har virksomheder i navnlig Aarhus, Holstebro, Randers og på Frederiksberg hørt om SIND Erhverv, der udover mund-til-mund-metoden også bliver kendt via brochurer og egen hjemmeside. Lever resultaterne i de første byer op til forventningerne, bliver SIND Erhvervs rådgivning og vidensformidling et landsdækkende tilbud.

Målet er at fremme en forebyggende og tidlig indsats på arbejdspladsen i forhold til medarbejdere, der bliver ramt af stress eller en stressrelateret sygdom. Al erfaring viser, at jo tidligere man hjælper, jo færre konsekvenser får sygdom for virksomheden og den enkelte medarbejder.

“Flere og flere bliver sygemeldte med stress. Stress er en belastningsreaktion, der i svære tilfælde både kan minde om symptomerne på angst og depression, og i nogle situationer også kan udløse sygdommene. Derfor skal stress tages alvorligt af virksomhederne. Det gør man også nogle steder, men i vores rådgivninger oplever vi ofte, at mange virksomheder er i tvivl. Med SIND Erhverv får virksomhederne



Foto: Andreas Kilden

Flere og flere bliver sygemeldt med stress. Derfor er der brug for, at virksomhederne tager problemstillingen alvorligt, mener Morten Lind Pedersen, SIND Erhverv

en ekstra mulighed for en samarbejdspartner, de kan trække på. Essensen af det, vi tilbyder, er, at mange års erfaring med at inddrage omgivelserne positivt, fx pårørende eller kolleger, nu er omsat i køreklare løsninger for arbejdspladsen,” siger Morten Lind Pedersen.

Oplæg, plan og vejledere

En række af SINDs professionelle oplægsholdere, rådgivere og vejledere med specialviden inden for arbejdsmarked, uddannelse, jura og psykologi er med i projektet. Også frivillige rådgivere med faglig relevant baggrund og erfaring deltager.

SIND Erhverv har en vifte af tilbud til virksomhederne. Indgangen til samarbejdet er typisk et oplæg til medarbejdere og ledere om tilgange til stress og psykisk sårbarhed.

SIND Erhverv kan også hjælpe med at skabe dialog, der fører til aftaler og beredskabsplaner på den enkelte arbejdsplads. Fx så virksomheden står stærkere med den forebyggende indsats.

Endelig er SIND Erhverv godt i gang med at specialuddanne et team af vejledere. De kan med afsæt i SINDs mangeårige erfaringer med rådgivning træde til og hjælpe medarbejdere, der er sygemeldte, allerede i starten af forløbet, før fx jobcentre, læger eller eventuelle psykologer involveres.

“Det er vigtigt at understrege, at vejlederne ikke går psykologer eller læger i bedene. SIND Erhverv kan hjælpe inden, de eventuelt kontaktes, på samme måde som SINDs øvrige rådgivninger. Vi oplever, der kan være brug for en tryk og uvildig mellemstation, hvor den enkelte kan få hjælp,” siger Morten Lind Pedersen.

Sekretariatet i SIND Erhverv består af Anne Margrethe Gad Jørgensen (projektejer), Ann Charlotte Nellemann (projektleder), Morten Lind Pedersen, Jens Lundgaard Thomsen og Andreas Kilden.

FAKTA

Virksomheder og vejledere efterlyses

Arbejder du på en virksomhed, hvor I er interesserede i at høre mere om SIND Erhverv? Eller har du erfaringer, der kan hjælpe andre, som du gerne vil bruge hos SIND Erhverv – foreløbig i enten Aarhus, Holstebro, Randers eller på Frederiksberg? Så vil SIND Erhverv gerne høre fra dig. Læs mere på www.sind-erhverv.dk. Folderen om SIND Erhverv kan også downloades fra www.sind.dk



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com

Førtidspensions- og fleksjobreform

Lovforslag nr. L 53 (Reform af førtidspension og fleksjob) er nu fremsat i Folketinget. De mange høringsvar har ikke gjort stort indtryk – der er ikke flyttet mange kommaer i forslaget

AF KNUD KRISTENSEN

Som ventet har Beskæftigelsesministeren nu fremsat forslag til reform af førtidspension og fleksjob. Lovforslaget blev fremsat i Folketinget den 1. november 2012, og loven forventes at træde i kraft allerede den 1. januar 2013.

Selv om lovforslaget i skrivende stund ikke er vedtaget, har vi valgt at orientere om forslagens indhold. Hvis der sker ændringer undervejs, vil vi orientere om dette i februar-nummeret.

Ikke groet i vores have

Det er ikke nogen hemmelighed, at vi i SIND helst havde undværet dette lovforslag, men denne artikel handler ikke om vores holdninger. Formålet er alene at orientere læserne om de nye regler.

Vi fortsætter vores arbejde med at påvirke politikerne, og vi vil følge arbejdet med dette lovforslag helt til dørs.

Hovedpunkterne

Lovforslaget falder i to hovedpunkter. For det første skal det fremover som udgangspunkt ikke være muligt at få tilkendt førtidspension, hvis man er under 40 år. For det andet omlægges fleksjobordningen på en række områder.

Desuden indføres der med loven mulighed for at give beskæftigelsestilbud til førtidspensionister og en ændring af reglerne for merudgiftsydelser. Disse ændringer er ikke omtalt her.

Nuværende førtidspensionister

Borgere, der har fået tilkendt førtidspension før 1. januar 2013, fortsætter efter de gældende regler.

Dog får de nogle nye muligheder for fx at få tilbudt et ressourceforløb, hvis de selv ønsker det. Disse regler er omtalt nedenfor.

Førtidspension

Hvis en borgers arbejdsevne permanent er meget begrænset, eller vedkommende har så betydelige funktionsned sættelser, at arbejdsevnen ikke vil kunne forbedres, kan han/hun tilkendes førtidspension. Vurderes det derimod, at den pågældendes arbejdsevne kan udvikles, så personen kan øge sin arbejdsindsats indenfor en rimelig periode, visiteres personen i stedet til fleksjob (se nedenfor).

Ingen førtidspension til unge

Ifølge lovforslaget kan førtidspension fremover kun tilkendes personer i alderen fra 40 år til folkepensionsalderen.

Personer i alderen 18 til 39 år kan dog tilkendes førtidspension, hvis det er dokumenteret (eller på grund af særlige forhold helt åbenbart), at arbejdsevnen ikke kan forbedres.

I forbindelse med lovforslagets fremsættelse oplyses det i kommentarerne til høringsvarene, at der ikke er lagt op til en ændring af kriterierne for, hvornår det kan betragtes som åbenbart formålsløst at forsøge at udvikle arbejdsevnen. Praksis vedrørende de såkaldte 'glatsager' tænkes med andre ord ikke ændret.

Dette stemmer dårligt med hele formålet med lovforslaget, men fremtiden vil vise, hvad der sker.

Ressourceforløb

I stedet for førtidspension skal personer i alderen 18 til 39 år tilbydes et eller flere ressourceforløb af et til fem års varighed.

Personer over 40 år skal tilbydes ét ressourceforløb. Hvis personen ønsker det, kan kommunen tilbyde mere end ét ressourceforløb.

Fyllder en person 40 år under et ressourceforløb, fortsætter forløbet, til det er afsluttet.

Ressourceforløbet kan bestå af tilbud efter lov om en aktiv beskæftigelsesindsats og/eller indsats efter anden lovgivning – herunder serviceloven og sundhedsloven.

For at kunne visiteres til et ressourceforløb er det en betingelse, at den pågældende har deltaget i tilbud efter lov om en aktiv beskæftigelsesindsats. Det fremgår dog af forarbejderne, at det ikke er en betingelse, at man har deltaget, hvis det er åbenbart, at en sådan deltagelse ikke vil føre til en øget tilknytning til arbejdsmarkedet.

Førtidspensionister under 40 år kan også få tilbud om ressourceforløb, hvis de ønsker det, og kommunen vurderer, at det er relevant.

Kommunen skal i ressourceforløbet tilbyde en tværfaglig og helhedsorienteret indsats inden for beskæftigelses-, uddannelses-, sundheds- og socialområdet.

Løbende – og mindst seks gange om året – skal der afholdes opfølgningssamtaler mellem borgeren samt den gennemgående og koordinerende sagsbehandler.

I forbindelse med ressourceforløb kan der iværksættes de fornødne støtteforanstaltninger, fx mentorstøtte, hjælpemidler m.v. Andre eksempler på tilbud kan være tilbud om brobygning til uddannelse med nødvendig støtte, misbrugsbehandling, rådgivning og støtte fra psykolog/terapeut/coach, motion, kurser i håndtering af stress/angst m.v., aktivitetstilbud på væresteder, støtte-kontaktperson, hjælp til boligproblemer, socialpædagogisk bistand, udredning m.m., så personens problemer løses, eller personen hjælpes til at håndtere sine problemer.

Den nævnte mentor kan hjælpe borgeren med alle de problemer, denne støder ind i undervejs. Det kan både være personlige og praktiske problemer. Det kan være støtte til at komme op om morgenen, møde til aktiviteter m.v., men også med kontakt til offentlige instanser, herunder hjælp til at forstå indholdet af breve m.v.

Rehabiliteringsplan

Borgere, der visiteres til et ressourceforløb, skal have en rehabiliteringsplan. Den består af to dele: En forberedende del og en indsatsdel.

Inden visitation til et ressourceforløb skal første del af en rehabiliteringsplan (den forberedende del) være udarbejdet. Når personen er visiteret til et ressourceforløb, skal anden del (indsatsdelen) af rehabiliteringsplanen udarbejdes.

Rehabiliteringsplanen udarbejdes i samarbejde med borgeren.

I den forberedende del beskrives borgere ns uddannelses- og beskæftigelses mål samt borgerens beskæftigelsesmæssige ressourcer. Derudover redegøres der for, hvilke barrierer borgeren og sagsbehandleren ser i forhold til at opnå beskæftigelse eller påbegynde en uddannelse.

Den praktiserende læges vurdering af borgerens helbredsmæssige situation i forhold til at kunne arbejde eller deltage i uddannelse skal indgå som en del af rehabiliteringsplanens forberedende del.

Rehabiliteringsplanens indsatsdel skal indeholde borgerens beskæftigelses- og uddannelses mål samt en plan for den samlede indsats, der er nødvendig og hensigtsmæssig for den enkelte borger.



De nye regler træder i kraft 1. januar 2013

onens repræsentant i kommunens rehabiliteringsteam.

Kommunen kan rekvirere sundhedsfaglig rådgivning fra klinisk funktion som led i sagsbehandlingen.

Det vides endnu ikke, hvordan regionernes kliniske funktioner skal opbygges, og hvordan ordningen med sundhedskoordinatorer bliver. Bliver det fx én bestemt sundhedsfaglig person, eller vil det være skiftende personer alt efter den pågældende borgers behov? For mennesker med en sindslidelse er det jo ikke ligegyldigt, om sundhedskoordinatoren er psykiater eller kirurg.

Med etablering af en klinisk funktion i regionerne fjernes kommunernes mulighed for at benytte sig af lægekonsulenter – en ordning, der har været særdeles omstridt.

Ressourceforløbsydelse

Personer, der er visiteret til et ressourceforløb, modtager en ressourceforløbsydelse. Ydelsen udgør et månedligt beløb (i 2012) på kr. 13.732 for forsørgere, kr. 10.335 for ikke-forsørgere og kr. 3.214 for personer under 25 år, der bor hos en eller begge forældre, og som ikke har forsørgelsespligt.

Personer, der forud for visitationen til et ressourceforløb modtog sygedagpenge eller ledighedsydelse, modtager en ydelse svarende til den hidtidige ydelse. Modtog man sygedagpenge, ophører den højere ydelse, når man ikke længere ville være berettiget til sygedagpenge.

Indtægter modregnes efter samme regler som for modtagere af fleksløntilskud. (Se nedenfor). Retten til ressourceforløbsydelse ned sættes eller fortabes efter samme regler som for modtagere af fleksløntilskud. (Se nedenfor).

Ressourceforløbsydelsen er uafhængig af formue og ægtefællens indkomst.

Førtidspensionister, der tilbydes et ressourceforløb, beholder førtidspensionen under forløbet.

Planen udarbejdes af et medlem af rehabiliteringsteamet, der har rollen som gennemgående og koordinerende sagsbehandler.

Der kan ikke klages over rehabiliteringsplanen. Hverken over den forberedende del eller indsatsdelen. Rehabiliteringsplanen er et sagsbehandlingsværktøj og et styrings- og koordineringsredskab.

Der kan derimod klages over de afgørelser, som kommunen træffer på baggrund af planen.

Rehabiliteringsteams

Kommunalbestyrelsen skal oprette et rehabiliteringsteam, der er et dialog- og koordineringsforum. Teamet afgiver indstilling i alle sager vedrørende ressourceforløb, fleksjob og førtidspension.

Rehabiliteringsteamet skal være tværfagligt sammensat med repræsentanter fra relevante forvaltningsområder (herunder beskæftigelsesområdet, sundhedsområdet, socialområdet, undervisningsområdet og regionen – ved en sundhedskoordinator).

Kommunen skal udpege en gennemgående og koordinerende sagsbehandler. Denne er ansvarlig for tilrettelæggelsen af arbejdet med rehabiliteringsplanen og efterfølgende for opfølgning på planen.

Borgeren og borgerens sagsbehandler deltager i rehabiliteringsteamets møder, når borgerens sag behandles. Sagen kan dog behandles uden borgerens deltagelse, hvis det er åbenbart formålsløst at udvikle borgerens arbejdsevne.

Det fremgår af bemærkningerne til lovforslaget, at kommunen skal gøre opmærksom på, at borgeren har mulighed for at inddrage en bisidder i sagen, fx en pårørende.

Kommunen træffer afgørelse på baggrund af rehabiliteringsteamets indstilling. Hvis kommunen ikke følger indstillingen, skal sagen forelægges for rehabiliteringsteamet på ny, inden der træffes afgørelse.

Samarbejde med regionen om sundhedsfaglig rådgivning

Kommuner og regioner skal indgå en samarbejdsaftale om sundhedsfaglig rådgivning og vurdering til kommunen fra en klinisk funktion i regionen. I den kliniske funktion udpeges en sundhedskoordinator, der deltager med regi-

Modtagere af ressourceforløbsydelse har ret til ferie, og i denne periode har de ret til at opholde sig i udlandet.

Fleksjob

Borgere, der påbegynder et fleksjob inden 1. januar 2013, fortsætter under de nuværende regler, indtil de skifter job.

Fleksjob bliver for fremtiden som udgangspunkt midlertidige. Det første fleksjob bevilges for fem år. Er man under 40 år, vil man efterfølgende kunne få forlænget sin bevilling for fem år ad gangen.

Personer over 40 år får efter det første fleksjob et permanent fleksjob.

Jobcentret skal vurdere den pågældende hver gang, der er gået 2½ år.

Arbejdstid

Hvor man under den nuværende ordning (på grund af løntilskudsordningen) skal kunne arbejde mindst 13 timer om ugen i et fleksjob, så lægges der med lovændringen op til, at man kan ansættes i ganske få timer om ugen.

Udfører man funktionærarbejde, skal man ansættes på funktionærlignende vilkår. Dette gælder også, selvom man arbejder under otte timer om ugen (som ellers er funktionærlovens undergrænse).

Fleksjob på hidtidig arbejdsplads

Fremover vil man (medmindre man har været udsat for en akut opstået skade eller sygdom) kun kunne ansættes i fleksjob på sin hidtidige arbejdsplads, hvis man forinden har været ansat på arbejdspladsen i mindst tolv måneder under overenskomsternes sociale kapitler eller på særlige vilkår.

Aflønning

Efter den nuværende ordning ansættes og aflønnes man i fleksjob som fuldtidsansat. Arbejdsgiveren får så et løntilskud svarende til enten halvdelen eller to tredjedele af den mindste overenskomstmæssige løn på området.

Fremover skal arbejdsgiveren kun betale løn til ansatte i fleksjob for det arbejde, der bliver udført. Lønnen bestemmes med udgangspunkt i antal timer, man arbejder – og med hvilken arbejdsintensitet.

Fortsættes næste side →

Jobcentret skal vurdere dette. Et eksempel kan være en person, der kan arbejde i 15 timer om ugen, men med 30 pct. intensitet. Denne medarbejder skal aflønnes for 4,5 timer om ugen. Arbejdsgiveren og den ansatte kan ændre vurderingen i løbet af ansættelsen.

Det må forventes, at netop dette punkt vil kunne give anledning til konkrete tvister – der så skal løses via de arbejdsretlige systemer.

Fleksløntilskud

Lønnen suppleres med et fleksløntilskud fra kommunen. Tilskuddet kan maksimalt udgøre et beløb, der svarer til 98 pct. af arbejdsløshedsdagpengenes højeste beløb (kr. 16.732 pr. måned i 2012).

Tilskuddet reduceres med 30 pct. af lønindtægten op til et beløb på kr. 13.000 i løn før skat. Herefter modregnes 55 pct. af lønnen. Tilskuddet er helt aftrappet ved en månedsløn på kr. 36.330 før skat.

Løn og tilskud kan tilsammen ikke overstige et beløb, der svarer til den løn, der udbetales for ansættelse på fuld tid i den pågældende stilling.

Der trækkes 5 pct. af tilskuddet til ATP (dog maks. kr. 500 pr. måned).

Selvstændige kan også visiteres til fleksjob. De nærmere regler herom er udeladt i denne omtale.

Ledighedsydelse

Er man visiteret til et fleksjob, men ledig, får man ledighedsydelse. Ledighedsydelsen er på forskelligt niveau afhængigt af det hidtidige forsørgelsesgrundlag.

Er man dagpengeberettiget, modtager man en ledighedsydelse svarende til 89 pct. af arbejdsløshedsdagpengenes højeste beløb (kr. 15.192 pr. måned i 2012). Samme beløb er man berettiget til, hvis man modtager sygedagpenge ved visitationen, deltager i revalidering eller modtager ledighedsydelse efter ansættelse i understøttet beskæftigelse.



Pressefoto: Folketinget

Lovforslaget blev fremsat den 1. november 2012 af beskæftigelsesminister Mette Frederiksen

Andre ledige fleksjobvisiterede modtager ledighedsydelse svarende til kontanthjælpen for voksne forsørgere (kr. 13.730 pr. måned i 2012), hvis de er forsørgere eller for voksne udeboende, hvis de ikke er forsørgere (kr. 10.335 pr. måned i 2012).

Ledighedsydelsen er uafhængig af formue og ægtefællens indkomst.

Hvis en modtager af ledighedsydelse får arbejde af kortere varighed (fx i et vikariat), modregnes indtægten i ledighedsydelsen. Modregningen sker efter samme regler som ved beregning af fleksløntilskud. Dvs. at der fratrækkes 30 pct. af en indtægt op til kr. 13.000 om måneden og 55 pct. af resten.

Fortabelse af retten til ledighedsydelse

Man mister retten til ledighedsydelse, hvis man ikke gendnytter sine arbejdsmuligheder for at opnå

fleksjob. Hvis man ikke er aktivt jobsøgende, skal kommunen give én en frist på tre måneder til at dokumentere sin aktive jobsøgning.

Beviser man ikke i løbet af de tre måneder, at man er aktivt jobsøgende, mister man retten til ledighedsydelse.

Man kan ikke miste retten til ledighedsydelse, mens kommunen behandler ens sag om førtidspension.

Afviser man et anvist fleksjob, eller ophører man i et fleksjob uden rimelig grund, mister man retten til ledighedsydelse i tre uger. Gentager man dette inden for 12 måneder, mister man retten til ledighedsydelse.

Sanktioner kan kun pålægges, hvis borgegen udebliver eller afviser tilbud uden rimelig grund. Kommunen skal altid konkret vurdere, om en person har en rimelig grund til ikke at opfylde sin rådighedspligt, før der træffes afgørelse om, at man ikke står til rådighed og dermed mister retten til ledighedsydelse.

Generhvervelse af retten til ledighedsydelse

Mister man retten til ledighedsydelse, generhverver man retten, når man har været ansat i fleksjob i ni måneder inden for de seneste 18 måneder.

Udebliver man uden rimelig grund fra møder, undlader at lægge sit cv på Jobnet o.lign, mister man retten til ledighedsydelse, indtil man møder op, lægger sit cv på Jobnet eller lignende.

Ferie

Modtagere af ledighedsydelse har ret til ferie.

Det er naturligvis ikke muligt at redegøre fuldtud for de nye regler på denne begrænsede plads.

Vi følger op med yderligere informationer i senere numre af bladet.

Annonce

Rum, hjerte og viden

På Holmstrupgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



Holmstrupgård

www.holmstrupgaard.dk

regionmidtjylland **midt**

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

mandag – torsdag kl. 18.00-20.00
samt onsdag kl. 9.00 -11.00.

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



SIND om førtidspensions- og fleksjobreformen:

Fra socialpolitik til arbejdsmarkedspolitik

Gennem de sidste år er forsørgelsesgrundlaget for psykisk sårbare støt og roligt flyttet fra socialforvaltning til arbejdsmarkedsafdeling og jobcenter. Derfor skal vi i SIND inddrage temaerne arbejde, uddannelse og de lokale beskæftigelsesråd i vores arbejde

AF KRISTIAN BENNEDSEN, NÆSTFORMAND I LANDSFORENINGEN SIND

Den seneste reform af førtidspension og fleksjob understreger behovet for, at vi i SIND arbejder med beskæftigelses- og arbejdsmarkedspolitik med samme vægt, som vi i mange år har arbejdet med socialpolitik. Både på landsplan og lokalt.

Gennem DH, Danske Handicaporganisationer, skal vi arbejde i de lokale beskæftigelsesråd lige så ihærdigt, som vi i dag arbejder i de lokale brugerråd. Ellers mister SIND lokal indflydelse på levevilkårene for vores medlemmer.

For psykisk sårbare er forsørgelsesgrundlaget helt afgørende. Den måde, man forvalter forsørgelsen gennem fx jobtræning, sygedagpengeforløb og ikke mindst de nye 5-årige udviklingsforløb, vil blive en væsentlig del af arbejdet.

Kvaliteten af disse udviklingsforløb, administration af fleksjobordning, samt pension for de, der har behov det, bør derfor være en væsentlig del af SINDs fokusområder.

SIND har netop igennem de sidste måneder været i stand til at stå klart i debatten, fordi vi repræsenterer alle dele af psykiatrien. Det bliver endnu mere vigtigt i de kommende år, fordi arbejdsmarkedsafdelingen bliver den første og mest vigtige samarbejdspartner for mennesker med psykisk sygdom, og fordi et arbejde bliver det vigtigste omdrejningspunkt for samarbejdet med kommunen.

Det er ingen nem sag at komme ind på arbejdsmarkedet i dag med en svækket erhvervssevne. Der står mange i kø med erfaringer og uddannelse uden andre forhindringer end arbejdsløshed.



Foto: Andreas Kilden

De ledige har deres fagforeninger, psykisk sårbare har SIND.

Derfor skal vi have fokus på en anstændig arbejdsmarkedspolitik i samme grad, som vi har fokus på socialpolitikken.

Her er nogle af hovedpunkterne, SIND arbejder med:

Ressourceforløbene

Vi mener i SIND, at det er godt, at alle via ressourceforløbene får et tilbud, der giver mulighed for at komme i uddannelse eller arbejde. Vi ser også positivt på de nye tilbud om koordineret støtte gennem længere tid. Men vi vil holde øje med, at der bliver tilstrækkelig kvalitet i disse tilbud.

Disse forløb skal have en kvalitet, så man ikke undervejs bliver dårligere, men helst bedre. Derfor er det samarbejde og den indsigt, som regionen og kommunen baserer ressourceforløbene på, helt afgørende.

For de, der er mest syge, kan vi frygte, at disse forløb for nogen bliver en syltekrukke, indtil man bliver 40 år, selvom det er åbenbart, at erhvervsvenen er ikke eksisterende. Risikoen er, at man som alvorlig psykisk syg i princippet kan vente

22 år og bruge 15 år på udviklingsforløb, hvis ikke man undervejs er blevet arbejdsmarkedsparat.

I øvrigt ser SIND positivt på, at det fremover bliver en og kun en medarbejder, der har den gennemgående rolle som koordinator og kontaktperson. Det er et stort fremskridt, at der kun er en person, man som psykisk sårbar skal forholde sig til.

Reform af fleksjob

Loven betyder, at der kan laves fleksjob helt ned til 2-3 timer ugentligt, hvor der i dag skal være et timetal på 12-15 timer. Man aflønnes efter timetal og arbejdssevne, og der sættes loft over, hvor meget der kan udbetales i tilskud. Det bryder med et grundfæstet princip i handicappolitikken om, at man skal kompensere for handicappet. Med den nye ordning vil man desværre få mindre ud af et fleksjob, afhængigt af hvor handicappet man er.

Uddannelse

For alle unge, også dem med psykisk sygdom, er uddannelse forudsætningen for en placering på arbejdsmarkedet. SIND mener, at ikke blot de boglige, men også de erhvervsfaglige uddannelser skal kunne indgå i ressourceforløb. Der er allerede gode tanker i den nye særligt tilrettelagte ungdomsuddannelse, men der er brug for flere initiativer. Fx uddannelsesmentorer og studie-støtte. Vigtigt er også en ordentlig økonomi under uddannelse, der kompenserer for de særlige udgifter, man har som psykisk syg. Fakta er, at det er sværere at have arbejde ved siden af uddannelsen, som andre unge har.

Det har SIND gjort:

Udover medvirken i meget medieomtale og aktiv dialog med politikere har SIND afgivet høringsvar. Både gennem DH og selvstændigt. Det er opløftende at se, at SINDs høringsvar som det eneste er et selvstændigt bilag til Folketingets arbejdsmarkedsudvalg.

Arbejdsministeren har lovet SIND et møde snarest om vores holdninger og viden på området.

Det gør vi i SIND fremover:

På landsplan og lokalt – fx i lokale beskæftigelsesråd, hvor SIND eller DH er med – følger og påvirker vi fortsat udviklingen.

SIND vil forsøge at samle viden om og eksempler på, hvordan den nye lovgivning virker. Det har betydning i vores løbende drøftelser med politikere, lokalt og i Folketinget samt i vores dialog med medlemmer og jobcentre. Vi vil gerne have eksempler, både de gode og de mindre gode. Send dem til kb@sind.dk.

Det er besluttet, at lovgivningen skal evalueres efter en periode. Til den tid vil vi stå stærkt gennem vores arbejdsmarkedspolitiske arbejde, både lokalt og på landsplan, hvis vi løbende får viden om og eksempler fra vores afdelinger og medlemmer, der mærker ændringerne på egen krop.

SIND moderniseret på Landsmødet 2012

Med ny struktur og nye vedtægter – vedtaget efter omfattende debat – har Landsforeningen SIND fået et godt afsæt for at samarbejde mere med flere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Debatten var intens og uenighederne tydelige før og under landsmødet i Landsforeningen SIND. Forslag om omfattende ændringer af SINDs vedtægter, struktur og formål havde i månedsvis optaget mange af foreningens frivillige. Lørdag troede de færreste på en bred fælles løsning, men søndag morgen havde dialogen og et par kompromisser ændret billedet totalt. Næsten alle 121 delegerede løftede stemmekortene, da den mest gennemgribende modernisering af SINDs struktur og vedtægter siden 1960 blev vedtaget.

Landsforeningen SIND, som ifølge den nye formålsparagraf nu arbejder for at fremme mental sundhed, kommer i fremtiden til at matche den politiske struktur i Danmark: SIND opbygges omkring regionerne og opsøger indflydelse her. Samtidig decentraliseres SIND, så medlemsdemokratiet lokalt og regionalt får flere ressourcer at arbejde med. En organisationskonsulent, der kan hjælpe udviklingen på vej, vil også blive ansat.

Tempoet er højt i medierne og i de politiske beslutningsprocesser. SINDs nye organisation er gearret til at følge med via en mere smidig opbygning af hovedbestyrelse og forretningsudvalg. Sidstnævnte er ændret til en daglig ledelse med tre medlemmer.

Essensen af ændringerne er, at SIND får et bedre afsæt for at samarbejde mere med flere: Internettet lettes kommunikationen på kryds og tværs af medlemsdemokratiet, som får flere ressourcer. Intentionen er også at knytte SINDs mange tilbud og aktiviteter tættere på landsforeningens puls. Ekstremt kan SIND fremover bedre holde trit med beslutningsprocesserne i samfundet. SIND åbner med de nye vedtægter også op for, at andre foreninger kollektivt kan melde sig ind, hvis et tættere samarbejde giver god mening.

Ændringerne igangsættes løbende de kommende år, så omstillingsprocessen ikke unødigt gør indhug i den tid, SINDs ansatte og frivillige bruger på at hjælpe andre.



36 mio. kr. og ca. 45 ansatte

Irunde tal er Landsforeningen SIND seks gange større, end de formelle regnskaber viser. Ved landsmødet den 29.-30. september fik de delegerede et samlet økonomisk overblik over både foreningens drift på baggrund af 9.034 bilag og over de tilbud og aktiviteter, der administreres og regnskabsføres lokalt.

Tallene viser samlet, at SIND totalt har en omsætning på ca. 36 mio. kr. Ca. otte ud af ti kr. går direkte til aktiviteter, projekter og oplysende arbejde.

Antallet af medarbejdere, der supplerer de frivillige, er ca. 45. Heraf sidder blot seks på sekretariatet i Vanløse, mens resten er placeret tæt på de mennesker, der har brug for hjælp eller som hjælper andre.

Sammenlignet med forrige landsmødeperiode har SIND bl.a. fremgang i offentlige bevillinger. I 2012-regnskabet og frem bliver tallene endnu højere, fordi SIND Ungdom og SINDs Pårørenderådgivning tilsammen har fået satspuljebestillinger på et tocifret millionbeløb. Bevillingerne udbetales over nogle år.

Fotos fra Landsmødet: Kristian Bennedsen og Willy Hundborg





Efter landsmødet er gennemsnitsalderen faldet i SINDs nye hovedbestyrelse



Bent Fabricius Bjerre (Bent Fabric) var tilfældigvis på samme hotel som SIND. Allieret med Trine Pallesen og trioen "De Græd" valgte den kendte komponist at give landsmødedeltagerne en uforglemmelig koncertoplevelse



Her er det ok at have en dårlig dag

Krav er der få af. Til gengæld er der masser af forståelse, når SIND Ungdom i Esbjerg holder klubaften hver onsdag. Det oplever 28-årige Niels, som har mødt flere gode venner gennem klubben

AF ANNA HØGH



SIND Ungdoms klub har haft stor betydning for Niels (i midten) da han som tilflytter til Esbjerg skulle etablere sit netværk på ny. Her ses han sammen med to andre deltagere, Kjartan og Michael

Når Niels har det skidt, er SIND Ungdoms klub i Esbjerg et af de få steder, hvor han har lyst til at komme.

"Alle andre steder ville jeg holde mig væk fra, for der ville ikke være plads til at have en dårlig dag," fortæller han.

Niels, som er 28 år, har deltaget i klubben for unge psykisk sårbare gennem et års tid. Størstedelen af hans netværk har han mødt her.

Klubaften finder sted hver onsdag i SIND Huset, hvor Niels og cirka 10 andre unge mødes. De spiller terninger, brætspil og Wii, laver aftensmad og spiser sammen. I klubben er også en computer med internet, så de unge kan gå på Facebook eller tjekke e-mail. Men helt overordnet handler klubaften om netværk og det at møde andre, som har forståelse for ens livssituation.

"Jeg kommer for at være sammen med lige-sindede, uden at det hele skal gå op i sygdomssnak," fortæller Niels.

Han er tidligere værnepligtig og lider af posttraumatisk stress syndrom og social angst. De udfordringer er der forståelse for i klubben, hvor ingen forlanger andet af hinanden, end at man hjælpes ad om opgaverne.

"Kan jeg ikke være i køkkenet med mange mennesker grundet min sociale angst, jamen, så dækker jeg bord eller tager mig af nogle andre opgaver," uddyber han.



"Klubaften handler om hyggeligt samvær og fællesspisning," fortæller Daniella, som for to år siden startede SIND Ungdoms klub i Esbjerg

Det handler om netværk

Niels fortæller, at klubben har haft stor betydning for hans sociale liv, da han som tilflytter til Esbjerg for to år siden skulle etablere sig på ny.

"Flere af deltagerne i klubben er blevet mit netværk privat. Jeg flytter aldrig fra Esbjerg, for jeg har hele min omgangskreds her," understøtter han.

Klubben holder til i hjemlige omgivelser i en treværelseslejlighed på 1. sal i SIND Huset. Udover spisestuen rummer lejligheden en tv-stue og en stue med sofaer og lænestole. Og så er der køkkenet, hvor de unge laver mad.

Daniella, som er 32 år og næstformand i SIND Ungdoms bestyrelse, er initiativtager til klubben. Hun fik hurtigt opbakning til idéen fra SIND Huset, og allerede tre måneder efter, i maj 2010, åbnede dørene. Daniella blev selv diagnosticeret med skizofreni for fire år siden. Hun oplevede, at der manglede et sted, hvor hun som ung psykisk sårbar kunne møde lige-sindede, og det motiverede hende til at stable klubben på benene.

"Her kan man få et netværk. Der er ingen vilsituation, og man kan være anonym, hvis man ønsker det," fortæller Daniella.

De unge betaler 10 kr. for et måltid mad. Pengene går til sociale arrangementer ud af huset. I sensommeren blev opsparringen brugt på grill-hygge, og de unge har planer om at gå i biografen og holde julefrokost sammen.



SIND Ungdoms klub i Esbjerg holder til i hjemlige omgivelser på 1. sal i SIND Huset

Det første besøg er det sværeste

Flere af de unge giver udtryk for, at det var en udfordring at træde ind over dørtærsklen første gang. Sådan var det også for Niels.

"Da jeg startede i klubben, sad jeg som en lille mus ovre i hjørnet. Men da jeg havde været her to-tre gange, deltog jeg i det sociale samvær," fortæller han.

Af samme grund anbefaler Niels SIND Ungdoms klub til andre unge psykisk sårbare.

"Man udvikler sine sociale kompetencer enormt meget. I stedet for at sidde derhjemme kommer man ud blandt andre. Man får et måltid varm mad – i hvert fald én gang om ugen. Det kan jeg kun anbefale," lyder hans opfordring.

FAKTA

SIND Ungdom, Region Syd, Esbjerg

Hvad: Klubaften, onsdag kl. 16-20

Hvor: SIND Huset, Jernbanegade 50 1. sal, Esbjerg

Deltagere: Unge psykisk sårbare i alderen 18-35 år.

Kontakt: 75 12 99 71/
daniella@sindungdom.dk

Pris: Aftensmad koster 10 kr. Deltagelse er gratis, men forudsætter, at man efter et par besøg bliver medlem af SIND Ungdom eller SIND Huset i Esbjerg.

Tilmelding er ikke nødvendig. Man møder bare op.

SIND Ungdom

Aktiviteter 2012

SIND Ungdoms aktiviteter december / januar 2012

SIND Ungdom sekretariat

4275 7207 / info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Vi har ingen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.



SIND Ungdom,
Region Hovedstaden-København,
Sølvgade 34, kld.

Få besked om kommende aktiviteter i København og eventuelle ændringer i programmet ved at sende en mail til info@sindungdom.dk. Skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

Kreativt værksted

Kom og mal, tegn, klip/klister og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Det er gratis at spise med.

Alle må byde ind med deres forslag til en tema-måned eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

Tirsdag kl. 16 til 20.

Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, udfolde sine kreative sider eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.

Onsdag kl. 15 til 21.

Filmaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

Den 2. torsdag i måneden kl. 18 til 21.30. Filmen starter kl. 19.

Kultur, natur og hygge

SIND Ungdom afholder løbende sociale arrangementer som fx teaterure, café-besøg og kanosejls samt ved højtider som påske og jul. Hvis du har en god idé, så fortæl os om den!

Kontakt

SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 / info@sindungdom.dk

SIND Ungdom,
Region Syddanmark-Esbjerg,
Jernbanegade 50, 1. sal

Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.

Onsdag kl. 16 til 20.

NB. Lukket den 26. december.

Filmaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

Den sidste fredag i måneden kl. 16.30 til senest 22. Filmen starter kl. 19.

Hvis lønningssdag er en fredag, afholdes filmaften i stedet fredagen før lønningssdag.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Kontakt

SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / daniella@sindungdom.dk

Læs mere på:
www.sindungdom.dk

Foto: www.colourbox.com

BIKUBENFONDEN



2. ANNONCERING

SINDs Sommerhøjskole 2013



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2013:

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 23. juni - lørdag den 29. juni 2013

Navn _____
 Adresse _____
 Postnummer, By _____
 Telefon _____
 E-mail _____
 Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____
 Betales med Girokort Netbank _____
 Medlem af SIND Ja Nej CPR nr.: _____
 Medlemsnr.: _____

Interessen er allerede høj for SINDs Sommerhøjskole, så det småhaster med at udfylde tilmeldingskuponen, hvis du har lyst til at deltage. Pladserne fordeles efter først til mølle-princippet.

Alle aftalerne med foredragsholdere er nu på plads. Læs hele programmet på SINDs hjemmeside. Ugen byder bl.a. et møde med norske Arnhild Lauveng, der i ti år var tvangsindlagt gr. skizofreni, men nu er helt rask, forfatter og uddannet klinisk psykolog. Du kan bl.a. også opleve teater, få inspiration fra Blackfoot indianere, høre filosofiske foredrag og diskutere med SINDs landsformand, Knud Kristensen. Dertil kommer alle de andre udflugter og oplevelser, som tidligere år har gjort sommerhøjskolen til en succes.

Læs mere om program og praktiske oplysninger på: www.sind.dk/sommerhoejskole

Prisen er 3.500 kr. i dobbeltværelse og 3.900 kr. i enkeltværelse, hvis du ikke er medlem af SIND. Medlemsprisen er 1.800 kr. og 2.200 kr.

Se også side 35



modström og Mathilde Falch støtter SIND

Sangerinden Mathilde Falchs meget personlige fortælling i et tidligere blad om, hvordan hun har vendt en periode med psykisk sårbarhed til noget positivt, gjorde indtryk på mange læsere.

Også uden for SIND.

Modefirmaet modström har derfor sammen med Mathilde Falch valgt at støtte SIND via en særlig trøje, som sælges i sort og hvid. For hver solgt trøje doneres et beløb til Landsforeningen SIND.

Landsforeningen SIND retter en varm tak til Mathilde Falch og modström for samarbejdet. Udover det økonomiske perspektiv er samarbejdet også positivt, fordi trøjen og den opmærksomhed, den skaber, bidrager til at skabe åbenhed og forståelse for psykisk sårbarhed i samfundet.

Læs mere på Facebook eller her:

www.modstrom.com, www.mathildefalch.dk, www.sind.dk



Foto: modström

Søg om hjælp til at klare uddannelsen

Det kan være svært at klare en uddannelse, når du lider af en psykisk sygdom, men der er mulighed for at få hjælp. Alle på en SU-berettiget uddannelse med et handicap kan søge om specialpædagogisk støtte

AF REBEKKA HOLM ANDERSEN

DU vil måske rigtig gerne tage en uddannelse, men din psykiske lidelse holder dig tilbage, fordi du er bange for, om du har svært ved at klare det. Men der er mulighed for at få hjælp i form af loven om specialpædagogisk støtte. Hjælpen kan bestå af en underviser, der giver dig ekstra timer, eller én der rådgiver dig igennem studierne.

For at opnå støtten skal du spørge på dit uddannelsessted, og her vil du kunne modtage råd og vejledning. For at blive indstillet til støtten skal du have en lægelig udtalelse om din sygdom, og bagefter vil der blive foretaget en læringsvurdering. Her vil man vurdere den studerendes ressourcer, og hvilke behov der er for hjælp til at klare den læringsmæssige del af studierne. På Aarhus Universitet har man mange års erfaring med at hjælpe studerende med forskellige indlæringsvanskeligheder.

Allerede i 1997 startede Rådgivnings- og støttecenteret som en del af Aarhus Universitet. Dengang var det et studiecenter for studerende med synsvanskeligheder. Senere kom centeret til at omfatte unge med flere forskellige handicap. I spidsen for Rådgivnings- og støttecenteret stod Willy Aastrup, som på daværende tidspunkt var studiecenterleder. Han så, at der var en del studerende, som stod med et behov for ekstra hjælp for at kunne klare studierne på lige fod med de raske medstudende.

1.200 studerende

"I starten var der kun mig og nogle kernemedarbejdere, der sad og udviklede støttekoncepter for de studerende," forklarer Willy Aastrup, som i dag er ansat som chefrådgiver ved Aarhus Universitet og ikke længere har tilknytning til specialpædagogisk støtte.

Det første tilfælde af en studerende med psykisk vanskeligheder – Aspergers Syndrom – mødte Willy Aastrup på i 1999. Den studerende

skulle smides ud, fordi han ikke kunne tage sine eksaminer.

"Vi fik hjulpet ham med råd og vejledning, og det gjorde, at han senere blev kandidat i teoretisk fysik. Hans tilfælde kom til at danne udgangspunkt for andre studerende med psykiske vanskeligheder," forklarer Willy Aastrup.



Arkivfoto: Jesper Rais, AU

Da loven om specialpædagogisk støtte trådte i kraft i 2001, kom Rådgivnings- og støttecenteret på Aarhus Universitet officielt til at omfatte alle typer af studerende med handicap, som kunne påvirke deres studiegang. I dag har Aarhus Universitet også medarbejdere siddende på Syddansk Universitet, som kan hjælpe med at rådgive de studerende med psykiske vanskeligheder.

Antallet af studerende som i dag modtager hjælp fra Rådgivnings- og støttecenteret på Aarhus Universitet omfatter en gruppe stu-

derende på omkring 1.200. En tredjedel af de unge, som opnår støtte, lider af en psykisk sygdom, vurderer Willy Aastrup.

Ordning om specialpædagogisk støtte gælder dog kun SU-berettigede uddannelser. Det vil sige, at det ikke gælder, hvis man tager en efteruddannelse. Herunder hører masteruddannelserne på de længere videregående uddannelser eller diplomuddannelserne på de mellemlange uddannelser.

"Det er direkte modstrid mod FN-konventionen, hvor man taler om livslang læring," mener Willy Aastrup.

Nødvendig ordning

Det er ifølge Willy Aastrup vigtigt at have denne type ordning for at kunne gennemføre en uddannelse, når man lider af en sygdom.

"Det er ganske enkelt, at hvis der ikke var nogen form

for støtte, så ville man ikke kunne gennemføre en uddannelse. Nogle typer af sygdomme som eksempelvis skizofreni bryder oftest ud i 20 års-alderen, og det er det tidspunkt, man starter på en videregående uddannelse, og det er vigtigt, at man bliver fastholdt i en hverdag og ikke bliver mere sygeliggjort."

Rådgivnings- og støttecenteret på Aarhus Universitet fungerer også for andre uddannelser i Aarhus og omegn. Eksempelvis hjælper de også med at vurdere, hvilke behov der er for støtte til de studerende på nogle af de korte og mellemlange uddannelser. Men ikke alle uddannelsesinstitutioner bruger samme ressourcer som Aarhus Universitets Rådgivnings- og støttecenter. Loven om specialpædagogisk støtte gælder for hele landet og for alle uddannelsesinstitutioner, men det er ikke en ordning, der bliver højt prioriteret.

"Det er noget, man gør, fordi man skal, og fordi man synes, at man har en forpligtelse til at gøre noget, og det er problematisk for de studerende, at det ikke har en højere prioritet," mener Willy Aastrup.

FAKTA

Hvis du vil vide mere om, hvilke muligheder der er for at søge støtte til en videregående uddannelse, så klik ind på www.spsu.dk/, hvor der står beskrevet, hvilke muligheder du har og inden for hvilke uddannelser. Der er også hjælp at hente på Aarhus Universitets hjemmeside – <http://studerende.au.dk/studievejledning/raadgivningogsogstottecentret/omrsc/>

Heling af parforholdet under og efter psykisk sygdom:

Tal og lyt uden fordomme

Det er dialogen med plads til partnernes forskellige oplevelser og synspunkter, der kan hele et parforhold, når den ene i forholdet har haft en psykisk lidelse. Læs og bliv klogere på, hvordan man som par kan finde melodien sammen igen, når hverdagen vender tilbage

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

Modelfoto: www.colourbox.com

Det kræver en ekstra indsats at få parforholdet til at fungere igen, hvis den ene i forholdet har haft en psykisk lidelse

Mange parforhold oplever en meget stor udfordring, hvis den ene i forholdet får en psykisk lidelse. Tit er vejen igennem sygdomsperioden brolagt med kriser, sammenbrud, skænderier og følelsesmæssige udbrud og måske grænseoverskridende episoder, som kan være svære at få talt om, fordi den ene part er syg. Fx kan et selvmordsforsøg og en akut indlæggelse være svære at få talt igennem. Og hvad gør man som par, når sygdommen på et tidspunkt forsvinder, og man skal vende tilbage til hverdagen? Hvordan får man tacklet de svære oplevelser, man har været igennem – og hvordan finder man frem til de gode oplevelser sammen igen?

Helingsprocessen begynder allerede under sygdomsforløbet

En af dem, der er vant til at arbejde med par i denne situation, er Karen Glistrup. Hun er familie- og psykoterapeut og har mere end 20 års erfaring med at tale om psykisk sygdom i både par og familier. For hende starter udfordringerne allerede før, hverdagen vender tilbage:

”Når den ene er syg over lang tid, så vil den anden ofte tilsidesætte sig selv og gøre alt hvad der skal til for at hverdagen hænger sammen. Det er vigtigt, at den ”raske person” i forholdet finder ud af, hvor vedkommende kan lade op henne. Hvis ikke den raske kan lade op ved fx at dyrke en interesse eller se venner alene, så er der stor risiko for, at han eller hun til sidst ikke har mere at give af og derfor ender med at droppe parforholdet helt. Derfor er det nødvendigt tidligt i forløbet at tænke på aflastning til partneren. Det er vigtigt at finde et sted, hvor man kan tale åbent og frit om disse

følelser, hvilket kan være en hjælp i sig selv. Jeg opfordrer til, at man også beder venner, bedsteforældre og søskende om hjælp under sygdomsforløbet, gerne til konkrete opgaver.”

Kernen i helingen er den gode samtale

Når det gælder at kitte forholdet sammen igen, har Karen Glistrup fokus på at skabe dialog mellem partnerne, hvilket kan være en svær opgave:

”Der kan være sket krænkende eller grænseoverskridende ting i et sygdomsforløb. Hvis man skal hele det, er det nødvendigt, at man som pårørende får mulighed for at fortælle om, hvordan man oplevede det, uden at den anden part forsvare sig selv. Ofte har den pårørende også skyldfølelse over at tale om sin egen oplevelse. Men det er kernen i heling mellem relationer, at man kan udtrykke sig frit og blive hørt. På den måde kan man også blive fri for skyldfølelsen. Begge parter føler ofte skyld, og det heler at blive fri for denne skyld,” fortæller Karen.

Husk børnene

Hvis man som par har børn, bliver opgaven med at tale om sygdommen og dens til tider meget barske konsekvenser efter Karens mening endnu mere vigtig:

”Sygdom påvirker familielivet, så man må snakke med børnene om det. Man skal tale konkret til børn om det. Hvad er det, der er galt? Og derefter også give dem plads til at udtrykke, hvordan de oplever sygdommen. Børnene har lige som de voksne behov for at blive hørt – og blive aflastet for følelsen af at have skyld og ansvar for alt for meget.”

Læs mere om Karen Glistrup på hendes hjemmesider www.snak-om.det.dk og www.familiesamtaler.dk. Karen Glistrup har blandt andet skrevet bogen ”Snak om angst og depression med børn og voksne i alle aldre.”

Gode råd til parret, der har psykisk sygdom inde på livet

- Søg hjælp – ikke kun til den, der er syg, men også til partneren og børnene.
- Bed familie og venner om hjælp til praktiske opgaver. De fleste vil gerne hjælpe.
- Gør det legalt for den, der ikke er syg, at tale om hvor svært det er.
- Sørg for at den, der ikke er syg, stadig har mulighed for fx at besøge venner og dyrke interesser.
- Lyt til hinandens tanker og følelser om forløbet uden at dømme eller bebrejde hinanden.
- Find andre par i samme situation – det mindsker ensomhedsfølelsen for begge parter.
- Hvis I har børn, så tal konkret og enkelt med dem om sygdommen tidligt i sygdomsforløbet.

Parret der fik hjælp i tide:

Det er i orden at sige fra og bede om hjælp

I januar 2012 kulminerede et længere forløb med gentagne vinterdepressioner for Tonnie med, at han slugte en masse piller. Det blev begyndelsen på et forløb, hvor både ham og hans kone, Louise, lærte at række ud efter andre og sætte grænser over for hinanden

Psykolog Karen Glistrup hjalp Tonnie og Louise med at hele deres parforhold igen

Modelfoto: www.colourbox.com

“Da jeg tog pillerne, var det ikke nødvendigvis fordi jeg ville tage mit eget liv. Det var mere et råb om hjælp,” fortæller Tonnie.

Tonnie har gennem flere år lidt af vinterdepressioner og fået behandling. Men det var først efter episoden med pillerne, at han fik ny medicin og også kom til samtaler hos Karen Glistrup, at det begyndte at gå fremad:

“Vores store søn Nicolai på seks år var med en dag hos Karen Glistrup og fortalte om, hvordan det havde været, at jeg var syg. Det ændrede mit syn på det. Jeg indså, at jeg selv måtte tage ansvar for at ændre min adfærd med aggressive udbrud og en kort lunte.”

Også Louise fik redskaber til at arbejde med Tonnies sygdom:

“I samtalen med Karen blev det legalt for mig at sige fra over for Tonnie. Jeg ville fx ikke finde mig i, hvis han sagde, at han ikke havde lyst til at leve. Samtidig lærte jeg at give slip på sygdommen og begynde på at acceptere, at Tonnie i dag også bare kan have en dårlig dag. Jeg arbejder på tilliden til ham, og det går helt sikkert den rigtige vej,” slutter Louise.

SINDs pårørenderådgivning:

Den raske partner skal lære at give slip

SINDs Pårørenderådgivning får mange henvendelser fra par, hvor den ene har en psykisk lidelse. Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af rådgivningen, sætter fokus på den raske partners rolle og evne til at give slip og stole på sin partner igen, når hun taler med dem



Foto: Privat

Anne Margrethe Gad Jørgensen er leder af SINDs pårørenderådgivning, der også kan rådgive par i svære situationer

“Vi ser ofte, at den raske partner bliver alt for medlevende og medlidende i starten af sygdomsforløbet. Det kan betyde, at den raske partner efterfølgende har svært ved at give slip på rollen som omsorgsgiver. Vi taler om at slippe denne rolle og give den tidligere syge lov til selv at leve og også have en dårlig dag. Og så skal mange pårørende have bearbejdet en sorg over, at det menneske, de kendte, måske ikke er den samme mere og måske vil være forandret efter sygdommen,” fortæller Anne Margrethe.

Får råd af en, der har prøvet det selv

Via rådgivningen kan parrene både gå i samtalegrupper og tale med de frivillige rådgivere, som passer telefoner. En af de frivillige rådgivere, Annette, har selv erfaring med at være i et forhold med en psykisk syg mand. Ud fra denne erfaring hjælper hun dem, der ringer:

“Jeg siger til dem, at de skal få hjælp, men de skal ville hjælpen begge to. I mit tilfælde var det kun mig, der ville udvikle mig, og derfor holdt forholdet ikke. Begge parter skal tage et ansvar, hvis forholdet skal overleve, at den ene har været syg.”

En stærk person bag anoreksien

Selvom anoreksi ofte bundes i lavt selvværd, er mennesker, der lider af sygdommen, langt fra svage. Det fortæller Mille Eigard Andersen, der selv levede med en spiseforstyrrelse i 11 år

AF SARA ELSVOR

At kontrollere et af kroppens mest basale behov, nemlig behovet for mad, kræver en enorm viljestyrke og beslutsomhed. Det ved Mille Eigard Andersen kun alt for godt efter at have sultet sig selv i 11 år. Efter en lang kamp har Mille i dag lært at kontrollere sin sygdom. Hun bruger nu al sin indre styrke på at hjælpe andre samme vej. Hun har skrevet flere bøger om emnet og holder samtidig foredrag og kurser. Hun måtte dog meget igennem, før hun fandt sin vej ud af spiseforstyrrelsens verden.

Mille mener selv, at grundstenen til anoreksien blev lagt allerede i barndommen.

"Jeg fik en lillesøster, der var alvorligt syg. Mine forældre var derfor meget på hospitalet, og det gav mig en følelse af hele tiden at blive forladt. Det blev jeg selvfølgelig ikke, men det var den følelse, jeg fik. Jeg gled ind i rollen som den pæne og søde pige, der aldrig skabte problemer, for jeg følte, at min familie havde nok at slås med," fortæller Mille.

Ekstra sensitiv

Bag den pæne facade var alt dog et stort følelsesmæssigt kaos. Hun led af lavt selvværd og gik med en følelse af, at der ikke var plads til, at hun bare kunne få lov til at være sig selv. I familien blev der ikke snakket meget om følelser, så Mille følte sig meget alene med sine problemer.

"Jeg er nok det, man kalder ekstra sensitiv, og sådan tror jeg, det er med mange med en spiseforstyrrelse. Når man så ikke lærer at håndtere og tale om sine følelser, så er det, at det går hen og bliver rigtig svært," forklarer Mille.

Da bægeret flød over

Det sidste skub ind i en spiseforstyrrelse fik Mille, da hun var 16 år. En mand forgreb sig seksuelt på hende, og det blev dråben, der fik bægeret til at flyde over.

"På det tidspunkt ramlede det hele bare for mig. Det var første gang, jeg fik et ønske om bare at kunne forsvinde," husker hun og fortæller, at hun på det tidspunkt ikke sagde noget om overgrebet til nogen.

Da Mille ikke kunne kontrollere alle de negative følelser, hun gik rundt med indeni, begyndte hun i stedet at kontrollere, hvad hun spiste.

Ifølge Mille er det vigtigt at forstå, at anoreksi ikke bundes i et ønske om at forbedre sit udseende. Det er derimod et behov for kontrol samt et råb om hjælp.

Følelsen af at have kontrol, hvis ikke over sine følelser så i hvert fald over sin mad, fik hun, men hendes råb om hjælp blev ikke hørt.

Hjælpen udeblev

Milles vægt svingede mellem lidt undervægtig til sygelig tynd. Især i de perioder, hvor sygdommen ikke var nær så synlig, blev hun ikke taget seriøst.

På et tidspunkt gik Mille til sin egen læge, men det var i en periode, hvor hun vægtmæssigt ikke var helt nede. Lægen mente derfor ikke, at Mille var tynd nok til, at symptomerne krævede nogen form for behandling. Også hendes familie og omgangskreds havde svært ved at forstå, at selvom vægten i perioder nærmede sig et nogenlunde normalt niveau, betød det ikke, at de følelser, der lå bag, var forsvundet.

"Medmindre man har en sygdom, der viser sig fysisk, kan det være meget svært at trænge igennem og få den hjælp, man så desperat har brug for," forklarer Mille.

Ikke et vendepunkt

Først efter otte år blev Mille indlagt på psykiatrisk afdeling. Det skete efter, at hun som følge af underernæring simpelthen faldt om på gaden. Mødet med behandlingssystemet blev dog langt fra vejen ud af sygdommen.

"Jeg blev fuldstændig umyndiggjort. Jeg måtte ikke tørre mit hår med en hårtørrer. Udover en enkelt samtale om ugen med en psykolog gjorde de ikke andet end at overvåge mig, når jeg skulle spise.

De fokuserede på min kontrol af mad og ikke på de følelser, der lå bag, hvilket var det, jeg i virkeligheden havde brug for," fortæller hun.

Efter tre måneder udskrev Mille sig selv fra afdelingen. Selvom indlæggelsen ikke blev det store

vendepunkt for Mille, havde hun dog nu en diagnose. Hun begyndte så småt at forstå, hvad det hele handlede om. For egen regning opsøgte hun derfor en psykolog. Det blev det første spæde skridt mod bedring.

Forfatter og foredragsholder

Ligesom sygdomme blev endeligt udløst af en uforudset begivenhed, kom det helt store vendepunkt også ud af den blå luft. Mille blev kørt ned og indlagt på hospitalet.

I en længere periode var hun sengeliggende, hvilket rev hende ud af de vante rutiner med fx overmotionering. Desuden fik hun en masse tid til at tænke. De krykker, Mille efter trafikuheldet blev udstyret med de næste fem måneder, fik en symbolsk betydning for hende.

"Jeg indså, at min spiseforstyrrelse var min psykiske krykke. Det var den, jeg havde støttet mig til i alle de år, hvor jeg ikke kunne håndtere mine følelser. Jeg indså, at lige som jeg ikke ville komme til at gå normalt igen, før jeg lærte at smide mine fysiske krykker, ville jeg heller ikke over-



Foto: Milles hjemmeside: www.ihdumille.dk.

vinde min spiseforstyrrelse, før jeg lærte at håndtere de følelser, der lå bag," forklarer Mille.

Fuldt ud at forstå grunden til sin sygdom er meget vigtig i forhold til at overvinde den. Men at lære at håndtere sine følelser er en meget lang proces. Mille har brugt over 100.000 kr. af sine egne penge på psykologhjælp. Selvom tanker og trangen til at kontrollere sin mad stadig kan trænge sig på, har Mille i dag lært at overvinde dem. Alt den energi hun før lagde i sin spiseforstyrrelse, bruger hun nu i stedet på noget positivt. Udover at være forfatter og foredragsholder, starter hun til næste år et kursusforløb, der henvender sig til pædagoger, lærere, behandlere samt pårørende. Du kan læse mere om tidspunkter for foredrag samt kursusforløb på Milles hjemmeside, www.ihdumille.dk.



Anoreksi handler ikke om mad, men om behovet for kontrol

Spiseforstyrrelser kan opstå i alle familier

Når en spiseforstyrrelse opstår, træder den syge og de nærmeste pårørende ind i en sværm af spørgsmålstegn

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Med spiseforstyrrelser er det som med mange andre sindslidelser: De kan være svære at tale om, og de færreste har nogen i omgangskredsen, der selv har været i situationen og åbent har fortalt om oplevelsen. Derfor ved gennemsnitsdanskere sjældent ret meget om, hvad de står overfor, og hvordan de kan forholde sig til det. Ofte har spiseforstyrrelser den ekstra dimension, at sygdommen er synlig, fordi den kan ændre udseendet. Derfor forventer syge og pårørende oftere spørgsmål fra omgivelserne end ved andre sindslidelser. Og hvad skal man svare, hvis nogen spørger?

Ofte opsøger familier den specialiserede ekspertise og erfaring hos fx de efterspurgte rådgivere hos PS LANDSFORENING – pårørende til spiseforstyrrede. Telefonen er kort og godt døgnåben. Dertil kommer grupper og møder samt anden rådgivning og information. Formanden Erna Poulsen og de øvrige erfarne rådgivere får spørgsmål om alle tre typer spiseforstyrrelser: bulimi, anoreksi og tvangsspisning.

Mode og ambitioner

Henvendelserne til PS LANDSFORENING – pårørende til spise-

forstyrrede, viser, at alle typer familier fra alle dele af Danmark kan blive ramt – uanset økonomi, uddannelse og bopæl.

“Der er ikke nogen oplagt fællesnævner for de hjem, hvorfra vi bliver kontaktet. Flertallet er helt



“Der er behov for langt mere dialog og bedre behandlingstilbud,” siger Erna Poulsen

typiske familier. Dog har nogle sygdomsforløb udspring i traumer fra barndommen, men det er slet ikke alle. Tværtimod. Er man sårbar og disponeret for sygdommen, så har omverdens idealer også betydning. Medier, mode, forventningspres og ambitionen om at være perfekt oplever vi medvirker til, at flere bliver ramt,” siger Erna Poulsen.

Hun oplever, at rollen som rådgiver har ændret sig de seneste år. Samtaler om spiseforstyrrelser er blevet mere krævende. Navnlig dialogen om manglende behandlingsmuligheder fylder nu rigtig meget.

“Vi oplever, at der er sket en stor stigning i antallet af personer med spiseforstyrrelse, men at der ikke er sket tilsvarende stigning i behandlingstilbud. Der er behov for langt mere dialog og bedre behandlingstilbud. Tal fra Danske Regioner viser, at i perioden 2007-2011 er antallet af patienter med spiseforstyrrelse, der har fået psykiatrisk behandling, vokset fra 2.399 til 3.104 patienter. Det svarer til en stigning på 29,4 pct. Samtidig er antallet af psykiatriske besøg på ambulatorier, hjemme og på botilbud for patienter med spiseforstyrrelser i samme periode steget fra 35.938 til 55.233 besøg. Det er en stigning på 53,7 pct. Desuden vurderer fremtrædende psykiatere på området, at andelen af genindlæggelser af patienter med spiseforstyrrelser er vokset betragteligt gennem de senere år. Særligt er væksten stor på området for børn og unge, hvor genindlæggelser siden 2007 er vokset med 105 pct. (Landspatientregisteret, 2012). Det er tal, som bør

ryste enhver politiker og embedsmand,” siger Erna Poulsen.

“Problemet er, at der ikke er behandling nok. Mange falder mellem to stole, når de skal have hjælp. Alt for ofte fokuseres på at behandle symptomerne i stedet for at se på de mekanismer, som udløser dem. For nogle, der endelig kommer i behandling, minder følelsen ofte mere om et fængsel, hvor madvaner overvåges, end om en udstrakt, hjælpende hånd til at lære at mestre livet igen. Der er alt for få ressourcer og behandlingstiltag i behandlingssystemet. Mange familier bruger i stedet ofte meget store beløb på at få privat hjælp, hvilket ikke er rimeligt,” slutter hun.

FAKTA

- Spiseforstyrrelser opdeles i tre typer: anoreksi, bulimi og tvangsspisning.
- Ikke kun piger og kvinder bliver ramt. Også drenge og mænd kan få spiseforstyrrelser.
- Læs mere på www.ps-landsforening.dk, hvor der også er information om muligheder for rådgivning.

1.000 deltog i Psykiaritopmødet

Trængslen var tæt, da foreningen Det Sociale Netværk for fjerde år i træk afholdt Psykiaritopmøde. Ca. 1.000 deltog på Frederiksberg Gymnasium

Deltagerne spændte fra politikere, herunder sundhedsminister Astrid Krag, over pårørende, professionelle og psykisk sårbare i vidt forskellige livssituationer.

Inspirationen kom fra en lang række oplægsholdere. Enten fra den store scene eller i en af Psykiaritopmødets 14 forskellige dialoggrupper. Udover flere centrale aktører fra Danmark var Mary O'Hagan kommet hele vejen fra New Zealand. Hun er en pioner i den internationale bru-

gerbevægelse og fortaler for, at psykisk sårbare skal spille en langt mere aktiv rolle i psykiatrien.

Dagen bød også på kunstneriske og kulinariske håndsrækninger fra bl.a. Peter Belli, Sys Bjerre og det kreative kokketeam, Kirk og Maarbjerg. Læs højdepunkter fra Psykiaritopmødet 2012 på SINDs side på Facebook eller på www.psykisksaarbar.dk.

Dialog eller tvang?

SIND zoomede ind på emnet tvang i psykiatrien ved Psykiaritopmødet den 6. oktober på Frederiksberg Gymnasium

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Temaet for årets Psykiaritopmøde var dialog i psykiatrien. Emnet blev diskuteret på kryds og tværs i en række workshops som en del af eftermiddagens program. SIND stod bag dialoggruppen 'Dialog eller tvang? – Dialog om tvang!'

I et fyldt lokale bød landsformand Knud Kristensen velkommen og præsenterede tre oplægsholdere: SINDs 2. næstformand Ingelise Svendsen, medlem af følgegruppen for nedbringelse af tvang i psykiatrien, Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, og Edith Mark fra Etisk Råd.

Flere gange undervejs i debatten understregede oplægsholdere og deltagere vigtigheden af, at kulturen og stemningen på en psykiatrisk afdeling vægtes højt. Fx sagde Ingelise Svendsen fra SIND:

"Der kan opstå en uhensigtsmæssig subkultur på et psykiatrisk afsnit, som lægger en linje for alle andre. Og når først den linje er lagt, er det meget svært for den enkelte medarbejder at råbe ledelsen op."

Edith Mark fra Etisk Råd fortalte om Etisk Råds rapport 'Magt og Afmagt i psykiatrien' og om vigtigheden af, at personalet på en psyki-

atrisk afdeling formår at danne relationer med patienterne.

Et hav af tvangsrapporter

Med flere spørgsmål fra deltagerne kom diskussionen godt omkring emnet. Fx spurgte Kirsten Hove, formand for SIND Hovedstadens Omegn:

"Der er lavet rigtig mange forskellige rapporter om tvang. Hvorfor bruger man ikke bl.a. resultaterne om den positive effekt af motion og ergoterapi på afsnittene?"

Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, svarede:

"Der er desværre ikke så meget andet at sige, end at motion og bevægelse ikke prioriteres højt nok."

En anden deltager fortalte om sine egne erfaringer. Han oplevede, at personalet ofte reagerer forkert og for hurtigt, hvis der opstår en meningsudveksling blandt patienter:

"Så hjælper alskens rapporter jo ikke, hvis virkeligheden er den, at personalet panikker straks en smule uro opstår. Det kan jo være svært at undgå, når man i dag blander psykisk syge mennesker med kriminelle."



Etik og værdier

Mange i lokalet efterlyste klare etiske mål og værdisæt i arbejdet med sindslidende. Ikke mindst i de tilspidsede situationer, hvor tvang kan komme på tale.

Knud Kristensen argumenterede bl.a. for, at flere ressourcer kan nedbringe tvang.

"Ser vi fx på Sikringen, så bruger personalet der langt mindre tvang, og det ser jeg som en positiv konsekvens af de mange ansatte."

Edith Mark fra Etisk Råd nikkede til ordene, men tilføjede, at ressourcer ikke kan gøre det alene.

"Det handler jo ikke kun om penge, det her. Det handler også om kultur og viden blandt personalegrupperne. Det viser vores rapport. Jeg har arbejdet på afdelinger, som fik tildelt samme portion penge, men hvor stemningen var afgørende forskellig, og dermed trivselen for patienter og personale."

Knud Kristensen rundede dialoggruppen af med at forsikre om, at han ville bruge udmeldinger og meninger fra debatten i det videre arbejde i Regeringens Psykiatriudvalg.

Fotos: Willy Hundborg og Kristian Bennedsen



SIND havde sin egen stand, hvor interesserede kunne høre mere om organisationens arbejde. I løbet af topmødet og den følgende uge fik SIND ca. 150 nye medlemmer

Åben dialog i fokus

Deltagerne til Psykiaritopmødet 2012 var især interesserede i at høre mere om behandlingsformen åben dialog. Læs her seks deltagers mening om dagens indslag samt deres grund til at møde op:

AF SARA ELSVOR. FOTO: SIND



Jette Rasmussen, arbejder på en psykiatrisk afdeling i Svendborg

Jeg er her i dag, da mit arbejde spurgte, om jeg ikke ville stå for en dialoggruppe. Det sagde jeg selvfølgelig ja til, da jeg synes, at det er spændende at få lov til at fortælle om det, som vi beskæftiger os med. Jeg synes, at det har været en både spændende og inspirerende dag. Det er dejligt at mærke det fællesskab, der er omkring at skabe en bedre psykiatri. Jeg synes, at Poul Nyrups indledende tale var rigtig god. Han talte om dialog og ligeværdighed, og om at se den enkelte, og det er meget vigtige forudsætninger i det psykiatriske arbejde.



Ole Larsen

Jeg er kommet af interesse og for at forbedre psykiatrien blandt andet via åben dialog. Jeg har selv en pårørende, der er kommet ind under åben dialog efter at være blevet bombet med medicin. Det har rykket rigtig meget. Her bliver der ikke medicineret, hvis der ikke er brug for det, og hele familien bliver inddraget. Jeg synes, at det har været interessant at høre om, hvad der sker i psykiatrien. Det er svært at fremhæve nogle frem for andre, men jeg synes, at Mary O'Hagan var rigtig god og kom med rigtig gode input.



Otto M. Sørensen, arbejder i idrætsforeningen IFK98

Jeg er her i dag, fordi jeg er optaget af, hvad der sker i psykiatrien. Jeg arbejder nu i IFK98, en idrætsforening specielt for psykisk sårbare. Jeg synes, at det er dejligt at mærke det engagement, der er her i dag. Der er så mange gode kræfter, der arbejder for en bedre psykiatri. Jeg er især optaget af åben dialog og mindre medicin. Jeg har set for mange, der har fået så meget medicin, at de nærmest er omvandrede zombier. Jeg synes især, at Mary O'Hagan var rigtig god, og Poul Nyrup Rasmussen var rigtig god til at få sat tingene på spidsen.



Bente Vester, arbejder på en psykiatrisk afdeling i Svendborg

Jeg er her i dag, da jeg brænder for, at åben dialog skal udbredes i psykiatrien. Jeg har selv haft rigtig gode erfaringer med det. Det gode ved åben dialog er netop, at det ikke handler så meget om diagnoser. Det har vi faktisk slet ikke snakket om. Det handler mere om det sunde i én. Jeg synes, at dagen har været rigtig spændende. Især Mary O'Hagans oplæg om brugerstøtte var rigtig godt. Det burde vi virkelig få indført her i Danmark, så vi kan undgå svingdørspatienter.



Klaus Müller-Nielsen, overlæge i Region Syddanmark og oplægsholder

Jeg har valgt at holde oplæg i dag, da jeg går meget ind for åben dialog. Jeg mener, at det er vigtigt, at patienterne er aktører i deres eget liv og ikke er afhængige af behandlingssystemet. Det er det, jeg arbejder for. Jeg er meget begejstret for dagen i dag. Mødet består af en rigtig god blanding af patienter, fagfolk og politikere. Hvis vi bare kommer i dialog med hinanden, kan vi gøre en rigtig stor forskel. Jeg synes også, at vi foredragsholdere har suppleret hinanden på en rigtig god måde.



Else Stenbak, tidligere medarbejder i Socialt Udviklingscenter

Jeg er her til topmødet, fordi jeg havde lovet en veninde at tage med. Hendes søn har en diagnose, og da jeg har arbejdet med området i mange år, spurgte hun, om jeg ikke ville tage med hende i dag. Jeg synes, at det har været en spændende dag, men jeg har manglet, at emnet omkring børn af psykisk syge bliver taget op. Hvorfor er der ingen, der har opdaget, at psykisk syge også har børn? Men ellers synes jeg, at det har været et rigtig flot arrangement. Oplægsholderne har været rigtig gode, og det var også godt at høre ministeren.

Førtidspension giver ro til at komme videre

Efter omfattende medieomtale og en lang kamp har Cecilie nu fået både det rette behandlingstilbud samt retten til førtidspension. Det har givet hende den nødvendige ro til at kæmpe sig tilbage til livet

AF SARA ELSVOR



Fotos: Privat



Den nu 29-årige Cecilie blev som barn udsat for et overgreb af en prøveløsladt pædofil. Følgvirkningerne af overgrebet brød for alvor ud næsten 20 år senere. Fordi Cecilie havde først ufuldstændige og senere flere diagnoser, faldt hun mellem stolene i det psykiatriske system, og det skulle vise sig at blive en lang og sej kamp at skaffe den nødvendige hjælp. Nu har Cecilie imidlertid fået både den behandlingsmæssige hjælp, hun har brug for, samt den førtidspension, der giver hende roen til at koncentrere sig om at få det bedre. Før hjælpen kom, skulle hun dog først helt derud, hvor hun overvejede, om livet var værd at leve.

Cecilies historie blev i 2010 fremtrædende fortalt i Ekstra Bladet over flere dage. I 2011 skrev SIND-bladet en opfølgende artikel om forløbet. Artiklerne beskrev det svigt, Cecilie blev udsat for, da hun forsøgte at få hjælp. I februar 2009 kom Cecilie for første gang i kontakt med det psykiatriske system. Her blev hun i en kort periode indlagt på den psykiatriske afdeling i Haderslev. Efter mindre end en måned blev hun overført til en afdeling i Odense, hvor diagnosen PTSD – posttraumatisk stress – blev stillet. Trods mange problemer blev hun udskrevet efter blot ni uger, og der var ikke mere hjælp at hente. Som udgangspunkt kan diag-

nosen PTSD nemlig hverken udløse behandling eller pension. Først efter et år, da Cecilie blev diagnosticeret med borderline, hvor symptomerne i hendes situation kan minde om PTSD, ville systemet give behandling. Cecilies mor betegner dette som kassetænkning, der kunne have kostet Cecilie livet. Selv siger Cecilie til SIND-bladet:

”Det er en almindelig antagelse, at mennesker, der er diagnosticeret med borderline, har det bedst derhjemme. Selvom jeg forsøgte at få hjælp, blev jeg ved med at løbe hovedet ind i en mur. Jeg følte ikke, at mine problemer blev taget seriøst,” fortæller hun.

På det tidspunkt ønskede Cecilie at blive indlagt på en afdeling, der kunne give hende den hjælp, hun så desperat havde brug for.

Hjælpen kom for sent

Ironisk nok kom hjælpen ikke før, Cecilie helt havde opgivet systemet og ikke længere ønskede at blive indlagt. Hendes erfaringer havde jo vist, at hun alligevel bare blev udskrevet efter et par dage.

”Under en kortvarig indlæggelse sendte en af lægerne mig hjem med den besked, at jeg skulle vige pladsen for en, der var rigtig syg. Der mistede jeg simpelthen troen på det psykiatriske system,” fortæller Cecilie.

Hjælpen kom først, da Cecilie var helt derude, hvor hun var selvmordstruet. På det tidspunkt var Cecilie i ambulans behandling, hvor hun deltog i både gruppeterapi samt et individuelt terapiforløb. Som en del af behandlingsforløbet var der en telefonlinje tilknyttet, hvor man kunne ringe ind, hvis man var i fare for at gøre skade på sig selv. Efter at Cecilie have ringet ind, indså personalet endelig, at Cecilie havde brug for langt større hjælp, end den der hidtil var blevet tilbudt hende. Da Cecilie på det tidspunkt fuldstændig havde mistet troen på, at hendes problemer nogensinde ville blive taget seriøst, modsagde hun sig indlæggelsen. Derfor endte det i november 2010 med en tvangsindlæggelse.

Personalet måtte bruge lang tid på at nedbryde de mure, Cecilie havde bygget op, som følge af de dårlige erfaringer med det psykiatriske system.

”I sidste ende fik jeg en rigtig god behandling, men jeg synes, at det er skammeligt, at man skal komme så langt ud, at man skal indlægges på en lukket afdeling i 17 måneder og 18 dage,” siger Cecilie.

Fremtiden ser lysere ud

I dag er Cecilie udskrevet og bor nu i et bofællesskab for mennesker med psykiske proble-

Det mener SIND

Landsforeningen SIND er helt eller delvist involveret i mange sager. Sagen om Cecilie skiller sig ud fra mængden, fordi forløbet har været svært og har involveret flere offentlige instanser, som skulle samarbejde. SINDs landsformand Knud Kristensen er særdeles glad for sagens udfald og for Cecilies nye situation:

”Det er rigtig dejligt, at det endte, som det endte. Sagen har været kompliceret og bekræfter desværre det

problem, som vi i SIND længe har påpeget: Hvis man som patient har flere diagnoser samtidig eller hvis der er den mindste usikkerhed om, hvad man fejler, så kommer man ikke forrest i køen for at få hjælp – for at sige det mildt.”

Knud Kristensen peger på tre ting, der skal til for at forebygge fremtidige gentagelser af sager som Cecilies: ”Samarbejde, samarbejde og samarbejde,” siger han.



Foto: Lars Svankjær

mer. Derudover er hun blevet tildelt førtidspension. Undervejs i processen hjalp blandt andre SINDs rådgivere sagen på vej. Selvom hun stadig kan have mørke dage, ser fremtiden det meste af tiden lysere ud.

Cecilie fortæller, at det har gjort en stor forskel at blive udskrevet fra den lukkede afdeling. Hun har dermed genvundet sin frihed og fået muligheden for at være sig selv.

Retten til førtidspension betyder også, at Cecilie endelig kan koncentrere sig om at få det bedre. Hun håber, at hun med tiden kan hele så meget, at hun en dag kan vende tilbage til arbejdsmarkedet.

“Retten til førtidspension betyder meget for mig. På den ene side er det en anerkendelse af min sygdom, og samtidig betyder det, at jeg nu har plads til at fokusere på det, der betyder noget: at få det bedre,” forklarer Cecilie.

Selvom Cecilie er taknemmelig for den hjælp, hun i sidste ende modtog, har hun stadig svært ved at forstå, hvorfor hun skulle helt ud på kanten, før hjælpen kom.

“Jeg kan ikke lade være med at tænke på, hvor jeg ville være i dag, hvis jeg havde fået hjælp med det samme,” siger hun.

Hendes råd til andre, der skulle finde sig selv i en lignende situation, er ret enkelt.

“Kæmp og bliv ved med at kæmpe. Det er hårdt, mens man er i det, men det skal nok lykkes til sidst,” siger Cecilie, der håber, at medietalen af historien har været med til at sætte fokus på et problematisk område i psykiatrien.

FAKTA

Cecilie blev som barn udsat for et overgreb af en prøveløsladt pædofil. Følgervirkningerne af overgrebet brød for alvor ud næsten 20 år senere. Grundet først ufuldstændige og senere flere diagnoser, faldt hun mellem stolene i det psykiatriske system.

At sikre den nødvendige hjælp blev en lang og sej kamp. Men nu har Cecilie endelig fået både den behandlingsmæssige hjælp, hun har brug for, samt førtidspension.

Sagen blev første gang omtalt i SIND-bladet april 2011. Bladet kan læses på SINDs hjemmeside.



Pludselig landskendt som “Skorstensmanden”

Husker du historien fra sensommeren om en psykisk syg mand, der endte fastklemmt i en skorsten? Sagen var opsigtsvækkende og blev omtalt flittigt af flere medier. Mandens mor ønsker nu at fortælle om baggrunden for historien

AF SARA ELSVOR

Historien om en ung psykotisk mand, der sad fastklemmt i en skorsten, fik stor medieopmærksomhed i sensommeren.

Forløbet, der førte til, at manden endte i skorstenen, blev dog aldrig fortalt. Mandens mor ønsker nu at fortælle om baggrunden for historien. Hun mener, at den brede befolkning mangler viden om, hvad det vil sige at være i en psykose, og hvor farligt det kan være. Hun understreger også, at det at være pårørende, er meget belastende, hvilket hun jævnligt får psykologhjælp til at klare.

Hun fortæller, at det hele begynder med en giftig cocktail af manglende medicin, indtagelse af stoffer, manglende søvn samt manglende mad. Den kombination udløste en accelererende hallucination:

Oplevelsen er, at han ser grønne aliens. De lover, at vise ham indgangen til paradiset. I sin søgen efter adgang til paradiset ender han fastklemmt i en skorsten.

Historien ender dog efter omstændighederne lykkeligt, da manden af politi og brandvæsen bliver reddet op af skorstenen, dog først efter flere lange timer.

Brug for mere viden

Mandens mor har nu gjort det til sin mission at nå ud til den brede befolkning med viden om, hvad en psykose egentlig er.

“Jeg mener, at det er vigtigt at nå ud med mere viden om psykoser, da jeg tror, at det for mange er ret diffust,” forklarer hun.

At man lige pludselig ser grønne aliens, eller – som hendes søn også har oplevet – at have mider kravende rundt i hovedet, kan for mange måske lyde mærkeligt. Lettere at forstå bliver det nok først, når man sætter sig ind i de bagvedliggende årsager, der kan føre til disse vrangforestillinger.

“Min søns sygdom og følelser udløser vrangforestillinger og fysiske oplevelser. Når han for eksempel fortæller mig, at han har mider kravende, er det hans bilde på den uro, han føler inde i sit hoved. For ham opleves det bare som virkelighed,” forklarer hun.

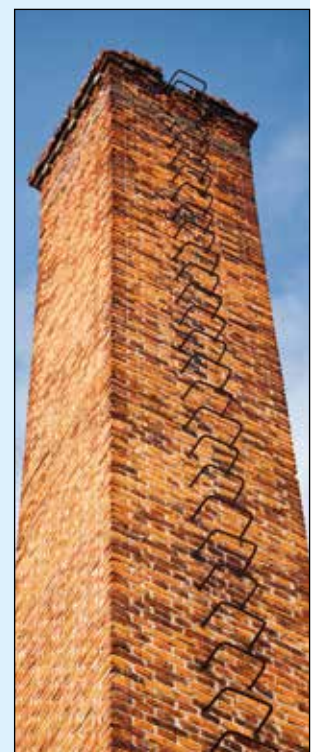
Pårørende har også brug for hjælp

Episoder som denne kan tage hårdt på de pårørende. Derfor er det vigtigt, at der findes steder, hvor de kan henvende sig og få den rette hjælp.

Moderen har igennem et par år modtaget psykologhjælp via blandt andre SIND i forbindelse med det at være mor til en alvorligt psykisk syg søn. Hun opfordrer på det stærkeste andre i lignende situationer til at gøre det samme.

På nuværende tidspunkt er den unge mand indlagt på en psykiatrisk afde-

ling. Moderen håber, at han på et tidspunkt kan blive overflyttet til afdelingen for dobbeltdiagnoser på Sankt Hans Hospital. Her er de bedre i stand til at behandle både mandens psykiske lidelser samt det stofmisbrug, han samtidig kæmper med. Hun er ikke tilfreds med det hidtidige forløb. Navnlig mener hun, at kontaktpersoner og bostedet ikke har gjort nok for at forebygge episoden. Hun er også stærkt utilfreds med, hvordan reaktionen var, da der blev ringet 112, hvilket hun har klaget over. Redaktionen følger sagen.



Arkivfoto: www.colourbox.com

Digte

Digtene i dette nummer er undtagelsesvis ikke fra læsere og medlemmer. I stedet har anmelder og digter Cristian Stokbro denne gang valgt lyrik, med særlig interesse for SINDs medlemmer.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer SINDs hjemmeside 374 indlæg om poesi

Om Christel Wiinblads "Min lillebror"

Af Christian Stokbro



Pressefoto: Gyldendal

En af de mest modige bøger, der er skrevet i nyere dansk litteraturhistorie, synes jeg er Christel Wiinblads "Min lillebror," der både forholder sig refleksivt til og helt tæt på kredsene om den skizofrene lillebrors selvmordsforsøg. Wiinblad siger selv, at hun skrev sig til en bevidsthed om den særlige kærlighed til lillebroren, men dermed også til en bevidsthed om hendes eget liv, der så at sige blev virkeligt i og med digtningen.

For Wiinblad er grænsen til døden poesiens sted; her er ikke bare den poetiske skrift mulig, men også erkendelsen. Ikke den logiske erkendelse, men en erkendelse, der svajer på grænsen til døden, dvs. til det uudsigelige, det tomme, det vi ikke kan begribe. Og måske derfor er den erkendelse så flygtig, men den efterlader sig dog nogle spor af lys i digter – såvel som læser.

God læselyst.

Digtet:

Uddrag af "Kongens Have, d. 13. marts 2006

om fire måneder løber tågen ind gennem vinduessprækken,
ind i mit øre og videre, videre ned
og ind i mit hjerte
med et brag,

hvis ekko allerede runger uroligt,
som om det tilfældigt kastes frem og tilbage
mellem stammerne her i Kongens Have,

hvor kæderne af mine fodspor,
placeret præcist hæl til tå,
gentager sig pænt og pertentligt
i symmetriske mønstre
rundt og rundt

på stierne, mens min lillebror sidder i Christiansminde
i Svendborg og kigger på skibene
og på ænderne
og på alle de sten,
der også lå her, da han var lille
og spiste det meste af brødet selv,
men nu spiser han stort set aldrig.

Og så smider han smøgen fra sig,
for nu skal han pisse
og går op mellem træerne, dér
hvor min mor en stille forårmorgen klokken fem
for næsten fyrre år siden fandt en mand,

som havde skudt sig i hovedet
ind gennem munden,
og geværet lå fedtet og vådt af blod og spyt
på stien og sigtede på hende, og i dag

er det elleve dage siden,
at min lillebror fyldte toogtyve,
og jeg gav ham en gul undulatunge,
fordi det allerede var ved at ske,
og lidt kvidren kunne måske ikke forhindre det,

men i hvert fald trække pinen ud – skubbe juli
over på den anden side af december,
for hvem kan forlade
en lille kvidrende fugl."

Hjælpen findes på nettet



AF SARA ELSVOR

De frivillige i SIND har et væld af kompetencer at trække på i deres arbejde med at hjælpe andre. Men Indimellem kan man som frivillig måske stadig finde sig selv i en situation, hvor man føler, at man mangler værktøjer og relevant information eller hjælp på anden måde. Hjælpen er ikke nødvendigvis langt væk. På nettet findes der mange relevante sider, der som frivillig eller ansat er gode at kende til. Redaktionen har samlet en håndfuld:

Center for frivilligt socialt arbejde

Center for frivilligt socialt arbejde er et landsdækkende videns-, kompetence- og udviklingscenter. Centrets hjemmeside, www.frivillighed.dk, byder på mange relevante oplysninger. Under fanen Publikationer kan man blandt andet læse foreningens pjecer. Her er information om alt fra forsikringsordninger til frivillige, hvilke regler der er gældende for frivillige, som er på dagpenge eller efterløn, kontakt til pressen, frivillig politik og frivillig pleje, selvevaluering, introduktion til projektstart. Under fanen Tilbud og aktiviteter kan man fx læse om den hjælp, centret tilbyder i form af gratis telefonrådgivning og kurser i fx rekruttering, fastholdelse og fundraising. Her er også en oversigt over aktuelle kurser, der afholdes af Foreningshøjskolen.

Danske Handicaporganisation

Hjælpen kan også findes på Danske Handicaporganisationers hjemmeside, www.handicap.dk. Under fanen Lokalt finder man

et link til organisationens håndbøger og værktøjskasser. Danske Handicaporganisationer (DH) har blandt andet lavet en bashedåndbog med konkrete råd og inspiration i arbejdet med politiske sager. Her kan man for eksempel læse ti gode råd til, hvordan man får indflydelse på politiske sager i kommunen, og hvordan man kan agere i en situation med kommunale nedskæringer. DH har samtidig en værktøjskasse, som giver faglig viden og overblik over forskellige politiske emner. Værktøjskassen er indelt i fire overordnede emner: tværgående, sundhedsområdet, socialområdet og tilgængelighed.

Landsforeningen SIND

Relevant hjælp er også at finde på SINDs egen hjemmeside. Se www.sind.dk/organisationshaandbog. Her er blandt andet værktøjer til administration, SINDs regler for gaver og sponsorater, etiske regler for samarbejde med medicinalindustrien, afholdelse af generalforsamlinger i kreds- og lokalforeninger, mødeetik, diverse retningslinier, projekter og aktiviteter, regnskab og bogføring i kreds- og lokalforeninger samt blanketter til rejseafregning. På siden finder du også SINDs handlingsplan, principprogram samt foreningens vedtægter.

Her findes hjælpen

www.frivillighed.dk
www.handicap.dk
www.sind.dk/organisationshaandbog

Siden for dig, som hjælper andre

Nettet er et oplagt sted at søge hjælp, inspiration og information, når man arbejder som frivillig eller sammen med frivillige

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: redaktionen@sind.dk

Anne Margrethe Gad Jørgensen
Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige.

Bjarne Christensen
Leder af SINDs værested i Odense, Stoppstedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige.

Kirsten Midtgaard
Koordinator i SINDs Benzorådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.

Jan Korsbek Olsen
Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.

Kim Bonnesen
Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.

Knud Kristensen
SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende."

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: redaktionen@sind.dk



Hver måned besøges SIND i Esbjerg 500 gange. Huset byder på et væld af aktiviteter

Fotos: Daniella Damkjær

SIND Huset Esbjerg

– et værested i bevægelse

Sindslidende i Esbjerg har rig mulighed for at få socialt samvær, motion og gode råd til hverdagen i værestedet SIND Huset

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Centralt beliggende i Esbjerg, Danmarks 5. største by, ligger et smukt rødt murstenshus få minutter fra busterminalen og den gamle banegård. Siden 1998 har SIND Huset haft adresse her, i Jernbanegade 50, og dannet rammen om en lang række aktiviteter for psykisk sårbare.

SIND Husets historie går dog tilbage til 1980'erne, hvor en lille gruppe mennesker med stort engagement, men meget få midler, forsøgte at stable aktiviteter på benene for byens sindslidende i et privat hjem. Da rammen blev for lille, skabte man kontakt til Sædding kirke og fik plads her. Senere fulgte skiftet til det røde hus på Jernbanegade efter en afstikker til kommunens hus i Finsensgade.

Flere midler – flere muligheder

I takt med at SIND Huset blev mere og mere veletableret, og kendskabet til husets aktiviteter steg, oplevede bestyrelsen også et tættere samarbejde med kommunen. SIND Husets formand Henning Lyngholm Nielsen fortæller:

”SIND Huset begyndte for alvor at mærke til kommunens prioritering af vores eksistens

som værested i 1993, da vi fik tilført midler til ansættelse af to medarbejdere 30 timer om ugen. Det fik den fantastiske konsekvens, at vi kunne holde åbent alle ugens dage. Ligeledes har vi via vores aktiviteter i SIND Sport, som vi dannede i 1994 og fik overført som en fast del af SIND Husets aktivitetstilbud i 2003, fået stillet midler til rådighed af kommunen til ansættelse af en sportskoordinator. Stillingen har vi stadig, og det har gjort det muligt for os at holde åbent alle årets dage, på nær den 24. december, 31. december og 1. januar.”

Socialt samvær og motion

Husets brugere fordeler sig nogenlunde lige meget mellem kvinder og mænd. Hver måned går brugere ind og ud af huset 500 gange, og flere og flere får øje på de mange aktiviteter.

”Det er vigtigt for os at kunne rumme både de unge og de ældre, og at give god plads til alt fra syning og bordspil til samtaler om tilværelsens op- og nedture. Vi arrangerer også hver måned fællesture ud af huset, og så prioriterer vi tilbud om motion og bevægelse meget højt. Vi er mange frivillige om opgaven, aktuelt er 12

faste med. Dertil kommer en fuldtidspædagog, en lærer 25 timer om ugen og vores sportskoordinator,” fortæller Henning Lyngholm Nielsen med stolthed i stemmen.

SIND Ungdom

Bestyrelsen i SIND Huset besluttede i sommeren 2010 at integrere SIND Ungdoms aktiviteter hver onsdag og fredag for sindslidende mellem 16-35 år. Endda med et gratis måltid mad og fælleshygge om onsdagen. Mellem 10 og 15 unge møder frem hver gang, og huset får tilført ekstra liv.

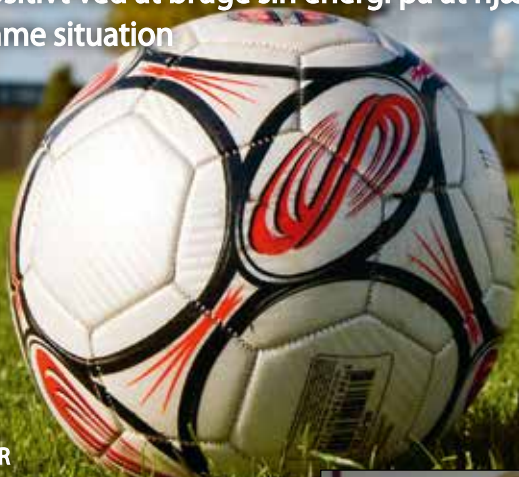
”Vi forsøger at udvikle os løbende, og så et behov for flere ungdomstilbud. Det har været en stor succes for os, og vi er rigtig glade for, at vi tog det skridt. Mange unge melder positivt tilbage til os, og vi tror på, at vi kan tiltrække endnu flere unge i de kommende år.”

(Se også omtalen på side 14 af SIND Ungdom Esbjerg – red.)

At hjælpe andre dulmer smerten

Portræt af en frivillig: At være psykisk syg eller at være pårørende til en person med en psykisk lidelse kan for mange medføre frustration og vrede samt en følelse af at være misforstået af omverdenen.

Inge Volder har valgt at vende sine negative følelser til noget positivt ved at bruge sin energi på at hjælpe andre i samme situation



AF SARA ELSVOR

Foto: www.colourbox.com

Inge Volder fra Køge har gennem hele sit liv haft psykisk sårbarhed tæt inde på livet. Ikke alene er hun selv diagnosticeret med ADHD, borderline og angst, men hun har samtidig to børn med psykiatriske diagnoser. Den mangel på forståelse, som hun føler, at hun blev mødt med af både kommunen og læger samt familie og venner, fyldte hende med både sorg og vrede.

Inge Volder har imidlertid fundet en effektiv måde at bearbejde de negative følelser på; nemlig ved at hjælpe andre, der står i en lignende situation. I dag står hun udover engagementet i SINDs lokalforening og kreds bag flere forskellige arrangementer og aktiviteter for børn med psykiske diagnoser og sociale problemer samt en støttegruppe for pårørende.

Et fodboldhold med plads til alle

Det hele startede for halvandet år siden, hvor Inges søn måtte opgive at spille fodbold, da han havde svært ved at fungere med de andre børn på holdet. At hendes søn skulle opgive en sport, som han virkelig holdt af, var mere end Inge kunne bære. Hun tog derfor kontakt til Herfølge Boldklub, og indenfor en måned havde hun i samarbejde med dem stillet et fodboldhold på benene, der kan rumme børn med specielle behov. I dag er der 15 på holdet, som udover to trænere har en pædagog tilknyttet, der fokuserer på at løse de konflikter, der kan opstå mellem børnene.

DGI-byen har siden henvendt sig til Inge for at trække på hendes erfaringer i forbindelse med deres ønske om at oprette et lignende tilbud i København.



Inge Volder er med til at arrangere aktiviteter for både psykisk sårbare og for pårørende

De pårørende har også brug for hjælp og støtte

Inge oplevede, at det ikke alene var sundt for børnene at være sammen med andre, der havde problemer, der ligner deres egne. Også forældrene havde gavn af at møde andre forældre, der stod i en situation, som de kunne relatere sig til. Derfor besluttede hun for et års tid siden at oprette en støttegruppe specielt til pårørende.

Fremmødet i støttegruppen, der både er for forældre, bedsteforældre og andre pårørende, er meget skiftende. Men uanset antallet af deltagere er udbyttet stort for den enkelte.

"Nogle gange er vi seks og andre gange 25. Det kommer meget an på, hvordan folk lige

har det den dag, de står og skal ud ad døren. Nogle gange magter man det bare ikke, og netop det er der plads til her," siger Inge.

Møderne starter som regel med et foredrag af relevante fagpersoner. Det kan for eksempel være en konsulent fra Paraplyen, en organisation der arbejder med at forbedre forholdene for socialt udsatte unge. Derefter snakker gruppen om alt, hvad der rører sig i forbindelse med det at være pårørende.

"Vi har alle nogle af de samme problemer, og gruppen er et fristed, hvor vi kan snakke om alt fra vores følelser til de mere praktiske ting i hverdagen," forklarer Inge.

Gruppen hjælper for eksempel hinanden med at finde ud af, hvilken støtte man kan søge hos kommunen, der efter Inges mening, ikke er gode nok til at informere og vejlede familier, der har brug for ekstra hjælp.

"Det kan være én fra gruppen, der har undersøgt, hvilke regler der gælder for skolekørsel, og det deler vedkommende så med de andre, og på den måde kan vi hjælpe hinanden," forklarer Inge.

At der er mange familier, der føler sig alene med deres problemer og har brug for at snakke med andre i samme situation ses ved, at Inges støttegruppe har tiltrukket familier fra både Frederikssund, København, Faxe og Lyngby. Inges næste projekt sigter derfor mod at få oprette flere støttegrupper rundt om i landet.

Hun har endvidere oprettet en hjemmeside, www.plads-til-specielboern.dk, hvor man både kan finde praktiske oplysninger samt information om kommende arrangementer og møder.

Kort sagt

Frivillige og ansatte i Landsforeningen SIND hjælper vidt forskellige mennesker i vidt forskellige situationer. For nogle kan det kortfattede budskab om, at det er muligt at få hurtig hjælp via SINDs landsdækkende telefonrådgivning, være godt at have ved hånden. SIND har derfor produceret visitkort, der fortæller om rådgivningen. Samme budskab er med på de nye 21 gange 5 cm store bogmærker, hvor der også er kort information om SINDs øvrige tilbud om hjælp. Visitkort og bogmærker kan bestilles på sekretariatet.



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom
Information til pårørende*
Skizofreni
Samvær med mennesker med psykoseproblemer
Værd at vide om depression
Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *
Bliv frivillig i SIND-nettet *
Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *
Lokalfoldere
Bestil eller bliv foredragsholder

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder”¹⁾ 100,-
“Skøre Sjæle” De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-
Plakat, signeret: 400,-
Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.995,-
Udskiftning af stof til Roll-up 995,-
Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis
Jubilæumssmykke 499,-
Pins 7,-
Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M-XXL)³⁾ 65,-
Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL-XXXXXL)³⁾ 75,-
Lighter, elektronisk og opfyldelig,
hvid med rødt logo og webadresse 8,-
Rygpose, sort med rødt logo 22,-
Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
Bogmærker Gratis

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på sekretariatet på tlf. 35 24 07 50 eller pr. mail på adressen landsforeningen@sind.dk

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk

2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.

3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalgt. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.

(Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND Ballerup-Herlev

6. december kl. 18.00 Julefrokost på Tapeten

Vi hygger os med god mad, nogle sange og en historie. Tilmelding senest den 3. december ved betaling af 50 kr. til reg. 2279 konto 5496 186 046 eller kontant til formanden.
Tapeten, lokale A og B, Magleparken 5, Ballerup

30. januar kl. 16.00-18.00 Café SIND Ballerup-Herlev

Et åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Der er nogen at snakke med, informationsmaterialer og kaffe/te på kanden.
SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup

SIND Halsnæs

5. januar kl. 15.30 Champagne Koncert i Koncerthuset

Glad og sprudlende musik. Først spiser vi kl. 15.30 på familierestauranten Bollinis i Østergade 26, Frederikssund. Drikkelse for egen regning. Derefter kører vi direkte i bus til Koncerthuset i DR-byen. Vi tager S-toget retur. Vi er hjemme ca. kl. 21.00. Kun 15 personer. Egenbetaling: 200 kr. Først-til-mølle-princippet ved tilmelding. Kontakt Kim Kjelgaard på tlf. 51 62 85 73 eller på km.kjelgaard@gmail.com

15. december kl. 11.30 Julefrokost

Vores traditionelle julefrokost på restaurant-skibet Saga Queen er desværre aflyst, fordi skibet ikke sejler mere. Derfor har vi valgt at afholde vores julefrokost på den hyggelige Sønderby Kro i Skibby.
Bemærk: Afgang fra Færgenparken 13, kl. 11.50 og fra Værestedet “Under Elmen” kl. 12.00. Egenbetaling: 200 kr. Kun 19 personer. Frist: 5. december. Drikkelse for egen regning.
Kontakt Kim Kjelgaard på tlf. 51 62 85 73 eller på km.kjelgaard@gmail.com

Søndage kl. 11-14 Cafe

Søndags SIND Cafe for sindslidende og pårørende. Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

24. december Juleaften for sindslidende og pårørende

Har du/I intet sted at fejre juleaften, og/eller er du enlig og vil gerne fejre julen sammen med andre ligestillede? Så har du mulighed for at deltage hos SIND. Tilmelding til Anita Schnieber 61 70 30 46, anitaschnieber@yahoo.dk, eller Kim Kjelgaard 5182 8573, km.kjelgaard@gmail.com.

SIND Viborg

11. december kl. 9.00 Shopping

Mødestedet Skive tager på juletur til Aalborg Storcenter. Vi forventer at være hjemme kl. 16.00. Vi håber på stor tilslutning. Pris for kørsel 50 kr. Tilmelding på 97 51 47 07.

Mode og musik med mening



Samarbejdet mellem modetøjsfirmaet Modström, musikeren Mathilde Falch og Landsforeningen SIND er blevet en succes. Første sending af de særlige støttetøjer blev hurtigt udsolgt. Det udløste 21.510 kr. til SINDs arbejde, hvilket blev markeret i oktober, da Modström åbnede en ny butik i Aalborg Storcenter.

Mathilde Falch var forbi med guitar og egne sange og underholdt gæster og samarbejdspartnere. Foran alle takkede Camilla Jensen fra SIND Ungdom for samarbejdet.

Hun præsenterede sig som en af Landsforeningen SINDs mange hundrede frivillige. Medlemmerne er typisk enten pårørende, professionelle eller psykisk sårbare.

Camilla Jensen påpegede, at statistisk set kommer hver anden dansk familie i berøring

med psykisk sygdom. Enten som pårørende eller som syge.

Skulderklap

“Dem, der oplever pludselig at stå midt i det hele, føler sig ofte som jordens ensomste mennesker. For psykisk sundhed og sygdom er ikke noget, vi danskere ofte taler sammen om. Meget er stadig tabu for de fleste,” sagde hun og fortsatte:

“Heldigvis er der hjælp at hente for dem, som rammes. Enten fra mennesker, man kan ringe til eller møde. Eller fra information og inspiration, man kan finde i bøger, på nettet og i medierne. Hver gang en står frem og fortæller, bliver det lettere for de næste at tale eller lytte om sindslidelser. Derfor også en stor tak til Mathilde og til Modström. Jeres hver-



dag forbinder de fleste med rampelys og mode. Alligevel hjælper I med at aftabusere og sætte fokus på noget vigtigt. Tak for det. For os, der er aktive i SIND og bruger meget tid, føles det også som et motiverende skulderklap, at I ser os og anderkender vores indsats. Jeg kan love, at pengene bliver brugt af Landsforeningen SIND på en god måde. 86 pct. af vores indtægter bliver brugt til gavn for medlemmer og dem, der har brug hjælp.”

1. december kl. 11-15 Åbent hus

Mødestedet Skive holder julemarked og åbent hus. Vi vil gerne vise huset og sælge vore aktivitetsting og dekorationer. Der sælges frikadeller og kartoffelsalat, æbleskiver med gløgg og kaffe/kage.

13. december kl. 19.15 Julebanko

Lokalforeningen afholder stort julebankospil på Resenvej 17, 7800 Skive.

7. december kl. 18.00 Julefrokost

Mødestedet Skive afholder den årlige julefrokost på Resenvej 17, 7800 Skive. Menuen består bl.a. af sild m. karrysalat – fiskefilet m. remoulade – hamburgerryg m. grønlangkål og brunede kartofler – mørbradbøf – leverpostej m. bacon. Desuden ost og druer – risalamande – kaffe og knas. Pris 110,- for medlemmer af SIND. 140,- for andre.

Tilmelding senest den 28. november på 97 51 47 07

23. december kl. 11

Mødestedet Skive holder julearrangement på Resenvej 17, 7800 Skive. Der serveres en lækker julemiddag med risalamande og mandelgave til dessert. Efter maden går vi om juletræet og synger et par salmer, før der deles gaver ud til alle tilmeldte. Derefter kaffe og knas. Pris 150,- for medlemmer af SIND. 300,- for andre (incl. gave) Tilmelding og betaling senest den 20. december på 97 51 47 07.

SIND Frederikshavn

100 deltog i jubilæum

SIND Frederikshavn rundede 30 års jubilæum den 23. oktober. Støttecenteret “Bakkely” i Frederikshavn havde stillet centerets café til rådighed, og det var perfekte rammer for receptionen.



Foreningen var vært for morgenkaffe og frokost til alle gæsterne. Blandt gratulationerne var blandt andre kommunens borgmester Lars Møller. Han holdt en flot tale og afleverede en gave fra kommunalbestyrelsen, hvorfra adskillige politikere også kom. I alt deltog flere end 100 gæster i løbet af dagen. Udover gæster fra flere interesseorganisationer og foreninger kiggede rigtig mange af foreningens medlemmer forbi. Pianist Knud Erik Thrane underholdt sammen med Bakkely-koret. Formand Rita Paaske og den øvrige bestyrelse er rigtig glade og taknemmelige for den store interesse og takker varmt for alle de flotte gaver, som vil blive omsat til forskellige aktiviteter i Frederikshavn Kommune.

Generalforsamlinger i SIND-lokalforeninger

Dagsorden ved alle generalforsamlinger er ifølge vedtægterne

Hovedstaden

Frederikssund-Egedal Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 11. februar 2013 kl. 19.00 i Caféen på Kulturhuset "Elværket," Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Efterfølgende vil der være et traktement og et musik indslag.

/Thomas Wester, lokalformand

Gribskov Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 4. februar 2013 kl. 19.00 i Frivilligcenteret, Holtvej 8, 3230 Græsted. Man skal være medlem af SIND for at få stemme/taleret.

Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde inden torsdag den 24. januar 2013 med posten. Forslagsstilleren skal selv være til stede under generalforsamlingen. Efter generalforsamlingen byder SIND på lidt at spise. Derefter fortæller områdeleder i Gribskov Kommune Yvonne Bech: Hvad findes der af tilbud i Gribskov Kommune? Hvilken behandling/vejledning/rådgivning, hvordan man håndterer alkohol/stofmisbrug, herunder medicinsk behandling. Rådgivning, anonyme og vejledning omkring alkoholproblemer til misbrugere og deres pårørende. Af hensyn til maden er det strengt nødvendigt at tilmelde sig, hvis man vil være med til at spise, senest onsdag den 30. januar 2013 til inger.hansen@youmail.dk eller tlf. 48 30 04 89.

/Inger Hansen, lokalformand

Halsnæs Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 6. februar 2013 kl. 18.00 i Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk. Kl. 18.00 startes med god mad. Ønsker du at spise med, skal du forhåndstilmelde dig til lokalforeningens formand Anita Schnieber, tlf. 61 70 30 46, mail: anitaschnieber@yahoo.dk

/Anita Schnieber, lokalformand

Helsingør Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Hillerød-Allerød Lokalforening afholder generalforsamling mandag den 25. februar 2013 kl. 19.00 med mulighed for spisning. Det hele kommer til at foregå i SIND-huset i Hillerød, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

/Flemming Møller-Jensen, lokalformand

Sjælland

Roskilde Lokalforening afholder generalforsamling lørdag den 16. februar 2013 kl. 14.00-16.00 i Frivilligcenteret, Sct. Maria Park, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Kl. 14.00-15.00 Oplæg og debat v/Helle Johansson og projektleder på "Projekt Motionsven"

Kl. 15.00-16.00 Generalforsamling. Dirigent er Bente Dieckmann.

Et punkt på dagsordenen er udvidelse af Roskilde Lokalforening til også at omfatte Lejre Kommune.

/Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand

Køge Bugt Lokalforening afholder generalforsamling lørdag den 23. februar 2013 kl. 13.00-16.00 i Glassalen ved Den Gule Dør, Sygehusvej 23-25, 4600 Køge.

Rudersdal Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 27. februar 2013 kl. 19.00 i Frivilligcenter & Selvhjælp, Skovgærdet 4, 2840 Holte.

/Merete Elleboe, lokalformand

Ballerup-Herlev Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 20. februar 2013 i Tapeten, lokale A og B, Magleparken 5, 2750 Ballerup.

Kl. 18.00: Spisning – Tilmelding senest den 15.02.2013 på 44 97 45 23 eller fagot16@sol.dk

Kl. 19.00: Offentlig møde om SINDs psykologiske rådgivning.

Kl. 20.30: Generalforsamling i h.t. vedtægterne.

/Svend Hansen

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 13. februar 2013 kl. 19.00-21.00 i Telefonfabrikken, lokale 204 "Fællesrummet," Telefonvej 8, 2860 Søborg.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før. SIND har fået nye vedtægter. SIND-Hovedstadens Omegnskreds (=det gamle Københavns Amt) nedlægges, og i stedet får vi en regionskreds. Vi skal drøfte, hvilke muligheder det giver for lokalforeningen. Har du lyst til at blive medlem af SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby's bestyrelse? Vi har brug for fornyelse – ikke mindst fra Gentofte og Lyngby. Det er et spændende arbejde. Vi har mange aktiviteter. Du vil blive hilst velkommen.

/Hanne Colding, lokalformand

Rødovre Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 20. februar 2013 kl. 19.00 i "Huset," Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

/Kirsten Falster, lokalformand

Vestegnens Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 28. februar 2013 kl. 19.00 i Glashuset, Østergården 19 A, 2635 Ishøj.

/Helle Nees, lokalformand

Kl. 13.00-16.00 Oplæg og debat ved afdelingssygeplejerske ved specialenheder M, SHH Bente Dieckmann om behandling af dobbeltdiagnostiserede.

Kl. 15.00-16.00 Generalforsamling ifølge vedtægterne.

/Kirsten Hansen, lokalformand

Ringsted/Sorø Lokalforening afholder generalforsamling fredag den 22. februar 2013 kl. 19.00 på Bjælken, Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

/Kristian Sørensen, lokalformand

Næstved Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 26. februar 2013 kl. 19.00-21.00 i Futuracaféen, Farimagsvvej 22, Næstved.

/Jørgen Riisager, lokalformand

Syddanmark

SIND Huset i Esbjerg afholder generalforsamling tirsdag den 29. januar 2013 kl. 15.30 på husets adresse Jernbanegade 50, 1. Begrundede forslag skal være formanden i hænde 8 dage inden mødet.
/Henning Lyngholm Nielsen

Sønderjylland Nord Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 26. februar 2013 kl. 19.00 i Brugerhuset, Lavgade 5, Haderslev.
/Gunnar Schmidt, næstformand

Tønder Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 13. februar 2013 kl. 19.00 hos Socialpsykiatrien, Ribelandevej 9, Tønder. Efterfølgende vil der være kaffe med kage. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 6. februar 2013.
/Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

Aabenraa Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 13. februar 2013 kl. 19.00 på Aabenraa Selvhjælp, Reberbanen 3, 6200 Aabenraa.
/Else Bruun-Petersen, lokalformand

Fredericia Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 13. februar 2013 kl. 19.00 i Kulturcafeen, Danmarksstræde 4.
/Lis Bjelbo, lokalformand

Kolding Lokalforening afholder generalforsamling tirsdag den 19. februar 2013 kl. 19.00 i Sct. Jørgens Gaard, Hospitalsgade 16, 6000 Kolding. Allis Haahr Planitzer vil underholde med guitar og sang.
/Lisbeth Bennedsen, lokalformand

Vejle Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 20. februar 2013 kl. 19.00 i Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12B, 4.sal, 7100 Vejle. Evt. forslag, der ønskes behandlet skal sendes til Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle senest den 12. februar via post eller email.
/Flemming Leer Jakobsen, lokalformand

Midtjylland

Skive Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 28. februar 2013 kl. 19.30 i Mødestedet SIND, Resenvej 17, Skive. Motiverede forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
/Inger Marie Nedergaard, lokalformand

Horsens Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 6. februar 2013 kl. 19.30-21.00 i Værestedet Promenadehuset, Allégade 16 B, 8700 Horsens. For dem, der har lyst, byder bestyrelsen på et måltid mad forud for generalforsamlingen kl. 18.00.
/Andreas Kilden, lokalformand

Randers Lokalforening afholder generalforsamling torsdag den 21. februar 2013 kl. 19.30 i Klubben "Den grønne gren," Markedsgade 2 C, 8900 Randers C.
/Trine Juel

Silkeborg Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 27. februar 2013 kl. 19.00-21.00 i Medborgerhuset, lok. 2, Bindsløvs Plads, Silkeborg. Generalforsamlingen starter med oplæg af Betina Duelund og Dorte Hedegaard, Psykiatriens Hus: "Pårørenderådgivning og psykoedukation, erfaringer og oplevelser." Derefter generalforsamling. Foreningen er vært ved en kop kaffe med brød. Alle er velkomne.
/Susan Steen, lokalformand

Nordjylland

Aalborg Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 25. februar 2013 kl. 19.00 i SIND-Skolerne, Bispensgade 5-7, 9000 Aalborg. Bemærk, vi holder generalforsamlingen på en anden adresse end vi plejer! Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Vi vil tale om året, der er gået og om det nye år. Vi inviterer lederne for vore aktiviteter i Aalborg til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det går og om deres syn på den kommende tid. Vore aktiviteter i Aalborg er for tiden: SIND-Klubben, SIND-skolerne, SIND-nettet. I forskellige samarbejdsregi med Bedre Psykiatri, LAP-Nordjylland og Socialpsykiatrien i Aalborg. Recovery-Mentorer. SINDs BenzoRådgivning har sin leder bosiddende i Aalborg. Det er ikke så tit, vi mødes på tværs af aktiviteterne, men det bliver der lejlighed til her. Det mere politiske arbejde bliver der orienteret om i beretningen for 2012. En kort orientering om hvad SIND's nye vedtægter betyder for lokalforeningen. Kom og gi' din mening til kende. Fortæl hvad du synes, der skal sættes på dagsordenen for 2013. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Under generalforsamlingen er der pause, hvor der serveres kaffe og brød. Vi ser frem til et stort medlemsfremmøde.
/Jens Ibsen, lokalformand

Frederikshavn Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 13. februar 2013 kl. 19.00 i Støttecenteret Bakkely, Kalkværksvej 7, Frederikshavn. SIND vil være vært for nogle stykker smørrebrød m/drikkevarer, kaffe og småkager. Derfor er tilmelding nødvendig senest den 9. februar på tlf. 98 42 79 85.
/Rita Paaske Christesen, lokalformand

Hjørring Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 6. februar 2013 kl. 19.00 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding på mobil 2982 9229 eller erikchristof@has.dk og fru.larsen@gmail.com senest mandag den 4. februar.
/Erik Christoffersen, lokalformand

Mariagerfjord Lokalforening udsender særskilt meddelelse til medlemmerne.

Mors Lokalforening afholder ordinær generalforsamling og årsmøde i Husbestyrelsen mandag den 25. februar 2013 kl. 19.30 i SIND-huset, Skovvej 5, Nykøbing Mors. Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalforeningsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Der vil blive serveret gratis kaffe m.m. i forbindelse med generalforsamlingen. Se i øvrigt opslag i forbindelse med generalforsamling/årsmøde i SIND-huset. Kom og vær med til at slutte op om huset!
/Jens Toft, lokalformand

Thy Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 19. februar 2012 kl. 19.00 i Netværkscaféen, Nørre Alle 30, Thisted med følgende program: Netværkscaféens årsberetning fremlægges til debat. Vi serverer kaffe og brød. Der er gratis aftensmad kl. 17.30 til deltagere i generalforsamlingen. Tilmelding senest mandag den 18. februar 2013 kl. 15.00. Vel mødt til en hyggelig aften.
/Linda Hvass Jensen, lokalformand

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

Jesper Steen Andersen
25 15 88 62
sindfrederiksberg@dbmail.dk

NORDSJÆLLAND

Kim Kjelgaard
51 62 85 73
km.kjelgaard@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thulwes@live.dk

Gribskov

Inger Hansen
48 30 04 89
inger.hansen@youmail.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

Flemming Møller-Jensen
26 49 56 11
fmj@webnetmail.dk

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.dk

FYN

Karen Thomsen
24 44 78 63
karen.v.thomsen@gmail.com

HOVEDSTADENS OMEGN

Kirsten Elise Hove
23 26 03 10
kehove@gmail.com

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

Kirsten Falster
36 41 49 04
kirsten.falster@mail.dk

Vestegnen

Helle Nees
53 56 41 04
helle.nees@klogesen.dk

KØBENHAVN

Arnfinn Thorsteinsson
35 36 09 04
arnfinn@sind-kbh.dk

NORDJYLLAND

Jens Ibsen
23 27 00 34
jens.ib@stofanet.dk

Aalborg

Jens Ibsen
23 27 00 34
jens.ib@stofanet.dk

Frederikshavn

Rita Paaske Christesen
98 42 79 85
ritapaaske@webspeed.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
98 98 62 42/29 26 20 53
erikchristof@has.dk

Mariagerford

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

Mors

Jens Toft
22 96 55 87
jensltoft@gmail.com

Thy

Linda Hvass Jensen
40 12 66 81
lhtrold@hotmail.com

RIBE

Else Nissen
75 73 17 45
else.nissen@hotmail.com

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvøe@webspeed.dk

Køge Bugt

Kirsten Hansen
43 69 87 09
kirsten.hansen@beskedboks.dk

Roskilde

Leni Grundtvig Nielsen
46 36 76 51
lenigrund@webspeed.dk

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Storstrøm Lokalfdeling

Carl Krebs
54 44 04 49
carl.krebs@mail.tele.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

Jeppe Bruun-Petersen
74 62 64 84
siki@get2net.dk

Aabenraa

Else Bruun-Petersen
74 62 64 84
siki@get2net.dk

Sønderjylland Nord

Hedvig Carøe Andersen
74 83 25 75
bent@tneb.dk

Tønder

Anne E. Hvidberg Jørgensen
74 72 08 26
annehvidberg@mail.dk

VEJLE

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flemmingleer.flj@gmail.com

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

Birgitte Larsen
35 11 71 43
birgitte.mfl@gmail.com

Skive

Inger Marie Nedergaard
97 53 52 26
im.k@skylinemail.dk

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Randers

Asger Lauridsen
25 47 25 15
asla@fiberflex.dk

Silkeborg

Susan Steen
86 81 04 34
susan.steen43@gmail.com

SIND UNGDOM

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSHOLM**

Christel Lous
20 47 97 26
C.lous@get2net.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
36 41 49 04
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Madsen
27 49 86 58
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
53 37 20 32
Wendelin.Lauridsen@me.com

SVENDBORG

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

**AKTIVITETS- OG
KURSUSUDVALGET**

Leni Grundtvig Nielsen
46 36 76 51
lenigrund@webspeed.dk

SINDS PÅRØRENDERÅDGIVNING

86 12 48 22
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-
tale.

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned efter aftale.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus

Randers

Åben rådgivning
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

Åben for Personlig og telefonisk hen-
vendelse hver tirsdag og torsdag kl.
17.00-19.00.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.
raadgivningen@sind-kbh.dk
35 36 09 04
Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhæn-
gighed af sove-nervemedicin.
www.benzo.dk
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
70 26 25 10

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-huset, Milnersvej 13 B,
3400 Hillerød
Tirsdays 16-18, torsdays 14-16
Telefonvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
23 49 02 01

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALFORENING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

**Ring 70 23 27 50
og få hjælp**

**SIND tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning
for pårørende og psykisk sårbare.
Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og
kl. 17-22 søndag.**

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 psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SIND-bladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du tegne et abonnement på SIND-bladet.

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne 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 DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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

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 Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan fratække op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 50 kr.

‘ Bliv frivillig

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger 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 kontakt din advokat.

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

En mors kærlighed

Rollen som psykisk sårbar eller pårørende kan byde på mange følelser og oplevelser af enhver slags. På SINDs hjemmeside kan alle under menupunktet "min historie" dele nogle af de tanker, der el-

lers kan være svære at tale med andre om. Dette bidrag, skrevet under pseudonymet "en mor," synes redaktionen fortjener et større publikum:



Modelfoto: www.colourbox.com

"Min elskede datter

Tidligt vidste jeg, at du er noget helt særligt. Talenter og mod ud over det sædvanlige og et mildt sind kombineret med en skarp iagttagelsesevne.

Efterhånden så jeg, at empatien kunne være fraværende, at impulsiviteten og viljen var stærkere end rationelle argumenter og desværre kom nedturene også for dig.

Du er stadig fantastisk, og det gør så ondt, når dit indre ikke vil dit bedste, og når vores påvirkning ikke kan nå dig. Når du lettet ved, at løsningen på nedturen er, at du skal herfra og siger: "Mor, vi må bare finde en vej, så det ikke ødelægger dit liv."

Dagen efter kan du være fraværende og kølig. "Ikke noget at snakke om," siger du. "Du forstår jo alligevel ingenting mor og jeg har ikke bedt om din hjælp."

Samme aften kan du igen græde hjerteskrærende og fortælle, at det gør så ondt indeni, at du ikke magter mere. Senere på ugen er du på vej til storbyen med dit brede og smittende smil og spil i øjnene:

"Jeg trænger bare til at opleve noget mor. Det med økonomi og aftaler må vi tænke på bagefter."

Det er lige før, jeg bifalder dine storbyture. Bare du smiler min pige. Og så alligevel ikke – for du falder, falder så frygtelig langt ned bagefter, og så – i et kort øjeblik kan jeg få lov at hjælpe, men så nej – ikke alligevel.

Kære sygdom – Du gør et barn fortræd, men jeg kan ikke bekæmpe dig – må i stedet lære at forstå dig, for så – håber jeg – at kunne se bort fra dig og få øje på mit barn igen."