



SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2010 Udgivet af Landsforeningen SIND

**Mød den nye
landsnæstformand**

SIDE 07

**SINDs 50-års
jubilæum**

SIDE 12

De glemte børn

SIDE 20

GODT NYTÅR

Vi løber for SIND

Lars Christensen, Anne Marie Geisler Andersen og Morten Overgaard løber i 24 timer for at samle ind til SIND

SIDE 13

Musik og psykisk sygdom

Benedikte fortæller om sit liv med musik, sang og psykisk sygdom

SIDE 18

Godt nytår

Tilbageblik på 2009 og et hjerteligt velkommen til SINDs 50-års jubilæumsår

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Godt nytår til alle medlemmer og læsere af SIND-bladet. Tak for samarbejdet i det forgangne år.

Selvom sneen stadig ligger uden for mine vinduer mens disse linjer skrives, føles det gamle år allerede så langt væk, at det kan være svært at gendanne sig et billede af 2009 – nullernes årtis sidste år. Alligevel vil jeg have et kort tilbageblik på året set gennem mine briller.

Året startede med et besøg hos vores grønlandske venner i Sugisaq, hvor Finn og jeg fik et fantastisk indblik i det grønlandske samfund og ikke mindst i psykiatrien. Der er nok at tage fat på deroppe for Sugisaq.

I starten af marts måned blev bladets redaktør sygemeldt, og jeg måtte – bogstaveligt talt – med øjeblikks varsel springe til. Jeg har – foruden mine andre opgaver – været redaktør på de seneste seks numre af bladet. En spændende og udfordrende opgave, men også et stort og hårdt arbejde.

Som formand for styregruppen for strategiprojektet "SIND 2013" har det været spændende at være med til at diskutere de store linjer, og de udfordringer som SIND står overfor – også selvom disse diskussioner blotlagde, at der naturligvis også er forskellige holdninger og meninger i SIND.

SIND Ungdom har fået luft under vingerne i 2009, og det tegner godt for landsforeningens fremtid. Jeg har været glad for at møde de unge og diskutere psykiatri og SIND med dem.

Sommerhøjskolen var igen i 2009 en bragende succes. Desværre var jeg ikke selv til stede, men det råder jeg bod på i 2010.

Årets anden udlandsrejse for SIND gik til Slovenien, hvor jeg nød nogle spændende dage sammen med repræsentanter for pårøndeorganisationerne i EUFAMI (den europæiske sammenslutning af pårørendeforeninger). Særlig lærerigt.

2009 var året, hvor mange fik sig en plan for udviklingen af psykiatrien. "En psykiatri i verdensklasse" blev lanceret (indtil videre dog kun som et begreb!).

Et samarbejde mellem psykiatريفoreningerne i Danmark så dagens lys i Det Sociale Netværk under ledelse af SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen. Vi lagde ud med Psykiatritopmødet den 3. oktober – et arrangement præget af gåpåmod og en kilde til stort håb for fremtidens samarbejde.

Regions- og byrådsvalgene husker de fleste nok mest for de farceagtige konstitueringer, som vi så i mange kommuner og en enkelt region. Det er dog værd også at huske på, at vi faktisk formåede at få sat psykiatrien på valg-

plakaten. Det kan naturligvis blive endnu bedre, men vi fik sat noget godt i gang.

Ellen Margrethe og jeg brugte en stor del af sommerferien og efteråret på at revidere vores "Håndbog for Psykiatribrugere". Et kæmpe arbejde, der kronedes med udgivelsen af 3. udgave i oktober.

Året sluttede med mere endnu travlhed, da jeg måtte overtage formandsposten efter Finn.

Fik jeg nævnt, at vi også fik redesignet hjemmesiden og bladet? Nå ikke, men det nåede vi også.

Her ved nytåret ser jeg frem mod et 2010, hvor vi kan fejre landsforeningens 50-års jubilæum – og hvor vi mødes til landsmødet i september.

Personligt håber og tror jeg på et lidt roligere år. Sven er på plads som ny landsnæstformand. Vi har fået ansat Kenneth som informationsmedarbejder og redaktør. Formandsposterne i Politisk Udvalg, Pårørendeudvalget og PR-udvalget er i gode hænder hos Helle, Carl og Ingelise.

Selvom landsmøde, jubilæum, psykiatritopmøde, sommerhøjskole m.m. nok skal lægge beslag på en stor del af tiden, så håber jeg på, og regner med, at jeg kan få flere timer til familien – og ikke mindst mit dejlige barnebarn/



SINDbladet
39. 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

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Kenneth Wöhlisfelt, Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin og Ingelise Svendsen.

redaktionen@sind.dk

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatet. 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
Lennart Karlin
leka@webspeed.dk

Forsidefoto
www.colourbox.com

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

Materiale til bladet
Læserbreve og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens se-

retariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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.

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

Aftal optagelse
Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med redaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

Skrivevejledning
Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du medsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

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

Lokale pressetalsmænd kan findes på hjemmesiden www.sind.dk.

Tak
Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.



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

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



541 Trykkeri 016

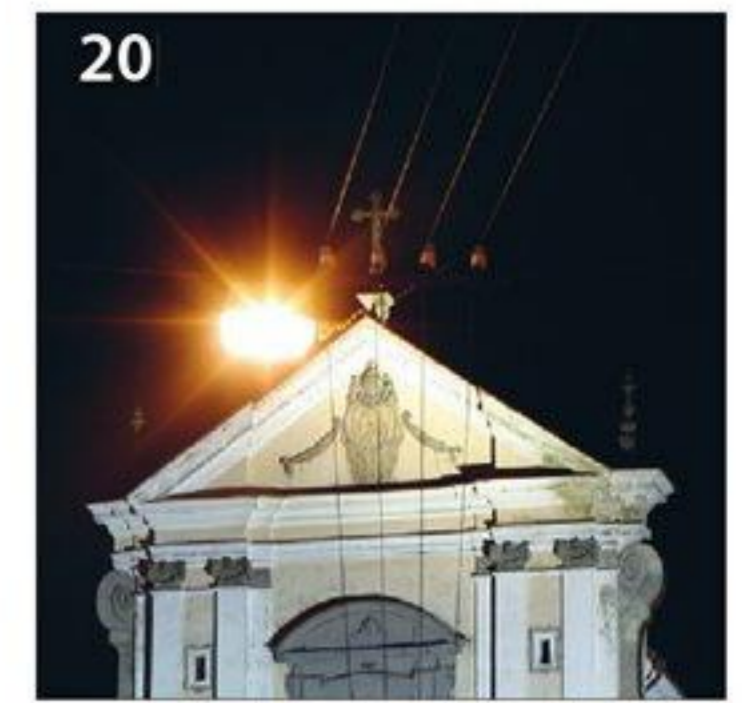


Blandede kilder
Produktgruppe fra velforvaltede skove og andre kontrollerede kilder

Cert.no. SW-COC-003062
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council



No. 001
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG



I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**
Nogle kommuner stikker stadig en del af § 18-midlerne i egne lommer i stedet for at støtte frivilligt socialt arbejde. | Nye tal viser fald i antallet af tilkendelser af førtidspension. | Rapport afslører svigt i 6 af 10 sager, hvor psykisk syge har begået personfarlig kriminalitet. | Voldsom variation fra kommune til kommune i tildeling af førtidspension. | For tidlig udskrivelse fra psykiatrisk afdeling. | Forslag om udvidet adgang til psykologhjælp. | Ventelister på psykiatriområdet.
- /06 SIND siden sidst**
Kenneth Wöhlisfelt ny informationsmedarbejder i SIND. | SIND er med i Det Sociale Netværk. | SIND inviteret til møde med sundheds- og forebyggelsesministeren om ambulans tvang. | Forslag om nyt patientklagesystem. | Personnyt
- /07 Ny landsnæstformand i SIND**
Sven Hansen vil sætte mere fokus på de enkelte medlemmer og deres behov.
- /09 Juridisk brevkasse**
Betaling for ophold i botilbud (kan kommunen bare sætte prisen op for varme og el?) | Førtidspension og pensionsopsparing. | Hvor meget må man tjene, hvis man får førtidspension?
- /10 SIND Ungdom**
Ungegruppens madklub. | SIND Ungdoms julearrangement i Tivoli. | Tilbud om gruppeforløb til unge psykisk sårbare og til unge pårørende.
- /12 SINDs jubilæum**
SIND har 50 års jubilæum i 2010, og det skal markeres. Læs om de foreløbige planer – og bliv inspireret til lokale aktiviteter i løbet af jubilæumsåret.
- /13 Vi løber for SIND**
Næstformand for SIND Bornholm Lars Christensen har – sammen med Radikales psykiatriordfører Anne Marie Geisler Andersen og hendes kæreste Morten Overgaard tilmeldt sig et ultra-motionsløb over 24 timer på Bornholm i sommer. De vil løbe penge hjem til et SIND-projekt.
- /14 Indsatsen for mennesker med dobbeltdiagnose**
En forundersøgelse udarbejdet af Socialt Udviklingscenter SUS for SIND.

- /15 Nye udvalgsformænd i SIND**
Helle Johansson ny formand for Politisk Udvalg, Carl Henrik Krebs ny formand for Pårørende udvalget og Ingelise Svendsen ny formand for PR-udvalget.
- /16 Det nye SIND-blad**
Læs om baggrunden for, og arbejdet med det nye bladformat.
- /18 Musik og psykisk sygdom**
Benedikte Andersen fortæller om sit liv med musik, sang og psykisk sygdom.
- /20 De glemte børn**
Ann-Dorthe Petersen og Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SINDs Pårørenderådgivning beretter fra EUFAMIs konference om børn af psykisk syge.
- /21 Brenderup Højskole 2010**
Anden og sidste annoncering af årets sommerhøjskole. Der er kun få ledige pladser.
- /24 Bøger**
I dette nummer anmeldes Julia Lahmes "Sig farvel – Hvad præster ved om sorg" og Anne Grete Jelstrup og Hans-Otto Loldrups "Svigt – om sosu'ernes psykiske arbejdsmiljø." Desuden omtales en række nyudgivelser.
- /26 Poesi**
I dette nummer bringer vi fem digte af Nanna Nebbegård og tre af Jeanie Dørge.
- /28 'Butik'**
Vi sætter fokus på en ny folder om børn i familier, hvor der er en psykisk sygdom.
- /28 Lokalnyt**
Vi bringer indkaldelser til generalforsamlinger i kredsene. Herudover er der omtale af en række arrangementer. Endelig er der to artikler om netværksgrupper fra hhv. Århus og Ålborg.
- /29 Støt sind**
Har holdt flyttedag og findes nu under lokalnyt.
- /34 De Gule Sider**
Foruden de nye udvalgsformænd i Politisk Udvalg, Pårørendeudvalget og PR-udvalget, er der ny formand for Køge Bugt Lokalforening. Under rådgivningerne er der en beskrivelse af SINDs Pårørenderådgivning.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND siden sidst**
- /08 Hørings svar**
- /09 Juridisk brevkasse**
- /10 SIND Ungdom**
- /22 Læserbreve**
- /24 Bøger**
- /26 Poesi**
- /28 "Butik"**
- /28 Lokalnyt**
- /29 Støt SIND**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Klummen**

Kommunal støtte til frivillige sociale foreninger (§ 18)

Nogle kommuner stikker stadig en betydelig del af § 18-midlerne i egne lommer

Kommunerne modtog i 2008 tilsammen 137,7 mio. kr. i bloktilskud fra staten til det frivillige sociale arbejde. De udbetalte 135,8 mio. kr. i støtte. De anvendte dermed 1,9 mio. kr. mindre, end de modtog i statstilskud.

Kommunerne udbetalte 99 % af bloktilskuddet, og det er 3,8 mio. kr. mere end i 2007 – så umiddelbart er der grund til at glæde sig over udviklingen i anvendelsen af de såkaldte § 18-midler.

Kigger man nærmere på tallene, så er der dog knap så meget at glædes over. Knap tre ud af fire kommuner udbetalte mindre til det frivillige sociale arbejde, end de modtog i bloktilskud. Kun lidt over

en fjerdedel af kommunerne udbetalte mere.

Der er 20 % af kommunerne, der anvender under halvdelen af bloktilskuddet til formålet. Resten går i kommunernes egne lommer. Det er langt fra tilfredsstillende.

Den absolutte bundskaber er Solrød, der kun anvender 18 % af bloktilskuddet til formålet! Kun 73.000 af de tildelte 408.000 kr. blev rent faktisk anvendt til de frivillige.

I den anden ende er Kolding topscorer, med hele 280 % af det modtagne tilskud udbetalt til borgerne. Fanø er på en flot andenplads med 211 %.

Læs mere på www.ism.dk under publikationer (§ 18-Redegørelsen 2008)/

Svigt i sager, hvor psykisk syge begår kriminalitet

Rapport afslører svigt i 6 af 10 sager, hvor psykisk syge har begået personfarlig kriminalitet

I en ny rapport fra Sundhedsstyrelsen, som analyserer 10 sager, hvor psykisk syge har begået alvorlig personfarlig kriminalitet, er konklusionen klar: De involverede myndigheder og sektorer har ikke været gode nok til at koordinere indsatsen og til at følge op.

I flere af de undersøgte sager, er der ifølge rapporten enten ikke udarbejdet udskrivningsaftaler, eller også er kontakten med patienten efter udskrivelsen hurtigt opgivet, fordi det ikke lykkedes at skabe et samarbejde med patienten om et fortsat behandlingsforløb.

Benedikte Kiær, 2. næstformand i Danske Regioner, mener, det er et svigt,

når udskrivningsaftalerne ikke bliver lavet, og patienterne efterfølgende bliver overladt til sig selv.

“Vi kan i regionerne helt klart gøre det bedre i forhold til at få udarbejdet de nødvendige udskrivningsaftaler” udtaler hun til Danske Regioners hjemmeside.

“Men jeg ser egentlig hellere, at vi følger konsekvent op via regionernes opsøgende behandler teams. Det er i den tætte og vedholdende kontakt, vi får motiveret de udskrevne patienter til at fortsætte deres behandlingsforløb,” siger hun.

“Sundhedsstyrelsens beretning vedr. psykisk syge kriminelles forløb, 2008.”/

Blodprøve kan afsløre depression

Test: I fremtiden vil danske læger med en enkel blodtest kunne afgøre, om en patient er blevet ramt af en behandlingskrævende depression, skriver B.T.

Blodtesten er under udvikling af danske forskere. Med testen vil man hurtigere kunne indkredse de patienter, som har behov for hurtig og effektiv medicinsk hjælp. (fnp.dk/)

Børnebasen til dem med ADHD

Tilbud: Børnebasen, der er et tilbud om samtalegrupper for henholdsvis børn og unge med psykisk syge forældre og for unge med ADHD i Holstebro Kommune, er nu startet. Kommunen har fået bevilget i alt 1,4 mio. kr. fra statens satspuljemidler til projektet, der skal strække sig over de næste 4 år. (dr.dk/)

Autister klarer sig flot i gymnasiet

Forsøg: De første forsøg i Danmark med særlige gymnasieklasser for velbegavede autister får flotte karakterer i en rapport fra Danmarks Evalueringsinstitut (EVA).

“De gør det godt. De får smadder gode karakterer,” siger evalueringskonsulent Peter Toft om rapporten, som undersøger, hvordan det går for elever i særlige autistklasser på henholdsvis Høje Taastrup Gymnasium og Paderup Gymnasium. (www.handicapportalen.dk/)

Kommuner vil spare på handicappede

Sparekrav: I et notat instruerer Kommunernes Landsforening i, hvordan kommunerne kan spare på handicappede og psykisk syge.

Meget problematisk, mener socialrådgiverne. (Kristeligt Dagblad/Ritzau)/

Færre tilkendes førtidspension

Nye tal fra Ankestyrelsen viser fald i antallet

Ifølge nyhedsbrevet “Førtidspension 2009-3” fra Ankestyrelsen tilkender kommunerne nu færre førtidspensioner.

I 3. kvartal 2009 tilkendte kommunerne 3.618 førtidspensioner. Det er et fald på 9 % i forhold til 3. kvartal 2008.

51,3 % af de tilkendte førtidspensioner blev givet på baggrund af en psykisk lidelse. Dette er et fald i forhold til tidligere (såvel i forhold til de tidligere kvartaler i 2009, som i forhold til de foregående år).

Ifølge Altinget | Social håber formand for Dansk Socialrådgiverforening, Bettina Post på den baggrund, at politikerne vil holde igen med initiativer.

“Det er interessant, at der både sker et fald i antallet af tilkendelser samlet set og i antallet af tilkendelser til mennesker, som er psykisk syge. Begge tal har længe været under stor politisk bevågenhed, og der har været mange røster fremme om, at det skal gøres sværere at få førtidspension. Jeg håber, at tendensen fortsætter, så vi kan få bremset den diskussion,” siger Bettina Post til Altinget | Social.

Ankestyrelsen gør opmærksom på, at antallet af tilkendelser har været ekstraordinært højt efter, at kommunalreformen er faldet på plads.

Se mere på www.ast.dk/Tal_fra_Ankestyrelsen/

Stor forskel på tildeling af førtidspension

Voldsom variation fra kommune til kommune

Ifølge Altinget | Social viser en undersøgelse, at antallet af tildelte førtidspensioner varierer voldsomt fra kommune til kommune. Din chance for at få tildelt førtidspension er med andre ord afhængig af, hvor du bor.

“Der er store forskelle på, hvor mange folk kommunerne tilkender førtidspension. De fleste kommuner synes jo, de administrerer efter loven, og fordi loven er ens for alle kommuner, er det bemærkelsesværdigt, at forskellene er så store, som de er,” siger Kræn Blume Jensen fra AKF til Altinget | Social.

Der findes ikke nogen forskning om, hvorfor der er stor variation på

området. Derfor arbejder AKF ifølge Altinget på at få skaffet midler til et nyt forskningsprojekt, der skal sætte fokus på området.

På Christiansborg står politikerne i kø: R ønsker reform nu, Venstre vil have objektiv sagsbehandling og DF vil have lige forhold.

“Det er et stort problem, hvis det er folks bopæl, der afgør chancerne for at få tildelt førtidspension, siger De Radikale til Altinget.

“Lige meget om folk kommer fra den ene eller anden kommune, skal de kunne forvente den samme sagsbehandling,” siger DFs arbejdsmarkedsordfører Bent Bøsted til Altinget.

Også Venstre er utilfreds med situationen./

For tidlig udskrivelse fra psykiatrisk afdeling

Sundhedsvæsenets Patientklagenævn slår fast, at man ikke må udskrive patienter, der fremtræder akut selvmordstruede. Man må heller ikke udskrive uden at planlægge dette ordentligt

Patientklagenævnet har i december 2008 og i juni 2009 afgjort to sager vedrørende klager over for tidlig udskrivelse af patienter fra psykiatriske afdelinger.

Begge afgørelser gik klagerne imod, men de indholder væsentlige bidrag til fortolkning af hvornår en læge overtræder pligten til at udvise omhu og samvittighedsfuldhed i forbindelse med udskrivelse af psykiatriske patienter.

Afgørelserne illustrerer, at man ved udskrivelsen af psykiatriske patienter blandt andet skal sikre, at de ikke udviser psykotisk adfærd eller fremtræder akut selvmordstruede.

Man bør tillige sikre, at der er taget stilling til patientens videre forløb.

Hvis dette ikke er tilfældet, er det ikke i overensstemmelse med normen for almindelig anerkendt faglig standard at udskrive patienten.

Sagerne er refereret i "NYT FRA Sundhedsvæsenets Patientklagenævn" nr. 4/09 (se www.pkn.dk).

Den første sag vedrører en klage over for tidlig udskrivelse af en patient med alkoholproblemer (0872529N).

Patienten var indlagt under diagnosen abstinentstilstand. Han havde et massivt alkoholmisbrug. Han blev udskrevet efter to dage,

og begik selvmord ca. 1½ måned efter udskrivelsen.

Nævnet fandt ikke grundlag for at kritisere lægen, da patienten ikke var sindssyg eller abstinent – herunder at der ingen mistanke var om selvmordsplaner.

Den anden sag vedrører klage over for tidlig udskrivelse af patient med kronisk sindslidelse (097572N). Patienten begik selvmord samme dag som han blev udskrevet.

Nævnet fandt ikke grundlag for kritik af lægen, der udskrev patienten. Det var nævnets vurdering, at udskrivelsen var omhyggeligt forberedt og at det var vurderet, at han ikke var akut selvmordstruet.

Konklusion

Ifølge patientklagenævnet selv kan man udlægge de to afgørelser således, at udskrivelse af akut selvmordstruede vil være i strid med normen for almindelig anerkendt faglig standard.

Man kan ifølge patientklagenævnet selv ligeledes udlægge afgørelserne således, at udskrivelse af patienter, der ikke er ordentligt planlagt (hvor der er taget stilling til patientens videre forløb), vil være i strid med normen for almindelig anerkendt faglig standard./

Udvidelse af adgang til psykologhjælp

Forslag om udvidelse af adgang til psykologhjælp med tilskud fra sygesikringen

Mere end 500.000 danskere lider af depression eller angst. Mange af dem modtager ingen form for behandling.

På baggrund af forsøgsprojekter i de tidligere Århus og Fyns Amter, blev der i 2008 indført en ordning med mulighed for at henvise personer med lette til moderate depressioner til psykologbehandling.

60 % blev helt fri for depression

Forsøgsprojekterne viste, at ca. 60 % af patienterne blev helt fri for depression under behandlingen. Størstedelen af de personer, der var sygemeldt før behandlingen, genoptog deres arbejde efter behandlingen.

Ordningen betyder at personer, der lider af lettere depression eller moderat angst, kan få en henvisning fra praktiserende læge til psykologbehandling. Er man mellem 18 og 37 år, får man dækket 60 % af omkostningerne. Er man 38 år eller derover må man selv betale alle omkostningerne.

Danske Regioner anbefaler nu, at ordningen udvides, så også personer over 38 år kan få tilskud til behandling hos psykolog. Det

fremgår af debatoplægget "Psykisk sygdom og arbejdsmarkedet", som Danske Regioner har udarbejdet sammen med Dansk Psykolog Forening, Dansk Psykiatrisk Selskab og Danske Psykiatere og Børne- ungdomspsykiateres organisation.

"En udvidelse vil give en øget livskvalitet til de mange danskere, som lider af depression og angst. Det vil også betyde, at flere kan blive på eller vende tilbage til arbejdsmarkedet i stedet for at blive sygemeldt eller i sidste ende blive førtidspensioneret på grund af en psykisk lidelse som depression eller angst", siger bent Normann Olsen, formand for Danske Regioners Social og Psykiatriudvalg.

I 2008 fik i alt 7.221 personer behandling med tilskud fra det offentlige. Da 2008 var opstartsår, og ordningen først trådte i kraft i april, forventes det, at antallet fremover bliver større.

Der var høj tilfredshed med ordningen blandt både patienter, læger og psykologer. Bl.a. resulterer ordningen i en tiltrængt aflastning af de praktiserende læger, giver patienterne en følelse af kontrol over egen situation, redskaber til at håndtere eget liv – og dermed større evne til at modvirke nye depressioner./

Ventelister på psykiatriområdet

Med rapporten "Regionernes aktiviteter og ventetalsopgørelser på psykiatriområdet for 1. og 2. kvartal 2009" præsenterede Danske Regioner for første gang nøgletal for børne- og ungdomspsykiatrien samt for voksenpsykiatrien på kvartalsbasis.

Rapporten specificerer antallet af borgere i behandling, antallet af henvisninger, sagedage og ambulante besøg – samt udskriv-

ninger. Ligeledes omhandler rapporten regionernes ventetalsopgørelser opgjort i over og op til to måneder (tidsgrænsen for behandlingsgarantien, red.).

Ventetallene omfatter patienter med et aktuelt behov på venteliste. Et aktuelt behov har borgere, der er henvist til en konkret undersøgelse/behandling på en psykiatrisk afdeling eller på en ambulatorisk enhed.

Børne- og ungdomspsykiatrien

Ifølge opgørelsen ventede 2.620 børn og unge den 1. juli 2009. Af dem havde 1.136 ventet i mere end to måneder.

Voksenpsykiatrien

Ifølge opgørelsen ventede 4.525 voksne den 1. juli 2009. Af dem havde 1.456 ventet i mere end to måneder.

Behandlingsret

Fra 1. januar 2010 får alle patienter i psykiatrien ret til behandling inden for to måneder. Denne ret eksisterede før 1. januar alene for børn og unge.

Som det fremgår af ovenstående, er behandlingsretten ingen garanti – der var også børn og unge, der ventede på behandling før første januar 2010./

SIND får ny informationsmedarbejder

Kenneth Wöhlisfelt tiltræder stillingen som informationsmedarbejder i SIND

1. januar 2010 tiltrådte Kennet Wöhlisfelt stillingen som informationsmedarbejder i SIND.

Kenneth vil fremover blive redaktør af SIND-bladet. Derudover vil han varetage det overordnede daglige ansvar for alle landsforeningens informationsaktiviteter på landsplan. Han skal desuden rådgive og vejlede kreds- og lokalforeninger – herunder de lokale pressetalsmænd.

Sammen med PR-udvalget skal Kenneth sikre, at SIND bliver mere synlig og at SINDs værdigrundlag og principper bliver kendte.

Kenneth er journalist og har siden 1997 arbejdet som freelancer.

Kenneth har arbejdet med PR, pressemeddelelser, tekster til websites, streaming m.m. Han er 43 år og gift med Heidi, der er lærer. Sammen har de tvillinger på seks år.

Kenneth har i en årrække været presseansvarlig i Cirkus Benneweis, og han har derfor et godt kendskab til Landsforeningen SIND og vores arbejde.

Med ansættelsen af Kenneth sættes der yderligere fokus på informationsarbejdet, og vi flytter fokus fra redaktion af bladet til en mere generel indsats – også til fordel for kredse og lokalafdelinger.

Kenneth vil være at træffe på sekretariatet i Vanløse – hvis han ikke er på farten for SIND./

SIND og Det Sociale Netværk

SIND er med i Det Sociale Netværk

Det Sociale Netværk er stiftet af en kreds omkring SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen.

Netværkets første større offentlige manifestation var gennemførelsen af Psykiaritopmødet den 3. oktober 2009 på Frederiksberg Gymnasium. Netværket har også etableret internetstedet www.psykisksaarbar.dk

Efter topmødet har de deltagende psykiatريفoreninger drøftet muligheden for at etablere et fortsat samarbejde forningerne imellem.

Der er blandt foreningerne enighed om, at det er en god ide at etablere et sådant samarbejde.

Samarbejdet vil i første omgang blive etableret

over et sæt uformelle spilleregler. Der er enighed om, at det vil være ønskeligt, om samarbejdet kan udvikle sig til noget mere formelt på et tidspunkt.

Alle landsdækkende psykiatريفoreninger er inviteret til at deltage i netværket.

Netværket har haft sit første møde kort før julen 2009, og der arbejdes videre med planerne.

Landsforeningen SIND har siden netværkets etablering været en aktiv medspiller. Vi støtter i høj grad et mere veludviklet samarbejde mellem psykiatريفoreningerne. Som vi har set det med fx DE9 i Region Midtjylland og Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden./

Personnyt

Pårørendeudvalget: Carl Henrik Krebs har afløst Knud Kristensen som formand for pårørendeudvalget.

Politisk Udvalg: Helle Johansson har afløst Finn Graa Jakobsen som formand for Politisk Udvalg.

PR-udvalget: Ingelise Svendsen har afløst Knud Kristensen som formand for PR-udvalget.

Se portrættet af de tre nye udvalgsformænd på side 15 i dette nummer af bladet.

PR-udvalget: PR-udvalget har anmodet FU om at udpege Stine Raun Nissen som medlem af PR-udvalget. Stine er grafiker og medlem af SIND Ungdom.

Næstformand: Sven Hansen har afløst Knud Kristensen som landsnæstformand. Se interviewet med Sven på side 7 i dette nummer af bladet.

Køge Bugt Lokalforening: Karin Maria Svendsen har afløst Niels Clausen som formand for Køge Bugt Lokalforening.

Det Centrale Handicap råd: Indenrigs- og socialministeren har efter indstilling fra DH beskikket Knud Kristensen som medlem af Det Centrale Handicapråd.

Rådet for Socialt Udsatte: Indenrigs- og socialministeren har udpeget generalsekretær i Caritas og tidligere energiminister Jann Sjursen til formand for Rådet for Socialt Udsatte.

Nytårskur: Sven Hansen og Knud Kristensen repræsenterede Landsforeningen SIND ved H.K.H. Kronprinsessens reception på Amalienborg i anledning af årsskiftet./

Møde med sundheds- og forebyggelsesministeren

SIND inviteret til møde om ambulans tvang

Som nævnt i sidste nummer af SIND-bladet, arbejdes der på et lovforslag om ambulans tvang.

Et udkast til lovforslaget har været sendt i høring, og SIND har endnu en gang taget afstand fra ideen om indførelse af mere tvang – se om vores høringsvar her i bladet side 8 (og læs høringsvaret på www.sind.dk).

I forbindelse med arbejdet med lovforslaget har ministeren for sundhed og forebyggelse inviteret SIND, Bedre Psykiatri og LAP til møde i ministeriet den 19. januar med henblik på en orientering om og drøftelse af det kommende lovforslag og anvendelsen af tvang

generelt. Blandt andet vil også Sundhedsstyrelsens udredning om tvangsforanstaltninger i psykiatrien blive inddraget i drøftelserne.

Landsforeningen møder naturligvis gerne op, når ministeren inviterer til en drøftelse af et så vigtigt emne.

Desværre har vi ikke på forhånd store forventninger til, at ministeren vil lytte til vores synspunkter. Dem har han jo kendt i alle de år, hvor han har været minister.

SIND vil ved mødet være repræsenteret ved landsnæstformand Sven Hansen og formand for Politisk Udvalg Helle Johansson./

Forslag om nyt klagesystem

Bedre klagemuligheder, lettere klageadgang og bedre patientrepræsentation i klageorganerne. Etablering af Det Psykiatriske Ankenævn

Sundheds- og Forebyggelsesministeriet har sendt et lovforslag om et nyt patientklagesystem i høring.

Vedtages lovforslaget, vil der komme væsentlige ændringer.

Det bliver fremover muligt at klage over behandlingen uden at skulle klage over en bestemt sundhedsperson. Sådanne klager skal afgøres af Patientombudet, der bliver en uafhængig institution under ministeren for sundhed og forebyggelse.

Samtidig opretholdes adgangen til at klage over bestemte personer. Disse klager skal behandles af Disciplinærnævnet, der afløser Patientklagenævnet.

Uanset om man klager til Patientombudet eller til

Disciplinærnævnet, tilbydes man en lokal dialog inden klagen behandles. Løses problemet i mindelighed bortfalder klagen.

Den lokale dialog er et tilbud – og patienten har ret til at takke nej.

Som noget nyt oprettes Det Psykiatriske Ankenævn, der overtager Patientklagenævnets kompetence til at behandle klager over visse af de lokale psykiatriske patientklagenævns afgørelser.

Det Psykiatriske Ankenævn kommer til at bestå af en formand (der skal være dommer), to psykiatere og to lægmænd, der udpeges efter indstilling fra DH (der hører SIND).

Mere om lovforslaget følger, hvis det vedtages./

Ny landsnæstformand: Mere fokus på de enkelte medlemmer og deres behov

Foreningens nye næstformand har i hele sit voksne liv været tæt på mennesker med psykiske lidelser. Nu vil han sætte mere fokus på medlemmernes behov, gøre SIND mere synlig - og aflive supermand. Mød præsten Sven Hansen

AF KENNETH WÖHLISFELT

"SIND skal være mere kendt – i befolkningen og i medierne". Så klar er udmeldingen fra foreningens nye næstformand Sven Hansen fra Herlev ved København. Sven Hansen er forholdsvis ny i SIND i hovedstadsområdet, men har i mange år været aktiv i Vestsjælland, hvor han sad i kredsbestyrelsen i en årrække.

"Min indfaldsvinkel til landsforeningen kom egentlig i kraft af mit arbejde som præst. Gennem en årrække kom jeg på en institution for voksne, psykisk syge og så, hvilke forhold de havde. Jeg synes, at sagen som SIND kæmper for fortjener en større udbredelse – og det vil jeg gerne arbejde for", siger Sven Hansen.

Den nye næstformand, som tiltrådte i november, har ikke selv tidligere været sindslidende eller pårørende, men har siden fået en hustru som med mellemrum lider af depressioner.

"Man kan sige, at jeg har fået problemstillingerne som medlemmerne slås med tæt ind på livet. Og det får mig til at sige, at der generelt i samfundet er et manglende kendskab til psykisk syge og deres forhold. Og ikke mindst er der en masse misforståelser", siger Sven Hansen og fortsætter:

"Hvis man hører ordet psykisk syg, så dukker der straks en bunke af fordomme op i folks hoveder. Men at være psykisk syg dækker jo over mange sygdomme og tilstande. Nogle har det dårligt i perioder, men kan alligevel klare en dagligdag. Den anden fløj er helt invalideret".

Vi skal anstrenge os

Sven Hansen vil ikke skælde ud på samfundet – det er slet ikke hans stil. Han vil hellere dialogen.

"Samfundet gør meget for de sindslidende. Det har jeg set gennem en årrække i mit arbejde med mennesker. Men der kan gøres mere, meget mere. Som forening skal vi også have mere fokus på de tilbud, vi har til de enkelte medlemmer. Vi skal anstrenge os og blive bedre til at lytte til deres ønsker og behov for støtte og oplysning. Der er kommet en større åbenhed omkring det at være psykisk syg - og det er godt. Vi ved jo også godt, hvad der skal gøres for at lette livet for de syge, men der mangler penge. De økonomiske midler til psykisk syge lader jo meget tilbage at ønske. Vi

skal kæmpe for flere midler til området. I Danmark har vi råd til at behandle syge på en ordentlig måde".

Der er ingen supermænd eller -kvinder

Sven Hansen erkender dog, at det fortsat kan være problematisk at tale om psykiske sygdomme. Det er nemmere at få dialogen i gang, hvis benet er i gips. Det er mere konkret.

"Jeg mener, at man som psykisk syg også har et ansvar for at åbne op for dialogen. Ellers kan man jo som ven eller pårørende ikke hjælpe. Min erfaring er, at nogle mennesker ikke fortæller at de er syge, fordi det skader deres karriere, hvilket jo er helt skævt. Der er jo ingen supermænd eller -kvinder i denne verden. Og vi ved jo også, at samtale kan være medvirkende til mindre sygdom. Ofte er det jo små hensyn, der skal tages for at man trives."

Men det er ikke kun de psykisk syge, som skal blive bedre til at snakke. De pårørende skal også blive bedre til at lytte – og stille spørgsmål.

"Mange pårørende spørger ikke ind til den psykisk syge, de er usikre og ved ikke, hvad de skal spørge om. Og det er jo egentlig lidt underligt for det er jo ikke så svært," mener næstformanden og kommer med et par forslag:

"Spørg fx om vedkommende er kommet igennem det, eller om det er noget tilbage-

vendende. Bare vis interesse. Det eneste, man ikke skal gøre, er, at spille klog".

Utilregnelig eller hvad?

Sven Hansen er dog overvejende positiv, når talen falder på hvordan pårørende og omgivelserne tackler en psykisk syg.

"Jeg synes, vi er gode medmennesker, men selvfølgelig er der nogle som ikke ved, hvordan de skal reagere, og det skal vi hjælpe dem med at finde ud af. Mange er måske bange for at stå overfor en psykisk syg. For hvad nu? Er vedkommende helt utilregnelig eller hvad? Det ukendte gør os utryg."

At antallet af mennesker med ondt i krop og sjæl stiger, overrasker ikke næstformanden.

"Samfundet og vores omgivelser stiller hele tiden nye krav til os – og vi skal være hurtige til at omstille os. Måske hurtigere end godt er. For hvem er det egentlig der vinder, hvis mennesket ikke kan følge med? Men jeg er da helt klar over, at det kan være svært at sige, at man ikke kan klare presset på jobbet. Så er man jo ikke den supermand, man måske gerne vil være".

Sven Hansen håber, at virksomhederne i de kommende år vil være mere opmærksomme på, at de skærpede krav til produktion og effektivitet kan have en negativ påvirkning på de ansattes heldbred.

"Som jeg ser det, så har virksomhederne også et stort socialt ansvar – og tager de det til sig, så vinder både medarbejdere og virksomhed."/



SVEN HANSEN

Sven Hansen, 63 år.

Gift og har tre voksne børn og tre børnebørn.

Er uddannet journalist og teolog.

Har arbejdet i 25 år som sognepræst i Viskinge Aunsø ved Kalundborg.

Næstformand i SIND siden november 2009.

Bor i Herlev ved København.

1. december til Danske Handicaporganisationer

Høring vedrørende Den Danske Kvalitetsmodel for det kommunale sundhedsvæsen

Landsforeningen SIND er enig i det udsendte udkast til høringssvar. Vi er især enige i, at kvalitetsmodellen bør være obligatorisk.

Vi opfordrer DH til at understrege endnu kraftigere, at det generelt er en fordel, at brugerorganisationerne involveres i udarbejdelse og revision af sådanne standarder.

Vi er også enige i at der er for lidt fokus på sammenhængen med andre sektorer og på den del af sundhedsindsatsen, der er reguleret i fx den sociale lovgivning.

14. december til Danske Handicaporganisationer

Høring vedrørende forslag til revision af servicelovens regler om magtanvendelse over for voksne

Landsforeningen SIND ser forslaget om at lette muligheden for anvendelse af personlige alarm- og pejlesystemer til fordel for personer med fremadskridende demens som en tiltrængt forbedring, som vil kunne give de pågældende øget livskvalitet, og de pårørende større tryghed.

SIND er enig med DH i, at der bør etableres absolut sikkerhed for, at alarm- og pejlesystemer ikke kommer til at erstatte personlig pleje og omsorg.

4. januar til Danske Handicaporganisationer

Høring over ændringsforslag vedr. lov om sygedagpenge, lov om ret til orlov og dagpenge ved barsel, lov om aktiv socialpolitik og lov om arbejdsløshedsforsikring mv.

Landsforeningen SIND noterer sig med tilfredshed, at der ved lovforslaget sker en udvidelse af den periode, hvormed sygedagpengeperioden kan forlænges fra 26 til 39 uger.

Det er imidlertid med stor forundring, at vi konstaterer, at udvidelsen ikke gælder alle sygemeldte.

Lovforslaget vil – hvis det gennemføres i den nuværende form – modvirke ønsket om at give tilstrækkeligt tid og ro til afklaringen, så der ikke rejses pensionsag alene for at sikre pågældende et fornuftigt forsørgelsesgrundlag.

7. januar til Danske Handicaporganisationer

Høring vedr. kontaktpersonordningen på sygehuse, elektroniske medicinoplysninger og vaccinerregister

SIND har ingen bemærkninger til forslaget om indførelse af et vaccinerregister.

SIND er enig i hensigten med forslaget til ændring af reglerne om de elektroniske medicinoplysninger.

I forhold til udkastets bestemmelse om ændring af reglerne om kontaktpersoner, har SIND ingen betænkeligheder ved forslaget om, at patienter som hovedregel kun tilbydes en kontaktperson, hvis behandlingsforløbet sammenlagt strækker sig over mere end to dage.

Landsforeningen SIND foreslår, at lovforslaget udformes, så psykiatriske patienter, der modtages til ambulante behandling eller behandling under indlæggelse tilbydes en



Foto: www.colourbox.com

eller flere kontaktpersoner – uanset behandlingsforløbets længde.

SIND foreslår, at pligten til at oplyse om kontaktpersonens navn og funktion udstrækkes til pårørende og andre, som patienten ønsker inddraget.

7. januar til Danske Handicaporganisationer

Høring over Forslag til lov om ændring af lov om en aktiv beskæftigelsesindsats, lov om ansvaret for og styringen af den aktive beskæftigelsesindsats, lov om aktiv socialpolitik, lov om arbejdsløshedsforsikring m.v. og lov om kompensation til handicappede i erhverv mv. (aktiv indsats til unge, lovfæstelse af voksenlærlingeordningen, forenkling af opgørelse af tidsperioder mv.)

Landsforeningen SIND ser positivt på forsøget på at gøre en særlig indsats for at få flere unge i uddannelse og job. Herunder ser vi det som noget positivt, at der gives bedre mulighed for aktivering af unge samt mulighed for støtte til mentorfunktion, hvis unge under 30 år påbegynder et ordinært uddannelsesforløb på almindelige vilkår.

Landsforeningen SIND ser dog med stor bekymring på den entydige fokus på aktivering i forhold til gruppen af særligt udsatte unge. En del af disse unge vil ikke være i stand til at gennemføre aktivering i traditionel forstand.

SIND ønsker, at en øget indsats for at få flere unge i uddannelse og job gennem øget fokus på aktivering kombineres med en øget fokus på, og indsats i forhold til, tidlig opsporing af psykisk sygdom.

14. januar til Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Danske Handicaporganisationer

Høring over udkast til forslag til lov om ændring af lov om klage- og erstatningsadgang inden for sundhedsvæsenet, lov om autorisation af sundhedspersoner og om sundhedsfaglig virksomhed, sundhedsloven og forskellige andre love (Et nyt patientklagesystem med bedre klagemuligheder, etablering af et Patientombud og forenklede regler om anvendelse af tilsynsforanstaltninger m.v.)

Landsforeningen SIND ser positivt på etablering af mulighed for at klage over sundheds-

væsenets faglige virksomhed (uden samtidig klage over en bestemt sundhedsperson). Vi er særdeles tilfredse med indførelse af tilbud om lokal dialog med regionen til patienter, der klager.

Vi ser endvidere positivt på forslaget om oprettelse af Det Psykiatriske Ankenævn.

Vi er tilfredse med at patientrepræsentanterne i det nyoprettede Disciplinærnævn (der afløser Patientklagenævnet) beskikkes efter høring af Danske Patienter, Danske Handicaporganisationer og Forbrugerrådet.

Vi er ligeledes tilfredse med, at patientrepræsentanterne i Det Psykiatriske Ankenævn beskikkes efter indstilling fra Danske Handicaporganisationer.

Landsforeningen SIND står uforstående overfor forslaget om etablering af et patientombud uden repræsentation for patienterne.

Landsforeningen SIND opfordrer til, at der i forbindelse med lovændringen indføres ret til uafhængig assistance til patienter og pårørende i forbindelse med lokal dialog.

15. januar til Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Danske Handicaporganisationer

Høring over udkast til forslag til lov om ændring af psykiatriloven (ambulant tvang/tvungen opfølgning)

Landsforeningen SIND er fortsat modstander af forslaget om tvungen opfølgning (eller ambulant tvang, som vi foretrækker at kalde det). Vi finder ikke, at tiden er inde til at indføre mere tvang, når Danmark af Europarådets Antitorturkomité kritiseres for at bruge for meget tvang for længe.

Vi opfordrer til, at dette inhumane forslag tages af bordet, og at alle parter i stedet bruger ressourcerne på konstruktive drøftelser af mulighederne for reduktion af tvungen, og af hvad man kan gøre for at hjælpe den lille gruppe af svært syge, som man påstår, at man vil hjælpe ved at indføre ambulant tvang.

Høringssvaret indeholder en række forslag til forbedringer af lovforslaget. Disse skal dog ikke ses som en accept af ideen om ambulant tvang – udelukkende som et forsøg på at begrænse skaden.

Generelt henledes opmærksomheden på, at en række af betingelserne fra satspuljeaftalen alene er udmøntet i bemærkningerne til lovforslaget. Dette svækker patienternes retssikkerhed da forarbejders retskildemæssige værdi er lavere end bestemmelser indsat i selve lovteksten. Det skal specielt fremhæves, at ikke alle (medlemmer af) patientklagenævnet kan formodes at have kendskab til bemærkningerne til lovforslaget. Det samme gør sig gældende for patientrådgiverne.

SIND foreslår, at lovforslaget suppleres med en bestemmelse om at patienter får ret til at vælge fortsat indlæggelse som alternativ til tvungen opfølgning.

SIND foreslår, at spørgsmålet om forebyggende tvang forelægges for Etisk Råd inden lovforslaget fremsættes./

SINDs høringssvar er vigtige. De udtrykker landsforeningens holdning til aktuelle politiske spørgsmål.

SINDs høringssvar offentliggøres i deres fulde længde på hjemmesiden (www.sind.dk), hvor et link på forsiden viser vej.

Interesserede læsere uden internetadgang kan rekvirere høringssvarene ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 35 24 07 50.

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

Henvendelser vedrørende de afgivne høringssvar kan rettes til sekretariatet eller til formanden for Politisk Udvalg – se "De Gule Sider" bag i bladet./

»Vi finder ikke, at tiden er inde til at indføre mere tvang, når Danmark af Europarådets Antitorturkomité kritiseres for at bruge for meget tvang for længe

»Landsforeningen SIND står uforstående overfor forslaget om etablering af et patientombud uden repræsentation for patienterne

»SIND er enig med DH i, at der bør etableres absolut sikkerhed for, at alarm- og pejlesystemer ikke kommer til at erstatte personlig pleje og omsorg



Betaling for ophold i botilbud

Kan kommunen bare sætte prisen op for varme og el?

Peter Baggensgaard, der – som omtalt i SIND-bladet nr. 2 | 2009 – vandt en sag om betaling for ophold i en boform over kommunen, har spurgt om kommunen nu blot kan forhøje betalingen for varme og el.

Betaling for botilbud er reguleret i en bekendtgørelse (nr. 1387 af 12/12/2006).

Betaling for ophold i **boformer til midlertidigt ophold** efter servicelovens § 107 fastsættes af kommunen. Betaling for varme og el indgår i betalingen.

Det har således ingen betydning om varme og el er specificeret – det er alene den samlede takst, der er afgørende.

Kommunen kan altså godt sætte prisen for varme og el op, men så må de sætte andre dele af betalingen ned, så den samlede betaling bliver ved med at være den fastsatte takst.

Taksten skal beregnes med udgangspunkt i de faktiske udgifter til driften af boformen.

Taksten pristalsreguleres en gang om året. I den forbindelse kan man også ændre på betalingens sammensætning, men igen under forudsætning af, at den samlede betaling kun reguleres med pristallet.

Den takst som kommunen fastlægger, kan indbringes for Det Sociale Nævn.

Betaling for ophold i **boformer til længevarende ophold** efter servicelovens § 108 fastsættes efter boligens omkostninger og på grundlag af beboerens indtægt. Beboeren skal aldrig betale mere end boligen koster.

Betaling for el og varme sker særskilt og skal fastsættes så den dækker kommunens budgetterede udgifter hertil inkl. udgifter til moms. Alternativt kan udgifterne til el og varme fordeles på baggrund af de enkelte bolig-ers faktiske forbrug, hvis der er opsat el- og/eller varmemålere.

Ved § 108 boformer vil en forhøjelse af betaling for varme og el betyde en faktisk husleje-forhøjelse, men kommunen kan ikke bare sætte betalingen op. Den skal følge budgettet – eller det faktiske forbrug.

I servicelovens § 163, stk. 3 siges det, at ministeren skal fastsætte bestemmelser om betaling og nedsættelse af betalingen efter så vidt muligt lignende regler som i lov om individuel boligstøtte. Det betyder, at beboere i boformer ikke må stilles ringere end brugere i egen bolig/

Førtidspension og pensionsopsparing

Er der truffet aftale om, at staten støtter førtidspensionisters pensionsopsparing?

Som nævnt i SIND-bladet nr. 5 | Oktober 2009 findes der en ordning, der hedder Den Supplerende Arbejdsmarkedspension for Førtidspensionister (SAP).

Tilmelder man sig ordningen, indbetaler man indtil man går på folkepension (eller indtil man vælger at stoppe indbetalingerne) et beløb til en pensionsopsparingsordning for førtidspensionister. Opsparingen kan administreres af ATP, en pensionskasse eller et livsforsikrings-selskab – efter brugerens eget valg.

Førtidspensionisten indbetaler selv 1/3 og det offentlige (kommunen) betaler 2/3.

Der kan opsøres kr. 144 + 289 (det offentlige andel) = 433 om måneden i 2009.

Man kan ringe til pensionskontoret der, hvor man nu bor, og tale med sagsbehandleren om det. Her er de behjælpelige med at ordne det praktiske.

Ved folkepensionsalderen konverteres indestående på SAP-kontoen til en livsvarig pensionsret.

Læs mere om ordningen i "Håndbog for psykiatribrugere – kend dine rettigheder," 3. udgave, side 530./

Førtidspension og indtægt

Hvor meget må man tjene, hvis man får førtidspension?

Der findes ingen grænse for hvor meget man må tjene, hvis man får førtidspension.

Tjener man penge, sker der dog en regulering af pensionen, der nedsættes med en del af indtjeningen.

Reguleringen er afhængig af en række ting – fx om man får pension efter de nye eller de gamle regler, om man er gift eller enlig.

Det er ikke muligt her at gennemgå reglerne i detaljer.

Som eksempel kan det nævnes, at førtidspension efter de nye regler først helt bortfalder, hvis man tjener mere end ca. 690.000 kr. som enlig.

Noget helt andet er, at pensionen kan frakendes, hvis førtidspensionisten arbejdsevne forbedres væsentligt, således at han/hun vedvarende kan blive selvforsørgende ved indtægtsgivende arbejde.

Tjener pensionisten derfor så mange penge (uanset beløbets størrelse), at det vurderes, at arbejdsevnen er forbedret, så han/hun kan forsørge sig selv, kan der rejses sag om frakendelse af pensionen.

Pensionister efter de gamle regler kan bede om at få gjort pensionen hvilende (så den ikke kan frakendes). Det kan pensionister efter de nye regler ikke – uvist af hvilken grund./

Juridisk brevkasse

Vi får med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter.

Spørgsmål, som måske kan have stor almen interesse for bladets læsere.

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder." Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål.

Vi vil i de kommende numre af bladet tage nogle af de spørgsmål op, som læserne gør os opmærksom på.

Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på »de gule sider« her i bladet.

Ungegruppens madklub

AF MARK HALKJÆR OG CHRISTINA MØLHOLM

I foråret 2009 fik Stoppestedets 'Ungegruppe' bevilliget 25.000 kr. af SIND Ungdom til et nyt madklub-projekt. På grund af planlægning, indkøb af køkkenartikler og sommerferie tog det lidt tid før klubben kom i gang. Nu har dette nye projekt kørt siden september, i vores forholdsvis nye lokaler, og det er tid til at høre lidt om, hvordan det går.

6 I foråret 2009 fik Stoppestedets 'Ungegruppe' bevilliget 25.000 kr. af SIND Ungdom til et nyt madklub-projekt

Madklubben finder sted i Ungegruppens lokaler i Odense to torsdage om måneden. Der er en seddel hvor man, de dage Ungegruppen har almindelige åbningstider, kan skrive sig på, hvis man er interesseret i at komme til Madklubben. Tilmeldingerne skifter fra gang til gang, så man hæfter ikke for flere torsdage af gangen – med mindre man har lyst til dette! Brugere kan også, som alternativ, møde op på dagen kl. 16, inden der handles ind. Man kan også meddele, hvis ikke man har mulighed for at komme fra start, men gerne vil komme senere.

Madklubben starter som sagt kl. 16, hvor alle mødes i Ungegruppens lokaler, får en kop kaffe og der snakkes om ideer til aftensmaden. Så gå de, der har lyst, ned og handler ind, til den ret der fælles er blevet besluttet ved afstemning. Derefter laves der mad sammen – som man nu har lyst til/mulighed for. Hvem der gør hvad aftales – som det nu passer – den pågældende dag. De der ikke laver mad rydder evt. op efter maden, dækker bord og så videre. Der er ca. en 4-5 brugere pr. gang, og derudover 2-3 frivillige. Når oprydningen er over, er de fleste 'glade, mætte og lidt trætte', så der går alle hjem. Dette er ca. ved 20-21 tiden. Så det er også 4-5 aktive (og hyggelige) timer.

Der betales 35 kr. pr. måltid – de frivillige spiser gratis.

Indtil videre har menuen bl.a. stået på: Hakkebøf i baconsvøb med sovs og



Foto: www.colourbox.com

kartofler, tortilla's, spaghetti med kødsovs og kylling i karry. De fortæller, at det er god mad og af gode råvarer! Der er én frivillig, som har det overordnede overblik – og det er brugerne glade for. Men ellers hjælpes alle bare ad.

Om Madklubben fortæller brugere, at de er glade for at komme der! Det er de bl.a. fordi det gør, at de kommer op og i gang, at de "får noget ordentligt mad", og derudover betyder det sociale og hyggen også meget; de er sammen og hyggesnakker som de jo ellers gør i Ungegruppen (mandage og onsdage). Brugere fortæller også, at det, at de alle er sammen om at lave maden – at de er en del af det – er noget de sætter pris på.

6 Brugere er glade for de fif og ideer de får

Brugere er glade for de fif og ideer de får til retter og generel madlavning, ved at komme i Madklubben, og én fortæller, at han har

fået mere lyst til at lave mad efterfølgende. Opskrifterne på retterne er også blevet efterspurgt.

6 De frivillige synes også om dette nye projekt

De frivillige synes også om dette nye projekt. Det er rart at lave noget sammen, og alle er gode til at hjælpe til, fortæller de.

Vi spurgte brugerne, om der var noget, de synes skulle være anderledes eller bedre i klubben – til det var svaret nej! Det eneste de tænkte var, at det måske ville være bedre, hvis der var flere brugere, som meldte sig til. Nogle gav endda udtryk for en frygt for, at klubben ville lukke pga. mangel på brugere – én gang er Madklubben blevet aflyst, fordi der ikke var nogle, der havde meldt sig til.

Én nævnte, at nogle brugere måske ikke kommer, fordi de er bange for, at de skal være med i hele processen – skal købe ind, lave mad og rydde alt op. Men dette behøver ikke at være tilfældet – man gør det, man synes man kan og har lyst til! Der var delte meninger om, om beløbet på 35 kr. kan have en betydning for fremmødet.

Takket være donationen fra SIND Ungdom fik Ungegruppen, i vores nye lokaler hvor der er plads/mulighed for køkken, hjælp til denne nye aktivitet, hvilket både frivillige og brugere er rigtig glade for. Fremover ønskes det, at der kan komme en diætist eller en kok ud nogle gange, og enten holde foredrag om mad og dens sammensætning, eller er med til at lave mad den pågældende aften. Vi vil også (på nyopstartet brugerrådsmøde i Ungegruppen en gang om måneden) hører brugere ad, om de har nogle ideer til, hvad vi ellers kan finde på af arrangementer. Der er allerede forslået en formiddag i Madklubben hvor man laver brunch,

et par aftener hvor maden er gratis, og en aften hvor man laver tre retters menu, og gør lidt ekstra ud af det. Derudover er der ideerne (som nævnt) med en diætist og/eller en kok, som kan give det hele lidt ekstra krydderi./



SIND Ungdoms julearrangement i Tivoli



AF LOTTE, SIND Ungdom

Som I alle ved er der sket meget i SIND Ungdom i det forgangne år. Vi er blevet en del flere, der aktivt giver en hånd med for at SIND Ungdom skal blive en god ungdomsafdeling i Landsforeningen SIND.

For at få en fin afslutning på året, valgte vi at invitere medlemmer af Landsforeningen SIND, og vores Facebook venner, til et hyggeligt julearrangement i Tivoli tirsdag d. 8. december. Der var 25 tilmeldte fra blandt andet Landsforeningen SIND, SIND Ungdom, Ungt SIND, Landsforeningen for Voldsramte Kvinder og Birkebo.

Vi mødtes foran Tivolis hovedindgang, hvorfra vi i samlet flok bevægede os ned til Færgeskroen. Her nød vi en dejlig frokostplatte og diverse drikkevarer. Vi fik talt godt sammen om de tiltag, der har været i løbet af året

– og hvilke tiltag der kunne være interessante at tage fat på i det kommende år.

Efter frokosten havde folk lidt tid på egen hånd til at gå rundt og nyde Tivoli – flot udsmykket i julelys og med masser af stemning. Vi mødtes igen, hvor vi afsluttede arrangementet med gløgg og æbleskiver.

Vi synes selv, at det var et vellykket arrangement, og vores mål er, at vi i det kommende år skal være arrangør af lignende arrangementer, da det giver vores medlemmer mulighed for at mødes med ligesindede unge, og vi får bedre indsigt i de unges liv. Hvis der er unge, der har forslag til hvilke arrangementer, der kunne være interessante for SIND Ungdom, er de velkomne til at kontakte os på ungdom@sind.dk/

‘ Vi inviterede til et hyggeligt julearrangement i Tivoli



Foto: www.colourbox.com

Unge psykisk sårbare

SIND Ungdom tilbyder gruppeforløb for unge psykisk sårbare

At være psykisk sårbar er udfordrende på mange af livets områder. Det gælder både, hvis du har levet længe med en psykisk lidelse, eller hvis du lige har prøvet at have det psykisk rigtig dårligt for første gang.

Hvad skal der til for, at du har det bedst?

Hvordan takler du det, når du begynder at få det dårligt?

Hvordan får du i det hele taget en dagligdag til at hænge sammen, som ikke kun er præget af begrænsninger, men hvor du stadig kan se mange muligheder for dit liv?

Det er nogle af de spørgsmål, vi vil beskæftige os med i ungruppen.

SIND Ungdom tilbyder et gruppeforløb for unge psykisk sårbare mellem 18 og 39 år.

Gruppen vil have 6-8 deltagere, og vi mødes 10 gange fra begyndelsen af februar frem til slutningen af april.

Psykologen skaber rammerne for, at møderne bliver udbytterige og forløber på en respektfuld og konstruktiv måde.

Deltagelse er gratis.

Kontakt: Hvis du vil vide mere ring til psykolog Sabine Friis på tlf. 30 24 15 22 eller send en e-mail til: unggruppe@sind.dk

Ungegrupperne støttes af Bikubenfonden og SIND Gladsaxe/

‘ I begge tilfælde kan det være godt at være en del af en gruppe, hvor du kan dele tanker og følelser

Unge pårørende

SIND Ungdom tilbyder gruppeforløb for unge pårørende

Det kan være en ny situation for dig. Eller du har længe været pårørende til en sindslidende.

I begge tilfælde kan det være godt at være en del af en gruppe, hvor du kan dele tanker og følelser.

Det er ikke rart at stå alene.

Mange gange har omgivelserne svært ved at forstå, hvad det vil sige at være pårørende til en sindslidende. Hvad kan du gøre for din nære, som har det rigtig svært? Og hvordan tager du samtidig hånd om dit eget liv?

Det er nogle af de spørgsmål, vi vil beskæftige os med i pårørende-gruppen.

SIND Ungdom tilbyder et gruppeforløb for unge pårørende mellem 18 og 39 år.

Gruppen vil have 6-8 deltagere, og vi mødes 10 gange fra begyndelsen af februar frem til slutningen af april.

Psykologen skaber rammerne for, at møderne bliver udbytterige og forløber på en respektfuld og konstruktiv måde.

Deltagelse er gratis.

Kontakt: Hvis du vil vide mere ring til psykolog Sabine Friis på tlf. 30 24 15 22 eller send en e-mail til: unggruppe@sind.dk

Ungegrupperne støttes af Bikubenfonden og SIND Gladsaxe/

Som de fleste nok har opdaget på nuværende tidspunkt, så kan Landsforeningen SIND i år fejre 50 års jubilæum – og det skal markeres.

Dels vil vi naturligvis tillade os at være lidt selvfede og fejre os selv (det må man godt, når man runder de 50), dels – og det er nok så vigtigt – så vil vi naturligvis benytte lejligheden til at yde en ekstra indsats for at gøre SIND og vores synspunkter synlige.

21. november 2010 er det 50 år siden foreningen blev stiftet under navnet "Landsforeningen Sindslidendes Vel". Meget er forandret siden 1960, som nok mest huskes for fodboldlandsholdets (og især Henry Froms) indsats under OL i Rom, atommarchen og H.C. Hansens død).

Der er også meget, der ikke er forandret. Der er stadig alt for langt mellem de flotte ord og virkeligheden i psykiatrien. Der er stadig alt for mange, der ikke får den behandling og støtte, som de har brug for – og krav på. Tabu, skyld, skam og stigmatisering er stadig ikke fremmedord for psykiatribrugere og pårørende.

Der er med andre ord god grund til at benytte 50-året til en særlig indsats.

Hvad skal der ske?

Planlægningen er lige nu i fuld gang, så det er ikke muligt at sige så meget. Noget ligger dog fast.

Først og fremmest vil der på selve dagen – den 21. november – blive afholdt et arrangement, hvor dagen fejres, og vi sætter fokus på centrale emner i psykiatrien.

Det ligger også fast, at jubilæet vil være i fokus på landsmødet, der afholdes den 25.-26. september på Hotel Nyborg Strand. Også her vil vi både fejre os selv og sætte udviklingen i psykiatrien i relief.

Dobbeltdiagnoser

På den faglige front er det besluttet, at vi – med udgangspunkt i den af SIND financerede rapport om dobbeltdiagnoser (se side 14 i dette nummer af bladet) – vil benytte jubilæumsåret til at slå et slag for en særlig indsats på dette vigtige område.

Rapporten vil bl.a. blive drøftet på en konference i Landstings salen på Christiansborg – formentlig i løbet af foråret.

Vi vil naturligvis også markere os ved arrangementer som fx Sindet Dag den 10. oktober



Foto: www.colourbox.com

og ved det planlagte Psykiaritopmøde den 2. oktober.

“Det vil være rigtigt dejligt, hvis jubilæumsåret også vil byde på en stigning i antallet af medlemmer

SINDs ambassadører

Vores to højt skattede ambassadører Diana Benneweis og Poul Nyrup Rasmussen vil vi naturligvis også trække på så meget vi nu kan.

Bliv heller ikke overrasket, hvis der i anledningen af jubilæet udpeges en eller flere nye ambassadører.

Diana Benneweis har allerede tilbudt SIND, at vi kan have en fast udstilling i forteltet under hele årets turné. Dette giver gode muligheder for at supplere med lokale arrangementer i forbindelse med Benneweis' besøg rundt omkring i landet.

I det hele taget håber vi på (og regner med), at samtlige kredse og lokalforeninger vil være med til at markere jubilæet med ét eller flere lokale arrangementer.

SINDs protektor H.K.H. Kronprinsessen håber vi naturligvis også på at se til arrangementer i anledningen af jubilæet.

Særnummer af bladet

Det er besluttet, at vi udgiver et særnummer af SIND-bladet i anledningen af jubilæet. Her vil vi samle op på foreningens historie.

Da vi i 2000 runde 40 år, bragte bladet en historisk gennemgang ved tidligere næstformand Klaus Giøng. Vi vil gerne bringes a jour med historien i de sidste ti år. Vi opfordrer vores læsere til at gå arkiverne igennem og sende bladet billeder, mødereferater m.m., der kan kaste lys over foreningens seneste ti år. Vi modtager naturligvis også gerne materiale fra de første 40 år. Udlånt materiale vil naturligvis blive returneret.

“Gå i arkiverne og find materiale om vores historie

Send dine bidrag til SIND-bladet, Jernbane Allé 45, 3., 2720 Vanløse. Eller elektronisk på redaktionen@sind.dk.

I anledningen af jubilæet er det besluttet, at vi – så længe lager haves – forærer nye medlemmer et gratis eksemplar af 3. udgave af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder." Der vil blive udarbejdet en særlig hverve-"flyer" til brug for kampagnen.

Det vil være rigtigt dejligt, hvis jubilæumsåret også vil byde på en stigning i antallet af medlemmer.

Som det fremgår her på siden, så er der udarbejdet en særlig udgave af vores logo til brug i løbet af året. Brug det til de særlige jubilæumsarrangementer, men også gerne i almindelighed i løbet af året.

Logoet gøres tilgængeligt på hjemmesiden.

Arbejdsgruppe

Flere initiativer vil komme til. Forretningsudvalget har nedsat en arbejdsgruppe til forberedelse af jubilæumsaktiviteterne. Arbejdsgruppen har Bente Falk-Hansen (formand for SIND Bornholm) som formand.

Følg med her i bladet og på vores hjemmeside, hvis du vil vide mere om de kommende arrangementer.

Har du forslag og ideer, så henvend dig til Bente Falk-Hansen (hendes telefonnr. og e-mail kan du finde på side 34 her i bladet)./

VI LØBER FOR SIND

AF LARS CHRISTENSEN

Som bekendt kan Landsforeningen SIND i år fejre 50 års jubilæum, og det vil i løbet af året blive markeret rundt omkring i landet.

En af de lidt mere bemærkelsesværdige markeringer, finder sted i Rønne på Bornholm fredag d. 18. juni. Her vil kredsens næstformand, Lars Christensen deltage i et lokalt ultra-motionsløb over 24 timer. Sammen med Anne Marie Geisler Andersen, der er De Radikales psykiatriordfører i Folketinget og hendes forlovede Morten Overgaard, vil han gøre sit til at skabe opmærksomhed omkring SIND.

24-timers løbet er en del af en hel uge, hvor forskellige distancer gennemføres. Nogle nøjes med 6 timer, andre løber over 6 dage. "Mellemdistancerne" er på 48 timer, og altså 24 timer, hvor SIND bliver markeret.

Målet er at skaffe 500.000

Udover at gøre opmærksom på SINDs arbejde, så er det også tanken at de tre SIND-repræsentanter, vil forsøge at samle penge ind til SIND. Målet er at skaffe 500.000 kr. Derfor får diverse firmaer mulighed for at købe reklameplads på løbetøj, og pengene som kommer ind, vil blive brugt til at producere en undervisnings-dvd omkring madlavning. Dvd-projektet har været undervejs i nogle år, og vil få deltagelse af den kendte Kogemand Nikolaj Kirk,



Morten Overgaard



Anne Marie Geisler Andersen

som muligvis også vil komme og deltage i motionsløbet.

Alle træner til den store medalje

Alle træner i øjeblikket intenst for at være i form til løbet. Folketingsmedlem Anne Marie Geisler Andersen og hendes forlovede Morten Overgaard er øvede marathonløbere. Morten har løbet de 42 km og 195 m på 2.56 timer og Anne Marie Geisler Andersen løber på tider mellem 3.30 – 3.45 timer. Begge har gennemført flere Marathonløb, bl.a. Copenhagen og Berlin Marathon.

Lars Christensen er ren nybegynder på de lange distancer, og er med sine 50 år også den ældste blandt samtlige tilmeldte til 24-timers løbet.

De 3 deltagere

Anne Marie Geisler Andersen, 28 år
Kom i folketinget i 2009 for det Radikale Venstre som afløser for Morten Helveg Petersen. Er siden blevet tildelt posten som partiets socialordfører og ordfører for handicap og psykiatri. En ung fremadstormende politiker, der bl.a. har studeret Statskundskab ved Københavns Universitet. Anne Marie Geisler Andersen nøjes ikke bare med verbale politiske budskaber, men tager gerne ud og markerer sine synspunkter, der hvor tingene virkelig sker. Er f.eks. ikke bleg for at tage rundt i landet og påvise diverse skævheder i samfundet, som eksempelvis tilgængelig-

hed for kørestolsbrugere, og nu også som ekstremløber for SIND. Anne Marie Geisler Andersen er en særdeles øvet løber og har gennemført flere maratonløb bl.a. i Berlin og København. Hun løber på tider der ligger mellem 3½ time og 3 timer og 45 minutter.

Morten Overgaard, 29 år

Er forlovet med Anne Marie Geisler Andersen. Er uddannet læge og har bl.a. arbejdet 3 år i psykiatrien i Sønderjylland. Er i øjeblikket ph.d.-studerende med hjernens stofskifte som emne. Morten er ligesom sin forlovede en øvet marathonsløber. Har også gennemført flere løb såsom Berlin og Copenhagen Marathon. Mortens bedste tid for de 42.195 m er 2 timer og 56 minutter.

Lars Christensen, 50 år

Førtidspensionist med bijob som telefoninterviewer for Gallup Institutet. Medlem af SIND siden 1998. Stiftede i 2006 SIND Halsnæs Lokalforening og har siden december 2007 været næstformand for SIND Bornholm Kredsforening. I 2008 valgt ind i Landsforeningens Hovedbestyrelse. Sidder desuden i PR-/Blad-udvalget og Brugerudvalget. Lars er ikke specielt øvet, når det kommer til løb. Har deltaget i nogle små motionsløb på kortere distancer og er absolut debutant når det gælder ekstremløb./



Lars Christensen

Støt projektet

Hvis man skulle få lyst til at købe reklameplads på deltagerens trøjer, kan man kontakte Lars Christensen på tlf. 20 61 07 03, eller skrive til larboch@paradis.dk. Har man lyst til at støtte projektet uden at få sit navn på trøjen, så er der oprettet en speciel bankkonto til formålet. På Reg. nr. 4720 Kontonr. 4720574578 kan man indsætte det beløb, man nu vil støtte med, således at de tre deltagere, når løbet slutter ved middagstid d. 19. juni, kan overrække en check med så stort et beløb som muligt, til Landsformand Knud Kristensen.

Læs mere

På www.tejnfif-lob.dk/www/index.php/62448timer kan man læse mere om løbet.

På www.radikale.net/anne-marie-geisler-andersen kan man også læse om arrangementet.

SIND Bornholm vil også omtale arrangementet på www.sind.dk/bornholms_amt.6

Lars vil fra sin facebook-profil orientere og linke, så besøg ham på facebook.com/larschristensen.

Hvad sker der nu?

En forundersøgelse af indsatsen for mennesker med en **dobbeltdiagnose**

AF IVAN CHRISTENSEN, Socialt Udviklingscenter SUS

Landsforeningen SIND har bedt Socialt Udviklingscenter SUS undersøge indsatsen overfor mennesker med dobbeltdiagnose. Undersøgelsen er gennemført med brug af såvel kvantitative som kvalitative metoder. 75 tilbud fra social- og sundhedssektoren i Region Nordjylland og Region Sjælland har deltaget i en spørgeskemaundersøgelse, mens 3 personer med dobbeltdiagnose og 8 fagpersoner er blevet interviewet.

Undersøgelsen viser, at indsatserne sjældent forholder sig til både misbrug og sindslidelser på samme tid. Kun 3 af de 75 deltagende tilbud i den kvantitative undersøgelse oplyser at have et helhedsorienteret formål med deres indsats.

6 indsatserne forholder sig sjældent til både misbrug og sindslidelser på samme tid

Mere end 40 % af personerne med en dobbeltdiagnose er psykotiske – det vil sige, at de for eksempel lider af skizofreni. Lidt mere end 10 % af brugerne lider af personlighedsforstyrrelser. På misbrugssiden er alkohol det største problem.

Misbruget

Halvdelen af brugerne med dobbeltdiagnose har alene et alkoholmisbrug, mens næsten hver tredje har et blandingsmisbrug bestående af alkohol og hash/narkotika/khat. Selv om alkoholmisbruget er den mest udbredte form for misbrug, er det også væsentligt at bemærke, at halvdelen af brugerne med dobbeltdiagnose misbruger andre former for rusmidler.

Generelt får indsatserne oftere viden om den sociale indsats end om den sundhedsmæssige indsats i borgerens tilværelse. Næsten halvdelen af indsatserne finder den viden, de får om den sundhedsmæssige indsats, utilstrækkelig, mens 4 ud af 10 tilbud finder den viden, de får om den sociale indsats, utilstrækkelig. 4 ud af 10 tilbud oplever planerne for den fremtidige sociale indsats i brugerens liv som utilstrækkelige. 3 ud af 10 oplever planerne for den fremtidige sundhedsmæssige indsats i brugerens liv for utilstrækkelige. Tilbuddene har ikke en systematik eller et ens billede af, hvem der er ansvarlig for hverken den fremtidige sociale eller den fremtidige sundhedsmæssige indsats i brugernes liv. Der er langt fra enighed om, hvem der bør have ansvaret for de fremtidige planer i borgernes tilværelse.

En mindre andel af informanterne mener, at samarbejdet omkring mennesker med dobbeltdiagnose fungerer dårligt. Hver sjette af indsatserne mener, det fungerer dårligt på det sociale område, mens hver femte oplever, at det fungerer dårligt på det sundhedsmæssige område.

Forbedringsmuligheder

Undersøgelsen sætter også fokus på, hvordan indsatsen kan forbedres. Der peges blandt andet på, at der er behov for

- Flere midlertidige rummelige opholdssteder til afgiftning for sidemisbrug.
- Flere botilbud med døgnpersonale.
- Mere opsøgende arbejde især i forhold til unge med en dobbeltdiagnose.
- Behandlingstilbud specifikt til mennesker med en dobbeltdiagnose.
- Særlige tilbud til unge med dobbeltdiagnose.
- Flere plejehjemspladser særligt til ældre med dobbeltdiagnose.
- Kvalificering af den hospitalspsykiatriske indsats for mennesker med en dobbeltdiagnose.
- En tydeliggørelse og implementering af, hvem der er ansvarlig for at koordinere samarbejdet omkring mennesker med dobbeltdiagnose kommunalt-regionalt og kommunalt-kommunalt.

Yderligere oplysninger

Yderligere oplysninger om undersøgelsen kan fås ved henvendelse til konsulent og projektleder Ivan Christensen, tlf. 3317 9150, email ich@sus.dk.

Udgivelse: Ivan Christensen og Pauline Hagensen "Hvad sker der nu? – en forundersøgelse af indsatsen for mennesker med en dobbeltdiagnose." Udgivet af Socialt Udviklingscenter SUS. Rapporten kan downloades på www.sus.dk.

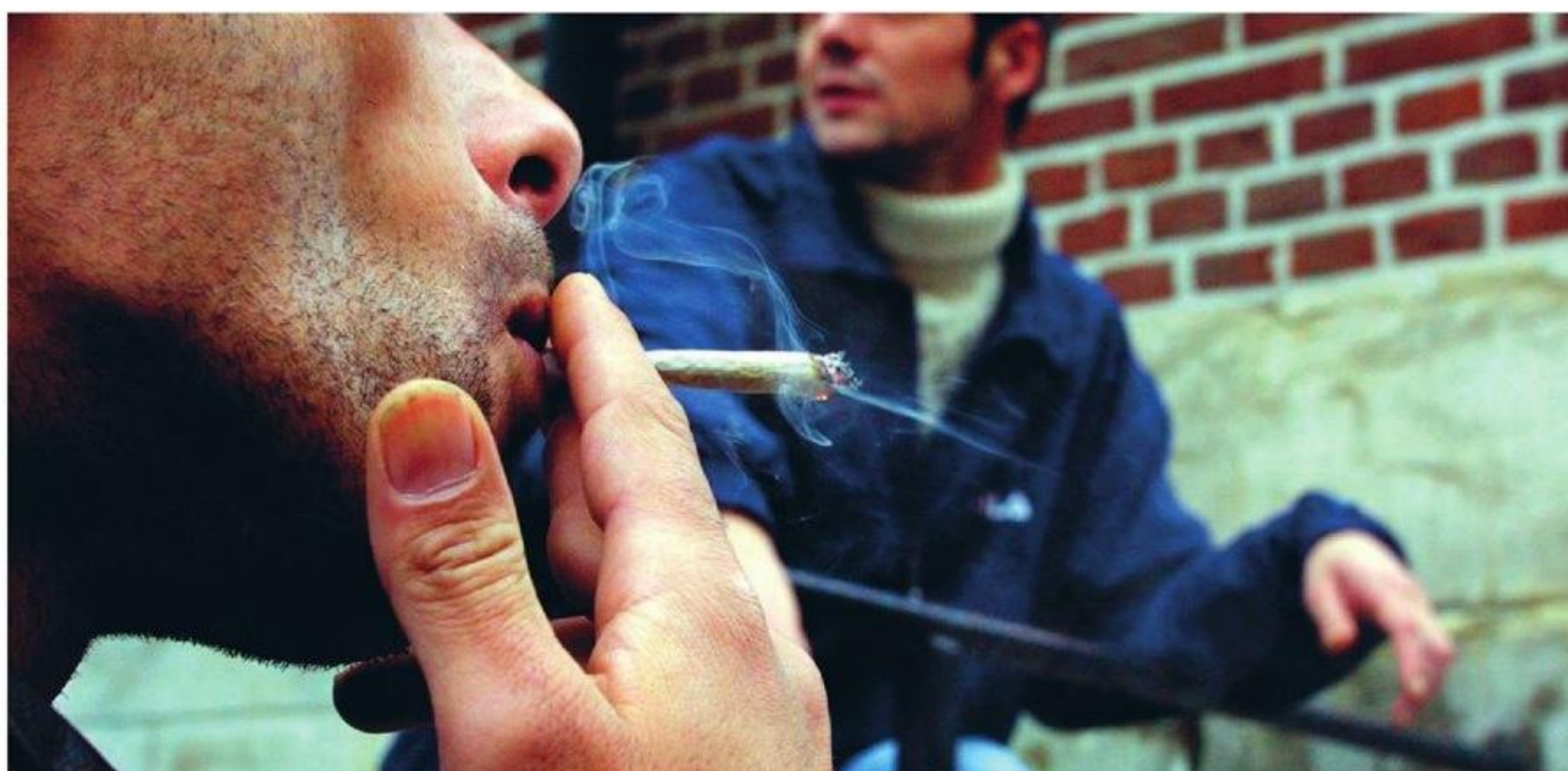


Foto: www.colourbox.com

FAKTA

Dobbeltdiagnose

Betegnelsen *dobbeltdiagnose* bruges om personer med et diagnosticeret eller formodet misbrug af rusmidler og samtidig mindst én sindslidelse.

Tal

30-50 % af patienter indlagt på psykiatriske afdelinger har et rusmiddelproblem.

80 % af behandlede opiatmisbrugere lider af en personlighedsforstyrrelse.

44 % af personer i behandling for alkoholmisbrug lider af en personlighedsforstyrrelse.

I 2002 var 1.556 danskere registreret i både Sundhedsstyrelsens misbrugsregister og i Det Psykiatriske Centralregister.

Kun 605 af de 1.556 var registreret med en dobbeltdiagnose.

Andre undersøgelser bekræfter den høje forekomst af underdiagnosticering af dobbeltdiagnoser.

Alle tal er citeret fra undersøgelsen.

Resultater vil blive præsenteret i løbet af året på konferencer, møder m.m. Bl.a. planlægges der en konference i Landstingssalen på Christiansborg./

Nye formænd i SIND

I forbindelse med formandsskiftet i SIND er der skiftet ud på en række poster.

Ny landsnæstformand efter Knud Kristensen (der er tiltrådt som fungerende landsformand)

er Sven Hansen. Se interview med Sven på side 7 i dette nummer af SIND-bladet.

Helle Johansson afløser Finn Graa Jakobsen som formand for Politisk Udvalg.

Carl Henrik Krebs afløser Knud Kristensen som formand for Pårørendeudvalget.

Ingelise Svendsen afløser Knud Kristensen som formand for PR-udvalget.

Helle Johansson

Ny formand for Politisk Udvalg

Er 63 år. Indmeldt i SIND i 2003, da vores ældste på grund af stress fik et langvarigt hospitalsophold.

I 1965 indgået i den hellige ægtestand med Calle. Vi har 2 dejlige drenge som i dag er henholdsvis 32 og 40 år.

Jeg har siden 1960 været bosat på Thurø – en lille ø ud for Svendborg.

I 1967 ansat som sagsbehandler i Svendborg Kommunes Social- og sundhedsforvaltning.

Igennem årene været beskæftiget i næsten samtlige lovområde, men primært med førtidspensioner.

Byrådspolitiker i perioden 1990-1998 valgt for Socialdemokratiet.

Har i en lang årrække været tillidsmand.

Nyder nu min efterlønperiode med plads til frivilligt arbejde for SIND.

Hele mit voksne liv har været brugt på frivilligt organisatorisk arbejde såvel indenfor sporten som det sociale hjælpearbejde.

Nuværende tillidsposter: Formand for SINDs Politiske Udvalg, styregruppemedlem i Svendborg PsykInfo, med i Sind-nettet Svendborg.

Sinds Fynskreds har indstillet mig til Rådet for socialt udsatte borgere i Svendborg, men der ser ud til at blive kamp om pladserne./



Carl Henrik Krebs

Ny formand for Pårørendeudvalget

Sømand, nu 65 åring folkepensionist, der sluttede sit arbejdsliv som færgefører på ruten Kalvehave-Lindholm.

Jeg har været ansat i Det Østasiatiske Kompagni, indtil ØK solgte sine skibsaktiviteter til AP Møller i 1993, hvor jeg blev arbejdsløs efter 30 års ansættelse – i sig selv grund nok til at pådrage sig en psykisk lidelse.

Jeg overlevede imidlertid, og fik ansættelse i Rederiet Dannebrog.

Herefter overfartsleder på Vestsjællands Amt's færge mellem Stignæs og øen Agersø, hvor vi boede frem til 1998.

Derefter havnemester i Nykøbing F indtil jeg ragede uklar med havneudvalgsformanden og lærte hvad det vil sige at være politisk ansat og fyret p.g.a. "vigende helbred." Man fik et tilbud man ikke kunne sige nej til.

Herefter over diverse kurser til opgradering af certifikater til passagerfærger, aflønningsjob på Stubbekøbing-Bogø og Kragenæs-Femø til jeg landede på Kalvehave-Lindholm færgen.

Da jeg har haft mange administrative jobs, føler jeg at jobbet som PU formand burde kunne klares, og jeg læser pt. referater på SINDs hjemmeside for at være klædt på til næste møde i feb. 2010, som nok bør holdes i Århus, hvor vi kan aftale fremtidige møder./

Ingelise Svendsen

Ny formand for PR-udvalget

Har været medlem af SIND siden 1980, hvor jeg var med til at oprette lokalforening her i Odsherred hvor jeg i mange år var kasserer.

Var med til at oprette det første Værested i Odsherred, som var brugerstyret og uden visitation, hvilket vi var meget stolte af, og jeg er nu kredsformand i SIND Vestsjælland.

Jeg har været kredsens medlem af HB i snart mange år og været medlem af FU i 3 perioder. Jeg er endvidere Landskasserer, medlem af Organisationsudvalget og PR-udvalget.

Jeg er uddannet som plejer og har arbejdet på diverse lukkede og åbne afdelinger på psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj. indtil jeg gik på efterløn i 2004.

Jeg var i 6 år fagforeningsformand for plejerne i Vestsjælland samt fellestillidsmand på psykiatrihospitalet.

Jeg har 3 voksne børn og 8 dejlige børnebørn og var i en årrække pårørende./





Det nye SIND-blad

SIND-bladet skifter format, og har fået en grafisk overhaling

AF KNUD KRISTENSEN

Fra flere sider har der gennem længere tid været yttret ønske om at føre SIND-bladet tilbage til A4-formatet.

I oktober 2008 spurgte vi læserne – og konklusionen var klar. Et stort flertal (på 83 % af de der svarede på spørgsmålet) ønskede at bladet fremover skal komme i A4.

Bladudvalget og PR-udvalget besluttede derfor på sit møde i november, at skifte format.

36 sider i A4-format

Første skridt var at kontakte vores trykkeri KLS Grafisk Hus i Hvidovre. Med dem drøftede vi de forskellige muligheder, priser m.m.

Resultatet blev, at bladet bliver på 36 sider inkl. omslag.

Ved at ændre på typografi, opsætning m.m., vil vi inden for disse rammer kunne have samme stofmængde som i det gamle blad – der var på 24 sider i tabloid-format.

Prismæssigt ligger det nye blad på niveau med det gamle. Der er endda blevet råd til at give omslaget mat vandlak, så det er bedre beskyttet, og ser bedre ud.

Papiret

Trykkeriet foreslog forskellige papirkvaliteter, som vi kunne vælge imellem. Det er sådan en nørdet ting grafikere og andre hygger sig med; men det handler også om at få et lækkert blad som folk har lyst til at se på og læse.

Samtidig må papiret ikke være så tungt, at bladet bliver for dyrt at sende med posten.

Vi endte med at lave bladet på 90 gr. Amber og omslaget på 150 gr. Silk. Omslaget får som nævnt vandlak, så det virker en smule kraftigere.

Klima og miljø

De to nævnte papirkvaliteter er endda fremstillet efter reglerne for bæredygtig skovdrift. Derfor kan vi nu smykke os med det såkaldte FSC-Certifikat (som du kan se i kolofonen på

side to i bladet). Vi støtter altså en bæredygtig skovdrift, hvor der tages hensyn til både natur, dyr og mennesker.

Svanemærket – som vi allerede havde til det tidligere blad – beholder vi naturligvis også.

Svanemærket er det officielle nordiske miljømærke. Det garanterer, at der i produktionen er taget mest muligt hensyn til miljøet.

Under vores møder med KLS Grafisk Hus fortalte de engageret og medrivende om deres nyeste tiltag: De har gjort hele produktionen CO₂ neutral, og er Danmarks første CO₂ neutrale trykkeri.

Ved at købe CO₂ kvoter, der opvejer CO₂ belastningen ved at transportere papir m.m. til trykkeriet og distributionen af bladet, kan man gøre processen CO₂ neutral. Hermed kan man opnå ret til at anvende det særlige CO₂ certifikat. For de interesserede kan jeg oplyse, at den samlede udledning af CO₂ på hvert nummer af bladet (fra træet står i skoven til det færdige blad er leveret til PostDanmark) er 1.255 kg. CO₂.

KLS Grafisk Hus har tilbudt SIND, at de i 2010 betaler for kvoter, der opvejer dette udslip. Derfor kan vi nu smykke os med CO₂ certifikatet, som du også kan se i kolofonen. Om

vi for 2011 og fremover vil betale for fortsat at kunne smykke os af, at vi gør noget aktivt for klimaet, det vil bl.a. prisen på CO₂ kvoter være med til at afgøre.

Bladets indhold

Med hensyn til bladets indhold, er der ikke sket ændringer. Da vi spurgte læserne i oktober, svarede 67 %, at de synes det er passende med den plads vi bruger på anmeldelser (23 % svarede for meget og 10 % svarede for lidt). 70 % synes at det er passende med den plads vi bruger på poesi (19 % svarede for meget og 12 % svarede for lidt). 64 % synes at det er passende med den plads vi bruger på lokalstof (10 % svarede for meget og 26 % svarede for lidt)

Konklusionen er, at der generelt er tilfredshed med indholdet.

SIND-bladet vil derfor også i fremtiden indeholde et miks af stof leveret af læserne, nyheder fra psykiatriens verden og fagligt nyt.

Typografi og layout

Som nævnt har det været nødvendigt at ændre på typografi, layout m.m. for at kunne rumme samme stofmængde inden for de nye rammer.

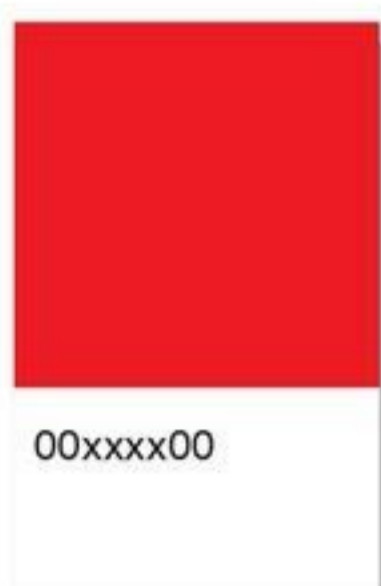
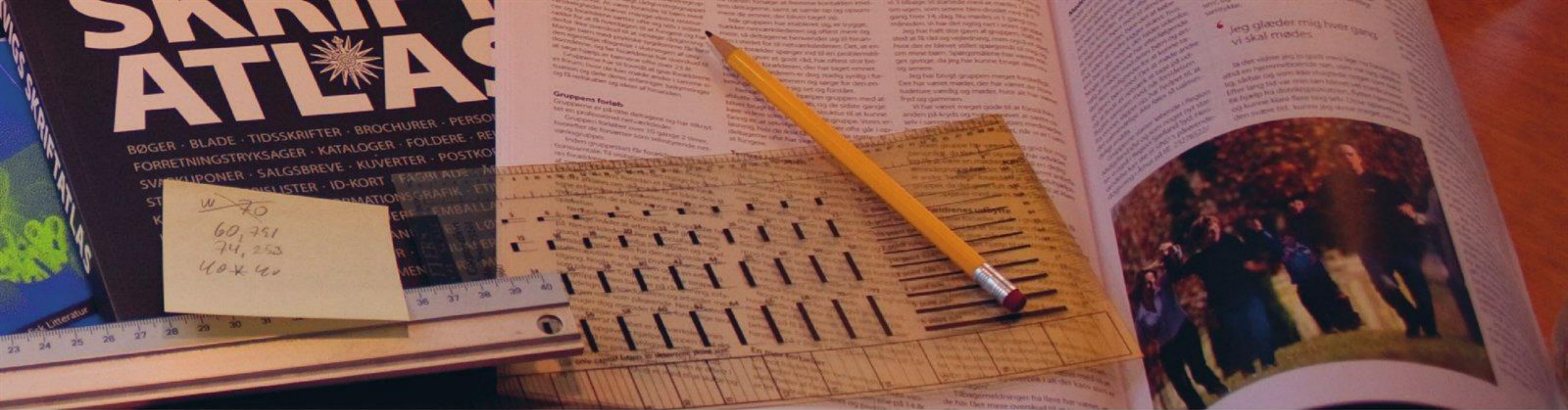
Mest markant er det nok, at vi har skiftet den skrifttype, som bladet er sat op med.

Tidligere brugte vi skriften Palatino, der er en antikva-skrift (skriften har små afslutningsstreger for oven og for neden). Afslutningsstregene kaldes seriffer, og skrifttypen kaldes derfor også af og til serif.

Dette blad er sat med skriften Myriad Pro, der er en grofttek skrift (uden de afsluttende streger). Da skrifttypen ikke har seriffer, kaldes den også for sans serif.

Skriften er valgt af KLS Grafisk Hus, der også har leveret forslag til opsætning af typiske sider (med fx 3 eller fire spalter), overskriftstyper m.m.





00xxxx00



69 % sort

6 Hvert nummer af SIND-bladet betyder udledning af 1.255 kg. CO₂

Undertegnede har så arbejdet videre med lay-outet, der også er en videreførelse af de små ændringer, vi har indført i løbet af 2009.

Vi har prøvet at gøre layoutet mere lyst, med mere luft mellem elementerne, men da vi også skal have plads til stoffet, så er det ikke lykkedes at gøre blaet helt så lyst, som det ellers er på mode nu.

Vi vil arbejde videre med det grafiske i de kommende numre. Vores nye informationsmedarbejder/redaktør Kenneth Wöhlisfelt vil formentlig også have lyst til at sætte sit præg på bladet.

Redesign af logoet

En anden nyskabelse er logoet.

Det har længe været fast praksis altid at skrive SIND med versaler (store bogstaver) – blot ikke i vores logo. Det skyldes, at ingen har kunnet finde ud af hvilken skrifttype ordet Sind i det gamle logo var skrevet med.

Der har i tidens løb været forskellige forslag til redesign af logoet, så vi kunne bringe logoet up to date.

Vores medlem Stine Raun Nissen har foreslået, at vi anvender skriften Aller (en skrift der er specialdesignet til Danmarks Medie- og Journalisthøjskole). Skriften er sponsoreret af Aller – deraf navnet.

Undertegnede har herefter redesignet logoet, der blev godkendt af PR-udvalget i starten af januar..

Det nye logo er brugt her i bladet og på vores nye hjemmeside. Det vil blive distribueret til alle kredse og lokalforeninger.

Som det fremgår af bladet, arbejder vi med en model for tilføjelse af tekster til logoet (fx SIND Ungdom og navn på kredse/lokalforeninger. Mere herom senere.

Endelig har vi – som det kan ses på side 12-13 – udarbejdet en særlig version af logoet til brug for markeringen af vores 50 års jubilæum.

Logoversionen helt uden skrift benyttes fortsat.

Navnetrækket SINDbladet på forsiden er også redesignet, så SIND også her står med versaler. Vi har også her brugt skriften Aller.

PR-udvalget har besluttet, at vi ikke omtrykker materiale på grund af ændringen af logo. Vi vil langsomt indfase det nye logo i takt med, at materiale skal genoptrykkes.

Spørgsmål vedrørende logo m.m. bedes rettet til Kennet Wöhlisfelt på sekretariatet – eller til undertegnede.

Proremus i Århus vil kunne være behjælpelige hvis man ønsker at betale sig fra eventuelle ændringer.

Farvel til Humørstriben

I forbindelse med omlægningen har bladets trofaste tegner Benny Karlin ønsket at stoppe "Humørstriben".

En stor tak skal lyde til Benny for indsatsen – og for hans bidrag til at hæve læsernes humor.

I dette nummer har Jesper så fået lov til at brede sig med sin klumme, men det er endnu uafklaret hvordan bagsiden skal se ud fremover. Det ligger dog fast, at der skal være plads til modtageradresse for oven og en strejkode i højre side./



Musik og psykisk sygdom

AF BENEDIKTE ANDERSEN

2008 var det "sangens år". Der blev sat fokus på korarrangementer over det ganske land. I mange sammenhænge blev højskolesangbogen flittigt brugt til fællessang, og alle vores danske "sangskatte" kom frem i dagens lys. Udover den umiddelbare opfordring til at man skulle synge meget, kom der i de forskellige medier også artikler/udsendelser om, at sang kan forebygge depressioner, nedsætte blodtrykket, øge blodgennemstrømningen, kort sagt skabe trivsel og velvære.

2008 var sangens år

Jeg har psykiske problemer og har haft depressioner siden 25 -30 års alderen. Da jeg var 37 år blev jeg indlagt på psykiatrisk hospital og fik diagnosen "bipolar". Jeg får depression og blandingstilstand, men gennem de sidste ca. fem år, har jeg ikke haft regulære depressioner, men kun blandingstilstande. At være i en blandingstilstand er at føle glæde og sorg på én gang. Jeg har svært ved at holde fokus, er lidt grådlig, er meget aktiv og kreativ, og har afbrudt nattesøvn. Under en svær depression for 10-12 år siden, har jeg været psykotisk, ligesom jeg også har været psykotisk i blandingstilstande. At blive psykotisk er dybest set, at man mobiliserer en massiv forsvarsmekanisme, der går i gang, fordi man ikke kan kappe virkeligheden. Så laver man sin egen. Det er min erfaring.

Ligesom alle andre psykisk syge har jeg fået meget forskelligt psykofarmaka: antipsykotisk og antidepressiv medicin, bivirkningsmedicin, forskelligt stemningsstabiliserende medicin, beroligende medicin og sovemedicin. På et tidspunkt var jeg oppe på at tage syv forskellige præparater om dagen.

Korsang

Jeg har sunget i kor siden 1982. I de værste sygdomsperioder har jeg ikke kunnet synge, men ellers har sang og klaverspil altid været en stor del af mit liv. I år 2000 begyndte min stemme at lyde kedelig og falsk når jeg sang, og fra 2002 holdt jeg pause i koret i tre år p.g.a. stress, men savnede det meget. Da jeg begyndte igen havde jeg store problemer med stemmen. Pludselig kunne den "knække over" og forsvinde, mens jeg sang, og efterhånden blev det også sværere at styre talen. I 2008 fik jeg alligevel et job som sanger i et kir-

kekor på den betingelse, at jeg skulle tage et par timers sangundervisning for at få styr på mine tekniske problemer. Jeg fik kontakt med en sanglærer, der også var uddannet musikterapeut. Det viste sig, at det i første omgang ikke var sangundervisning jeg skulle have, men at jeg var nødt til at få musikterapi for at kunne lære at synge igen. Jeg havde spændinger i hele kroppen, i struben, i tungen, og i ansigtsmuskulaturen. Mit næsesvælg og mundsvælg var lukket meget til. Alle de små hulrum, man har inde bag ansigtet var også "tilstoppede". Det tog ca. to mdr., at lære at stå rigtigt med kroppen. Så tog det ca. tre mdr. at få aktiveret de dybe mavemuskler igen, som er en forudsætning for at man kan synge. Nu er det et år siden jeg begyndte, og det går støt og roligt fremad med at kunne synge igen, men det har været en meget krævende proces for mig.

Stemmen

Stemmen er det mest personlige udtryk i os mennesker. Det er den, der afslører, hvilken sindsstemning, man er i, lige nu og her. I en depression taler man f.eks. meget lavt og monotont. I en mani taler man kraftigt. Hvis man græder, kan man ikke synge og næsten heller ikke tale, og hvis man er glad og hviler i sig selv, synger man klart og rent. Alt i alt er stemmen et godt parameter på, hvordan man har det med sig selv.

I de dybe mavemuskler sidder alle følelserne

I de dybe mavemuskler sidder alle følelserne: sorg og afmagt, vrede og glæde, frygt og frustration.

Og det var alle de følelser, der vældede frem i et kaos, da jeg gav slip på kontrollen og turde "at mærke mig selv" i terapien. Det var hårdt, men også meget forløsende.

Men jeg blev ked af det, når jeg kiggede mig selv i spejlet, mens jeg sang. Mine øjne var ligesom uden liv. Jeg sang falsk og jeg kunne ikke synge ret lange fraser af gangen, fordi jeg hele tiden havde behov for at trække vejret. Sanglæreren syntes, der skete mange fremskridt nu, og sagde, at jeg bare skulle trække vejret ligeså snart jeg havde behov for det. Jeg havde omsider igen lært at trække vejret helt igennem – det havde taget fem mdr.

På det tidspunkt skulle jeg have taget en blodprøve for at kontrollere serum koncentrationen af den medicin, jeg fik. Jeg fik to slags stemningsstabiliserende medicin på det tidspunkt og havde fået præparaterne siden 1999.



6 Kingo havde måske fået diagnosen "blandingstilstand" på grund af "Sorrige og glæde"

Det viste sig, at koncentrationen af det ene præparat var alt for lav, og jeg fik at vide, at det andet præparat nedsatte pågældende præparat med 30 %, ligesom det også var det andet præparat, der havde givet mig bivirkninger

i form af nedsat evne til at afstandsbedømme og ind imellem også gav mig dobbeltsyn, så jeg ikke kunne køre bil. Det præparat havde jeg fået i 10 år! Jeg blev rasende og ked af det. Jeg stoppede selvfølgelig straks med at tage det og får i dag kun et enkelt præparat, der slet ikke giver nogen bivirkninger.

I løbet af de næste tre uger begyndte der virkelig at ske fremskridt, når jeg sang. Jeg fik et nærværende blik og der kom liv i mine øjne. Jeg begyndte ligeså stille at kunne fortolke den tekst jeg sang, og kunne give mere og mere slip på mig selv uden at begynde at græde. Min kropsholdning blev bedre og bedre, og i dag kan jeg stort set synge rent og klar. Jeg "hviler i mig selv" og har det godt, ligesom før jeg blev syg. Jeg er dog stadig sårbar, hvis jeg bliver stresset, lige før jeg skal synge. Så kommer spændingerne igen.

Jeg har i perioden 1992-2002 været indlagt på psykiatrisk hospital ca. 12-13 gange. Jeg savnede altid mere menneskeligt nærvær fra personalet, når jeg var indlagt. Menneskeligt nærvær er, efter min mening, den grundlæggende "kerne" i den omsorg, man skal have, hvis man bliver syg.

Behandlingsplan

For fire år siden blev det besluttet i psykiatridelsen at der, inden for de første 24 timer af en indlæggelse, skulle lægges en behandlingsplan for patienten. En behandlingsplan ser typisk sådan her ud:

Plan A: medicin – evt. elektrochok. Plan B: hvor tæt skal patienten observeres af personalet? Behandlingspsykiatrien har dermed skønnet, at medicin kommer frem for menneskeligt nærvær. Det er skræmmende, synes jeg. Med min erfaring som psykisk syg, har jeg med årene fundet ud af, at al medicin så vidt muligt skal undgås. Når man får psykofarmaka får man bivirkninger, og éns livskvalitet bliver nedsat væsentligt. Der er flg. bivirkninger: overvægt, indlæringsevnen nedsættes med 10 %, mangel på ansigtsmimik, éns øjne mister liv, dårligere hukommelse, muskelstivhed, nedsat spyttsekretion og dermed større risiko for caries. Omvendt kan man også få øget spyttsekretion, så man måske vågner op midt om natten og savler som et lille barn. Søvnbehovet stiger ved store doser antipsykotisk medicin. Nogle kan simpelthen ikke fungere, før de har sovet 12 timer i døgnnet. Derudover kan man få dobbeltsyn og nedsat evne til at foku-



Foto: www.colourbox.com

sere og afstandsbedømme. Men det allerværste er, at alle de sunde følelser bliver "pakket godt og grundigt ind" i medicin – de sunde følelser, som er en del af det at leve: Glæde og vrede, sorg og afmagt, frustration og frygt bliver nu sygeliggjort af den psykiatriske tænkning: Glæde og vrede bliver kaldt mani – sorg og afmagt bliver kaldt depression – frygt bliver kaldt angst – glæde og sorg på én gang bliver kaldt blandingstilstand. Hvis man ikke kan kære glæden og vreden, sorgen og afmagten, frustrationen og frygten og flyder ind i en anden virkelighed, så bliver man kaldt psykotisk. Hvis jeg havde ansvaret for en psykiatrisk behandlingsplan, så skulle den se ganske anderledes ud:

Plan A: menneskeligt nærvær. Plan B: vejrtrækningsøvelser og massage ved en musikterapeut og en fysioterapeut. Plan C: samtaler hos en psykolog. Plan D: medicin.

Negative energier

Der er mange mennesker der lever deres liv på negative energier. Disse energier kan skabe sygdomme, "for de stjæler energi fra livskraften", siger taoisterne – en filosofisk og religiøs tænkning i Kina. Man skal være stærk for at være psykisk syg i dagens Danmark.

6 Man skal være stærk for at være psykisk syg i dagens Danmark

Stærk, fordi man skal bruge meget energi på at argumentere og nærmest skændes med behandlere og plejepersonale, hvis man sætter spørgsmålstejn ved deres behandling og pleje. Det har jeg måttet sande. Jeg er taknemmelig for, at jeg er født med en kreativ åre, så jeg har kunnet skrive, spille og synge mig ud af de værste sjælelige smerter. Jeg tror Kingo skal være glad for, at han levede før psykiatridenskabens kom frem, da han i 1681 skrev "Sorrige og glæde". Ellers havde han måske fået diagnosen "blandingstilstand" og det havde da været synd for den danske sangskat!/
Foto: www.colourbox.com

EUFAMI og de glemte børn

AF ANN-DORTHE PETERSEN OG ANNE MARGRETHE GAD JØRGENSEN, SINDs Pårørenderådgivning

EUFAMI det europæiske netværk af pårørendeorganisationer afholdte den 26. – 27. november konference om børn der har en forældre med en psykisk sygdom. Konferencen fandt sted i Vilnius i Litauen.

SINDs Pårørenderådgivning havde to repræsentanter til konferencen. EUFAMI havde lavet et stort forarbejde i forhold til at engagere officielle personer til at holde oplæg på konferencen. Således var der både den nærmeste rådgiver for Litauens Premierminister, Litauens uddannelsesminister, Børneombudskvinden fra Litauen, repræsentanter fra UNICEF og WHO samt en repræsentant fra EU. Ud over disse var der oplæg fra den ledende Psykiater fra voksenpsykiatrien i Litauen og den ledende Psykiater i børnepsykiatrien.

EUFAMIs præsident Sigrid Steffen startede konference med at fortælle, at EUFAMI allerede i 1999 på en kongres i Stockholm berørte emnet om børn med forældre med psykisk sygdom. I 2009 ville EUFAMI derfor gerne sætte mere fokus på emnet og samle de erfaringer, som er rundt om i Europa.

En bevægende historie

Efter den meget officielle start fortalte Lizza Mizzi fra Malta om sin opvækst med en mor med psykisk sygdom. En meget bevægende historie, som åbnede alles øjne for det emne, som vi var samlet om. Derefter fortalte Ms. Mary O'Shea om det at være mor med psykisk sygdom.

Tutti Solantaus, børnepsykiater og professor fra Finland, fortalte under overskriften "The definition of the Problem" om det arbejde de laver, hvor de i psykiatrien har fokus på at inddrage hele familien. De arbejder ud fra en amerikansk model Bearsdle som er noget af det nye og progressive inden for dette område.

Tutti var også en af dem som sluttede konferencen, hvor hun på sin meget kompetente måde lavede refleksioner over dagene. Hun fik også fortalt noget om det arbejde, som allerede er i gang i de nordiske lande og som på mange måder er noget længere fremme end mange af de workshops, som var repræsenteret på konferencen.

De afholdte workshops var af noget varierende kvalitet. En af de mere interessante workshops, som vi deltog i, satte fokus på det tidlige samspil imellem mor og barn. Jukka Måkelä fra Finland viste en kort film om, hvor-

dan man arbejder med at styrke og genopbygge den tidlige tilknytning imellem mor og barn, når f.eks. moderen havde været indlagt eller syg over en længere periode. Filmen viste, hvordan terapeuten deltog i samspillet imellem mor og barn og i terapien både gav mor og barn kontakt og omsorg. Fx ved en øvelsen, hvor terapeuten havde kontakt med barnet og samtidig holdt moderen på ryggen, for at give hende tryghed.

Det mest interessante ved konferencen var den kontakt vi fik med de andre lande og at høre om det bruger- og pårørendeorganisationerne laver i de andre europæiske lande.

Onsdag aften var vi inviteret af den irske ambassadør og den irske organisation Shine til ambassadørens residens. En meget fin måde at møde de andre organisationer på og samtidig høre noget om Shine, som på mange måder ligner SIND og SINDs Pårørenderådgivning.

I Tyskland fortalte de fra pårørendeforeningen: Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker familien selbsthilfe psychiatrie om en landsdækkende informationskampagne, som de havde lavet for at sætte fokus på emnet. De havde sendt pjecer ud til personalet i Psykiatrien om det at være forældre med psykisk sygdom. De havde lavet pjecer til forældre med psykisk sygdom og til børn og unge med forældre med psykisk sygdom.

Malta var repræsenteret med 11 deltagere og deres pårørendeorganisation lignede også på mange måde vores organisation, hvor de ud over grupper for pårørende også arbejdede med fortælling af den pårørendes livshistorie og undervisning af personale indenfor psykiatrien.

Danmark er godt med

Det var interessant at høre hvor langt de forskellige lande var kommet mht. at fokusere på børn af psykisk syge.

I vores samtaler med repræsentanterne fra de andre lande kunne vi se, at vi i SINDs Pårørenderådgivning og i det hele taget i Danmark er nået langt. Specielt på det politiske niveau.

Selvom vi er nået langt, er det et område der i nutidens Psykiatri, med nedskæringer, er vigtigt at bevare fokus på. Her er der stadig meget at lære bl.a. fra Finland og Holland, hvor de på nogle områder er længere end os.

Under konferencen blev det klart for os, at vi har været for dårlige til at fortælle om vores arbejde og det var tydeligt, at vi har været for sløve i det europæiske samarbejde. Der var ikke mange, der kendte til vores pårørendearbejde. Vi mødte en stor interesse for det arbejde vi laver og vi fik tilbagemeldinger på, at det virkede som et "kompetent og kvalificeret tilbud" det vi gør for og med børnene og familierne.

Flere efterlyste, at vi ville oversætte vores materiale, arbejdsmetoder og rapporter til engelsk.

Ønske til det fremtidige arbejde

Vores ønske til vores fremtidige arbejde er, at vi i SIND og SINDs Pårørenderådgivning skal blive bedre til at udveksle erfaringer med de andre organisationer i EUFAMI.

Konferencen sluttede med "Call for action". En stærk opfordring til at gå hjem og gøre noget for "doing nothing does not represent value for money"!

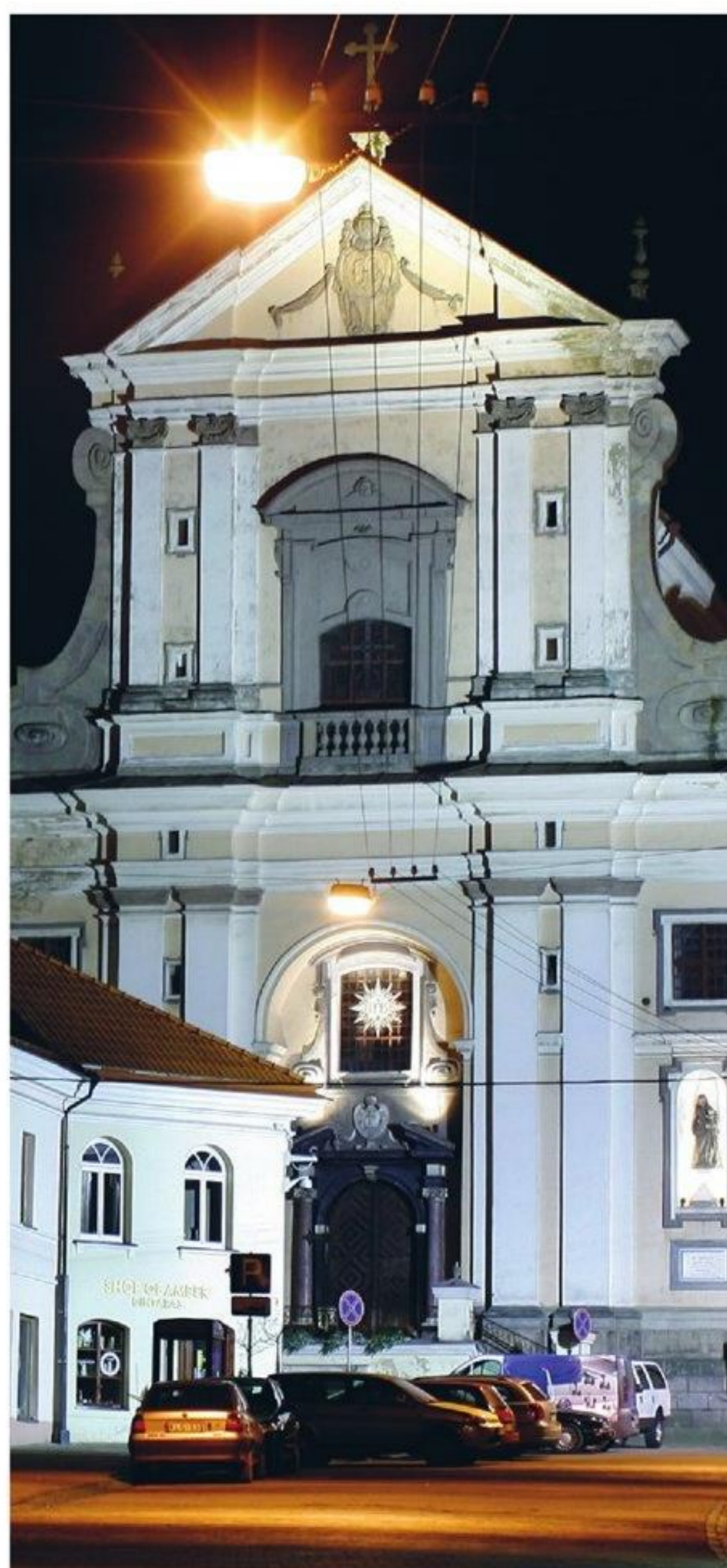


Foto: Vilnius Tourist Information Centre



Udtryk, udfordring og udvikling

2. ANNONCERING

Brenderup Højskole. Søndag den 27. juni – lørdag den 3. juli 2010

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK, medarrangører af sommerhøjskolen

Alle aftaler med oplægsholdere for ugen er nu på plads og programmet er færdigt. Næsten alle pladser er booket, men det betyder så desværre, at der kun er få ledige pladser tilbage.

Værkstedsfag

Prospect ved Jens Ibsen

Gennem samtalen skal vi arbejde med en gensidig udveksling af erfaringer med det at leve med en psykisk sygdom.

Motion og Friluftsliv ved Peter Mogensen
Værkstedet er fyldt med aktiviteter i det fri. Vi skal bl.a. tænde bål, lave popcorn og varm kakao, klatre på skolens klatretårn, gå og cykle til stranden og lege forskellige udendørslege.

Trivsel – drømme – intuition ved Erik Lange
Vi vil gennem oplæg, debat og øvelser arbejde med hvordan man kan trives lidt bedre, hvordan man slapper af, hvordan man kan forstå sine drømme og hvordan man kan bruge sin intuition.

Skrive-male-værksted ved Rie Rasmussen
Synes du mandag er grøn og dufter af mos? Vi udveksler livsvisdom. I fællesskab opfinder vi festlig fremgang gennem fornøjelser, overraskelse og undring. Der serveres og deles enkle og korte øvelser.

Pileværksted ved Joan Sørensen

At arbejde i pileflet er at genopdage en gammel tradition. Vi vil arbejde med pil på flere måder. Der vil være mulighed for at arbejde med enkle ting i pil, flette små kurve på faste bunde eller arbejde med stativer til krukker.

Foredrag

"Pårørende til en sindslidende" – v/Özlem Sara Cekic, psykiatri-ordfører for SF
Özlem er pårørende til en sindslidende. Hendes bror prøvede at tage livet af sig, men først 10 år senere fik han hjælp.

Det var 10 år med smerte, sorg, svigt og tabu og 10 år hvor ingen spurgte hverken Özlem eller hendes familie, hvordan de havde det som pårørende. Özlem kan ud fra sine egne erfaringer fortælle om, hvordan det er at være pårørende. Det er en smertefuld historie, der er fyldt med tabuer, og det er en Sisufos-kamp, som hun desværre tror alt for mange pårørende oplever. Özlem har en række konkrete bud på, hvordan man kan forbedre psykiatriens tilgang til pårørende, så de ses som en ressource og ikke som en belastning.

"Rettigheder i psykiatrien" – v/Knud Kristensen, landsformand SIND
Knud, tager i sit oplæg udgangspunkt i "Håndbog for psykiatribrugere og pårø-

rende – 3. udgave." Knud Kristensen er udover at være landsformand endvidere pårørende og medforfatter til Håndbogen. Bogen beskriver de rettigheder, som brugere og/eller pårørende i psykiatrien har. Hvis brugeren og deres pårørende skal være aktive medspillere i forhold til systemet og behandlerne, skal rettighederne være kendte – og det er de meget ofte ikke. Håndbogen gør det muligt hurtigt og let at finde de relevante oplysninger og regler. Håndbogen er skrevet til brugere og pårørende.

"Viljen og tro på at tingene kan lykkes" – v/Rene Nielsen

Rene er dobbelt benamputeret, foredragsholder, forfatter, og underviser. Rene har yderligere en idrætskarriere, som olympisk mester i spydkast og en uddannelse som Master i Idræt og Velfærd.

Rene har arbejdet med forandringer og udvikling af menneskers potentiale, både sit eget og andres, gennem hele sit liv. Denne læring og de indsigter vil han gerne dele ud af og videregive til andre. Rene har gjort det umulige muligt og viser vejen for, at vi alle indeholder de ressourcer, der skal til for at opnå det, vi gerne vil.

Udover værkstedsfag og foredrag er der bl.a. planlagt:

- En tur til Koldinghus og Trapholt/museum for kunst, design og kunsthåndværk i Kolding
- Hygge i haven – 'under træet'
- En fri eftermiddag, en skovtur og en strandtur
- Afslutningsfest m. musik dans og underholdning/

FAKTA

Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset kontakt venligst SINDs repræsentanter Aase Kvolbæk 98 17 36 96, e-mail: kvoller@stofanet.dk eller Jens Ibsen, 23 27 00 34, e-mail: jens.ib@stofanet.dk

Tilmelding og program

Tilmelding er mulig allerede nu efter 'Først til mølle princippet'. Brug tilmeldingsblanketten her på siden.

Kursusprogrammet kan, rekvireres på højskolen. Se adresse m.m. på tilmeldingsskemaet.

Indkvartering

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask.

Pris

For 'ikke medlemmer' af SIND
Pr. person i dobbeltværelse 2.950 kr.
Enkeltværelser udsolgt.

For medlemmer af SIND
Pr. person i dobbeltværelse 1.600 kr.
Enkeltværelser udsolgt.

Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder.

For SIND-medlemmer ydes der tilskud til transport med billigste offentlige transportmiddel.

Tak til Bikubenfonden for tilskud til arrangementet./

TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2010

Tilmeldingsblanketten sendes senest den 1. juni 2010 til:
Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, tlf. 64 44 24 14
E-mail: kontor@brenderuphøjskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 27. juni til lørdag den 3. juli 2010

Navn:

Adresse:

Telefon:

E-mail:

Forplejning: Diabeteskost Fedtfattig Vegetar Andet

Betales med: Girokort Netbank CPR nr.:

Medlem af SIND?: Nej Ja Medlemsnr.:

ADHD

AF ARNE MEJLHEDE, Speciallæge i psykiatri

Jyllandsposten har bragt artikler om ADHD og misbrug af Ritalin. Disse artikler er noget misvisende.

30 % af indsatte i danske fængsler har ADHD. Mange "vanvidsbilister" har ADHD. Mange patienter med ADHD får ingen uddannelse, skifter job mange gange. Familier går i opløsning.

Der er ofte misbrug af alkohol og andre stoffer.

Misbrug af Ritalin og lignende stoffer er sjældent, idet misbrugsdosis er 10 gange højere end behandlingsdosis.

Embedslægerne holder øje med, hvor meget der bliver udskrevet (alle medicinudskrivninger kan ses på nettet).

Velbehandlede ADHD-patienter giver færre misbrugere, færre i fængsel, bedre jobtilpasning, bedre uddannelsesmuligheder.

Det giver færre trafikdræbte, hvis man behandler "vanvidsbilisterne" i stedet for at sætte dem i fængsel.

Udgifterne for samfundet bliver lavere ved behandling end ved ovennævnte fængslinger, manglende job, manglende uddannelse, dårlig tilpasning i skoler og trafikdræbte fra vanvidsbilister. Desuden er der personlige gevinster ved behandling.

Jeg opfordrer patienter til at gå ind på ADHD-Foreningens hjemmeside (www.adhd.dk).

Ligeledes opfordrer jeg nyhederne til at fortælle om velbehandlede ADHD-patienter, der får uddannelse, gode jobs m.m., når de bliver behandlet, således at vi får succeshistorier for at modsvare Jyllandspostens negative artikler./

Depression og arbejdsmarked

AF LONE SWHARTZ

Jeg har haft depressioner off and on siden foråret 2003, og har været i behandling både medicinsk og modtaget samtalerapi hos henholdsvis egen læge, psykiater og psykolog. Desuden har jeg været indlagt af tre omgange.

Alt sammen meget godt.

Der hvor filmen knækker, er kontakten til arbejdsmarkedet. Der bliver nemlig ikke lyttet til hvad jeg mener at kunne magte.

I stedet for at være på en arbejdsplads, hvor jeg trives og fungerer optimalt, hedder det nu kontanthjælpsmodtager med uafklaret arbejdsevne.

Indtil januar 2008 havde jeg en super god arbejdsplads.

I foråret 2007 blev der søgt om fleksjob. Min arbejdsplads var nemlig meget interesseret i at behol-

de mig som ansat. Først i juli 2008 kom der afslag på ansøgningen. Begrundelse: uafklaret arbejdsevne.

Jeg synes selv min arbejdsevne er klar og tydelig. Hvem andre end jeg er ekspert på mit liv og hvad jeg magter?

I stedet for at hjælpe det enkelte menneske til forsat at være en del af arbejdsmarkedet, piller systemet langsomt en i bitte små stykker, for man ser ikke på det hele menneske. Nogen vil måske med rette spørge: "Hvorfor går du ikke bare ud og finder et arbejde?"

Hvis jeg kunne, ville jeg gøre det i morgen. Jeg tror ikke på nogen frivilligt vælger et liv på kontanthjælp. Jeg magter bare ikke længere et "normalt" liv med hvad det indebærer af helt basale gøremål. Forkortet af red./

Mere aktiv socialpolitik

AF CHRISTIAN JØRGENSEN

Med udgangspunkt i fortsatte problemer med at aktivere psykisk syge, efterlyser jeg hermed en mere aktiv og diskretionær socialpolitik.

Sandheden er jo desværre fortsat den, at alt for mange psykisk syge parkeres på passiv offentlig forsørgelse, ofte pension, hvor revalidering ofte ellers ville være at foretrække.

De fleste mennesker har en idé om, hvad de kunne tænke sig, og ved at revalidere kunne man således bedre indgå i et samarbejde med de sociale myndigheder om en mere aktiv tilværelse.

Det er jo ofte sådan, at for mange psykisk syge er overladt til sig selv og dermed har en tendens til at skabe sin egen virkelighed omkring sig, og ofte søger mod de psykiatriske afdelinger for dermed at kunne opnå fællesskab, være hinandens familie./

Nyt om skizofreni

AF LARS STRANGE

Bladet Psykiatri Information nr. 2, juni 2009 omhandlede de nye tider i psykiatrien.

Psykiatrien får nu et tiltrængt løft. Det er glædeligt at Danske Regioner og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse nu er på vej med "en psykiatri i verdensklasse."

Det håber jeg meget på, da vi trænger til at få os brugere på rette kurs.

Vi bør skamme os over stigmatiseringen af mennesker med psykiske sygdomme. Det bør der gøres noget ved.

Skal det hedde skizofreni?

Skizofreni er en mangeartet diagnose, der dækker over flere forskellige forløb. Spørgsmålet er, om forskellene er så store, at sygdommen har brug for et nyt navn?

Skizofrenidiagnosen fyldte 100 år i 2008. En psykiater Bleuler foreslog begreber i 1908. Det

afløste begrebet Dementia Praecox, den tyske psykiater Kraepelin introducerede diagnosen.

En diagnose skal ideelt set afgrænse sygdomstilfælde, som har mange fælles træk med hensyn til årsag, sygdomsmekanismer, symptomer, behandling og prognose.

Vi bør skamme os over stigmatiseringen

Det er sandsynligt, at skizofreni i nogle tilfælde arves direkte fra forældrene. I andre tilfælde opstår skizofreni som følge af mutationer i arvemassen,

Skizofrenidiagnosen stilles, når en række symptomer er til stede. Man lægger i sær-

lig grad vægt på det der kaldes førsterangssymptomer.

Der har været flere forslag til, hvad man skulle kalde skizofreni, hvis begrebet skulle afskaffes. "Dopaminrelateret forstyrrelse" har været et forslag, som dog er misvisende, da mange andre sygdomme også er forbundet med forstyrrelser.

Min mening

Det er klart, at skizofrenidiagnosen skal opdeles.

Jeg vil håbe, at vi får en diagnose, vi kan behandles ud fra med medicin og samtaler.

Jeg synes personligt der er ved at ske noget godt i psykiatrien – og det er ikke så tosset endda – vel?

Forkortet af red./

Skal det hedde skizofreni?

Mangel på **geniale unge** i erhvervslivet

AF ANNI HJORT, forfatter, filosof

Jeg talte for nylig med en mand fra Dansk Arbejdsgiverforening (DA), hvis hovedopgave er, at finde unge mennesker med nye originale, geniale og nyskabende ideer, der kan sikre vores erhvervs-livs fortsatte vækst, og dermed velfærdssamfundets fremtid.

Han fortalte, at sådanne unge mennesker, ikke var til at finde mere blandt de unge. At det var meget foruroligende, men at man ikke vidste hvorfor denne mangel på intelligens og originalitet var opstået.

Jeg gjorde manden fra DA opmærksom på, at indtil 1986 blev de unges eksistentielle kriser og nørdede adfærd ikke betragtet som sindslidelser, at det var derfor at vi havde en Holger Bech Nielsen på Niels Bohr Instituttet, en Kim Larsen, Erik Clausen og andre i den aldersgruppe der havde bidraget med nytænkning og nyskabelse på grund af deres specielle særpræg, der nu bliver diagnosticeret som værende en sindslidelse.

Jeg kunne fortælle ham, at nutidens og fremtidens Holger Bech Nielsen og Erik Clausen nu alle var indlagt på de psykiatriske afdelinger, med diagnoser som skizofrene, manio depressive, DAMP og Aspergers syndrom.

At de unge med eksistentielle kriser og med en intelligenskvotient over 135-40 var nu 90 % af dem diagnosticeret som havende en psykisk sygdom.

At jeg havde mødt dem alle på de psykiatriske hospitaler. At det psykiatriske behandlingssystem ikke skelner mellem eksistentielle kriser og sindssyge. At det var grunden til, at det frø af stor ånd, nytænkning og genialitet disse unge havde, ikke kunnet udvikle sig.

At det var derfor, at der ikke mere er banebrydende nyskabelser og originale ideer til rådighed for erhvervslivet.

Jeg kunne også fortælle ham, at den moderne psykiatri har meget at byde på men, at den ikke har været opmærksom på, eller vidste noget om, at nytænkning og genialitetens udvikling går gennem eksistentielle kriser.

Det ved vi fra alle fortidens store tænkere og videnskabsmænd. Det er desværre gjort til en sygdom, at være i sindskrise. Ingen tænker på, at det jo lige netop var sindskriser, der rejste os fra homo erectus, til det moderne tænkende menneske.

Psykiatriske diagnoser til fortidens store tænkere og videnskabsmænd

Jeg kunne også fortælle ham, at psykiatere nu har givet psykiatriske diagnoser til fortidens store tænkere og videnskabsmænd som Platon, Sokrates, Leonardo da Vinci, Søren Kierkegaard, H.C. Andersen, Winston Churchill, Charles Darwin, Charles Dickens, Sigmund Freud, Goethe, Herkules, Hemingway, Kepler, Abraham Lincoln, Martin Luther, Isaac Newton, Theodore Roosevelt, Aristoteles, og de fleste andre af historiens store tænkere og videnskabsmænd.

Det var han ikke klar over. At læger nu har fundet "fejlgenet", genigenet, så man nu kan få en abort, så man nu kan vælge sådan nogle fra.

Jeg kunne også fortælle manden fra DA, at skal Danmark have en chance for en fortsat vækst og sikre velfærdssamfundets fremtid, er det nødvendigt, at vores psykiatriske behandlingssystem begynder at tænke anderledes.

Jeg kunne også fortælle manden, at en omlægning af det danske psykiatriske behandlingssystem ville spare staten for milliarder af kroner.

At man i stedet skal give den kriseramte en chance for at vokse som menneske, med den iderigdom der samtidig udvikles, sådan som man gør i Finland. Dermed vil den før kriseramte blive en styrke for samfundet i stedet for en byrde, der sidder som en anden grønnsag i en lille lejlighed i Nordvestkvarteret.

Forkortet af red./

Det **spiseforstyrrede** Danmark

AF BO ANDERSEN

I min omgangskreds findes der mennesker med spiseforstyrrelser, så forleden dag greb jeg chancen for at lytte til et foredrag om netop dette.

Foredraget var uhyre interessant, for jeg fik aflivet en mængde myter og fordomme, og min forståelse og empati blev skærpet i forhold til disse menneskers ulykkelige situation.

Statistikken viser, at en forsvindende lille procentandel af danskerne lider af spiseforstyrrelser, og det fik mig til at studse, fordi jeg oplever og ser problemerne som langt mere udbredte. Jeg tror måske, at jeg til dels kan forklare, hvorfor statistikken må "lyve".

Hovedforklaringen er, at statistikken bygger på tal fra sundhedsvæsenet og dermed altså de spiseforstyrrede med kontakt dertil. Men hvad med alle de spiseforstyrrede ude i samfundet, der ikke har kontakt til sundhedsvæsenet?

Roden til det onde

Efter min overbevisning bør man have fokus på forebyggelse frem for at behandle. Det betyder selvfølgelig ikke, at man ikke fortsat skal hjælpe de mennesker, som allerede lider.

Min tese er, at spiseforstyrrelser i høj grad har forbindelse til den måde, som vi vælger at leve livet på – alene og sammen med hinanden.

Vi bliver presset på mange fronter i livet med stress og jag, som absolut ikke er sundt for mennesker med psykisk sårbarhed. Det gælder ikke kun på job, men også privat og har i høj grad også noget at gøre med f.eks. mødebevidsthed. For overordnet hersker der en tyrkertro på, at det er bedst og smartest at være slank og se godt ud.

Vejen til en lysere fremtid

I skrivende stund kan jeg ikke lade være med at tænke på gamle dage for 75 år siden, hvor der var en helt anderledes ro og harmoni i familielivet. Dengang var man optaget af livet, hvor mennesket var i centrum, fordi de var de mennesker, som de var, mere end for

hvordan de så ud og for det, som de ejede af materielle ting.

I dag hersker ligegyldighed og ufordragelighed samt kynisme i alt for høj grad, og det er ikke sundt for noget samfund. Og det er jo egentlig mildest talt underligt, at vi i dag skaber os på den måde, for vi har jo alle en samvittighed. Inderst inde ved vi jo godt, hvad der er rigtigt og forkert samt godt og ondt. Så hvorfor vælger vi så ofte den mindst befordrede løsning på vegne af os selv og andre?

Men hvad gør vi så ved problemerne med forebyggelse af spiseforstyrrelser og de mennesker, der allerede lider af spiseforstyrrelser?

Efter min bedste overbevisning må vi hver især starte med os selv i vores omgang med hinanden.

Jeg tænker her på den måde, som vi behandler hinanden på. Det handler ganske enkelt om at behandle hinanden ordentligt på en medfølelse og omsorgsfuld menneskelig måde.

Efter min overbevisning bør man have fokus på forebyggelse frem for at behandle

Vi er alt for hårde i vores omgang med hinanden, hvor det hele tiden skal dreje sig om os selv og vores eget bedste og så til helvede med andres ve og vel.

Start med at smile og være imødekommende i mødet med andre mennesker. Forsøg at være forstående og empatisk. Støt andre mennesker, der viser svaghestegn på enten den ene eller anden måde. Vis kærlighed og giv hellere et knus end en lussing, og vær noget for hinanden.

Og husk at det gælder i alle livets henseender – privat såvel som i arbejdssammenhænge. Det er ikke så svært endda, så prøv det og start et nyt liv, når du har læst disse ord.

Forkortet af red./

Om forfatterens 20 år med spiseforstyrrelse og en lang række andre psykiske diagnoser med al den drama, smerte, glæde, magtesløshed, vilje, snyd og bedrag, sorg, overlevelse, håb og kærlighed et sådant liv indebærer.

Bogen sætter fokus på en lang række dilemmaer i behandlingsindsatsen og i den sociale indsats.

Kirsten Kallesøe:

Lige om lidt...

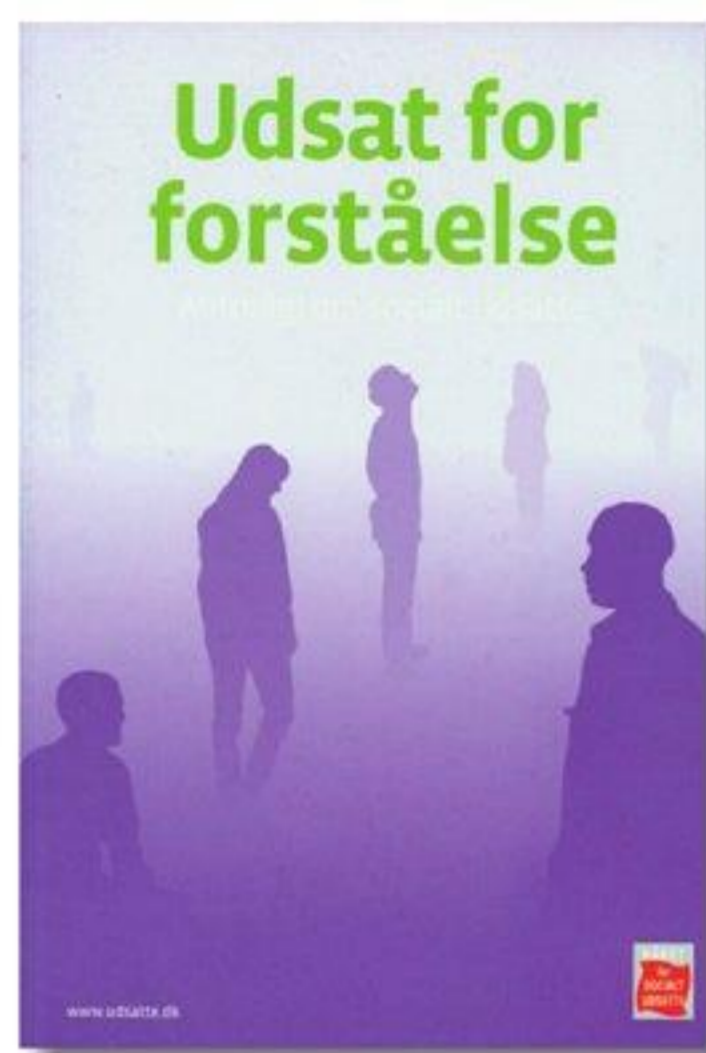
189 sider, indbundet, kr. 249

ISBN 978-87-90513-4

PsyInfo Forlaget, 2009

Finn Skårderud, professor, psykiater og international ekspert i spiseforstyrrelse har læst bogen og skrevet forordet. Forordet kalder han "En overlevendes beretning"

Poul Nyrup Rasmussen siger på bagsiden: "Kirsten Kallesøes historie i denne bog er et levende bevis på, at der er et godt liv for alle."



Preben Brandt, Bjarne Lenau Henriksen, Karl Bach Jensen og Niels Christian Rasmussen (red.):

Udsat for forståelse – en antologi om socialt udsathed

182 sider, gratis. Kan også hentes på www.udsatte.dk

ISBN 978-87-754-6036-6 (trykt version) 978-87-754-6037-3 (online version)

Rådet for Socialt Udsatte, 2009

Hvem er de socialt udsatte? Hvilke individuelle og samfundsmæssige faktorer skaber social udsathed? Hvad er forskellen på samfundets syn på personer med handicap og socialt udsatte?

Disse spørgsmål og mange flere behandles i antologien, der indeholder 10 bidrag til forståelse af, hvem socialt udsatte er, hvad der ligger i begre-

bet, og hvordan social udsathed skabes i et krydsfelt mellem den enkeltes adfærd og ressourcer, sociale vilkår, samfundets indretning samt omverdenens reaktioner og holdninger.

Bidragene er skrevet af forskere og samfundsdebattører.

Hvad vil det sige at have en depression? Bliver man rask igen? Hvordan får man lysten til livet igen?

Det var spørgsmål, Inge Madsen stillede sig selv, da hun led af sygdommen. Desværre manglede hun bøger, der fortalte om emnet – og energi til at søge efter den viden, der allerede var. Der-

Inge Madsen:

Med små skridt – En håndbog om depression og stress

352 sider med CD, hæftet, kr. 299

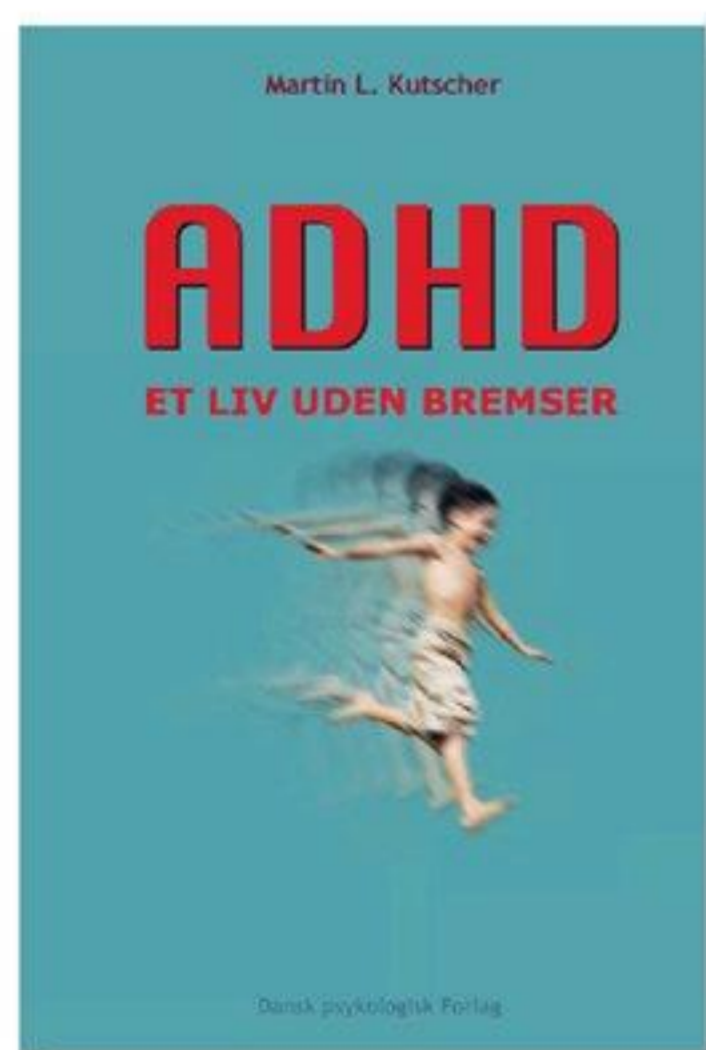
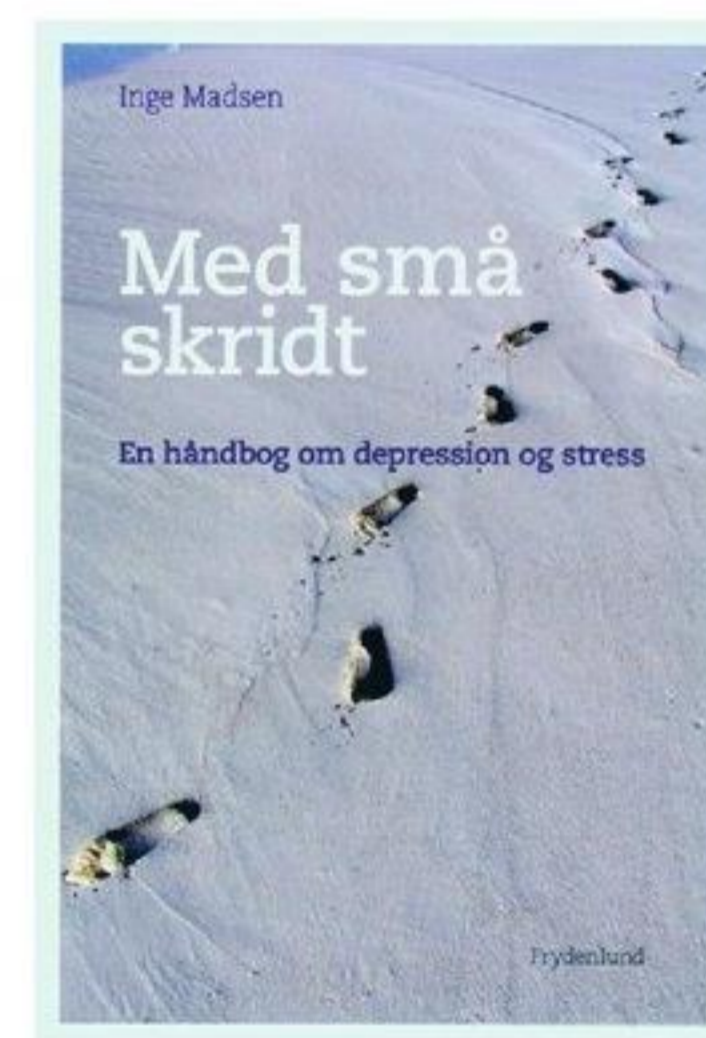
ISBN 978-87-7887-801-4

Frydenlund, 2009

for besluttede hun sig til at skrive en bog, der indeholdt det, man har brug for at vide, når man er gået ned med stress eller er blevet depressiv.

Bogen er en håndbog til dem, der er ramt af depression, og deres pårørende.

Til bogen hører en CD med afslapningsøvelser og en guidet meditationsøvelse.



Martin L. Kutscher:

ADHD – Et liv uden bremser

200 sider, hæftet, kr. 328

ISBN 978-87-7706-567-5

Dansk Psykologisk Forlag, 2009

Bogen videregiver hvad især forældre, men også fagfolk, som arbejder professionelt med børn, har brug for at vide om ADHD.

Forfatteren forklarer, hvad ADHD er, symptomerne og de almindelige vanskeligheder, forældrene møder. Resten af bogen sætter fokus på løsninger, centreret om fire gennemgående regler.

Forfatteren diskuterer også medicinering i forhold til ADHD. Bogen indeholder nyttige tjeklister og anbefalinger af yderligere relevant læsning i forhold til ADHD.

Forfatteren er børneneurolog og kender til de perspektiver og erfaringer som forældre, lærere og børn har.

12 forfattere præsenterer deres erfaringer og oplevelser med narrativ praksis. Fortællingerne kan inspirere læseren i forhold til eget arbejde samt give idéer til, hvordan man helt konkret kan arbejde inden for en narrativ tilgang.

Bogen repræsenterer bredde og dybde i det narrative arbejde og belyser praksis.

Anne Sofie Møller Sparre og Katrine Dall Jørgensen (red.):

Syv fortællinger om narrativ praksis

200 sider, hæftet, kr. 228

ISBN 978-87-7706-554-5

Dansk Psykologisk Forlag, 2009

Bogens forfattere er alle praktikere inden for det psykologiske arbejdsfelt og har alle beskæftiget sig med den narrative tilgang igennem flere år.

Bogen henvender sig til psykologer, konsulenter, studerende og andre, der er interesseret i den anvendte del af den narrative tilgang.



Julia Lahme

Sig farvel – Hvad præster ved om sorg

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Julia Lahmes bog om sorg er en meget vigtig bog, der dækker et område, der kun er blevet sparsomt belyst indtil nu. Omslaget er lavet af omslagsgrafiker Sarah Williams og er meget flot

Selve emnet er meget vedkommende for mig. Kort efter at min far døde, røg jeg ind på åben psykiatrisk afdeling på Bispebjerg Hospital i 16 dage, så jeg ved, hvor hårdt det kan være at miste en, som står en nær.

Første kapitel er med sognepræst Ivan Larsen fra Nørrebro, der er aktiv bøsse, og som jeg ikke havde forventet mig meget af, men han slipper faktisk forbløffende godt fra interviewet, og vi får nogle vise ord om, hvorfor vi sørger,

Den anden samtale er med sognepræst Johannes H. Christensen, Skovshoved kirke og handler om "Sorg og glæde". Han omtaler glæden som en kilde inden i os, der undertiden kan tørre ud. Han tænker på sorgen som en kæmpe flodbølge, der skyller ind over os, og vi kan intet gøre.

Den tredje samtale er med hospitalspræst Lotte Blicher Mørk, Rigshospitalet, Hun møder mange

mennesker i deres terminalfase og har således sorgen inde på livet i sit daglige arbejde.

Den fjerde samtale er med Jesper Hougaard Larsen, præst og daglig leder af folkekirkens tværkulturelle samarbejde i Odense.

Også han møder sorgen i det daglige, da han møder mennesker, der er rykket op med rode og plantet i et for dem fremmed land. Alle samtaler beskriver både vejen derud og vejen hjem meget sansende.

Den femte samtale er med domprovst Henrik Wigh Poulsen, Odense om det evige liv, og han er befriende ærlig og siger, at vi ikke ved, hvad der sker efter døden, men at vi har håbet om opstandelse og det evige liv.

Den sjette og sidste samtale er med sognepræst Hanne Rosenberg, Jesuskirken i Valby om "Hvordan klarer jeg andres sorg, og hun siger, man skal erkende, at sorgen er ensom og subjektiv. og hun siger, at man har behov for en sorgperiode, hvor man har behov for at være alene.

Alt i alt en væsentlig og anbefalelsesværdig bog.



Julia Lahme:

Sig Farvel –Hvad præster ved om sorg

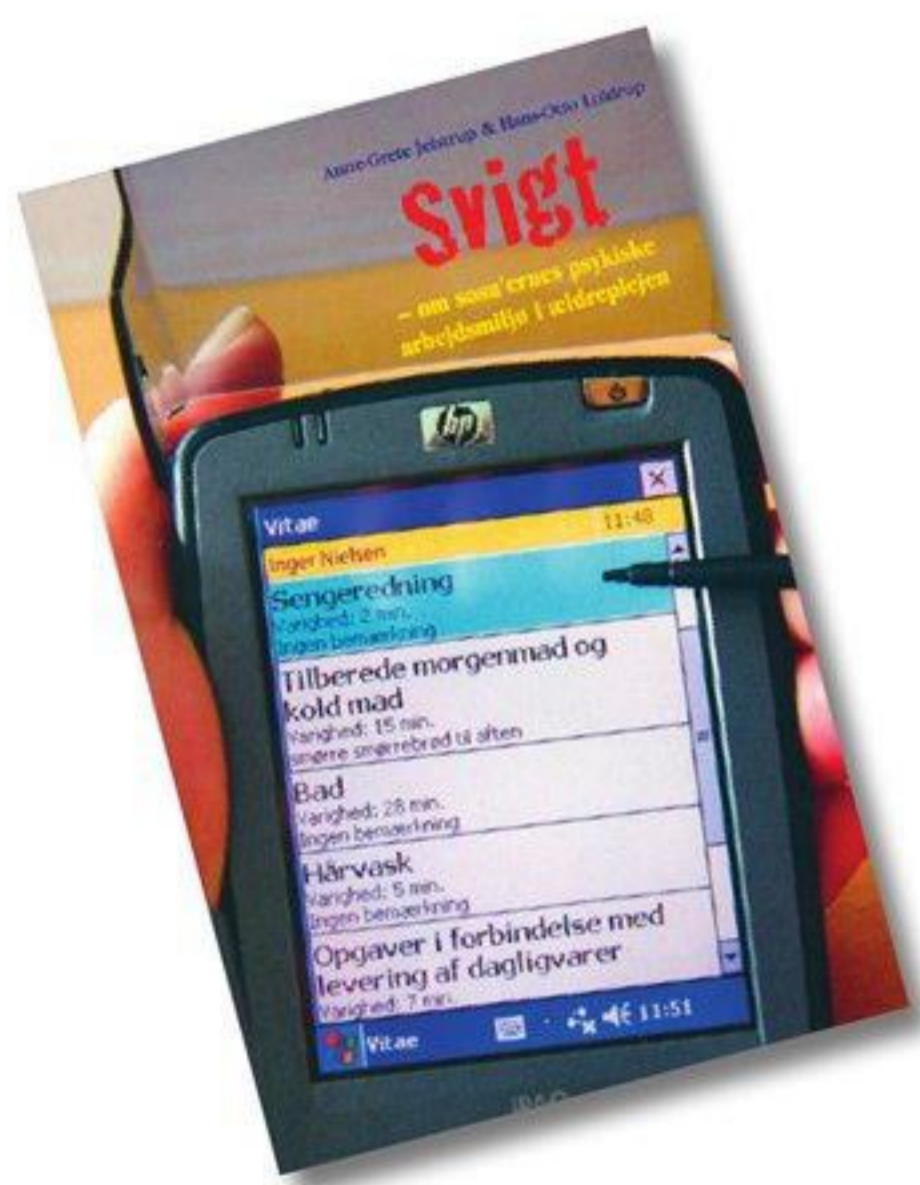
Indbundet 220 sider, kr. 249,95

ISBN 978-87-638-1077-7

Pretty Ink, 2009

Fotografier af Bjarke Johansen

Omslagsgrafiker: Sarah Williams



Anne Grete Jelstrup og Hans-Otto Loldrup Svigt – om sosu'ernes psykiske arbejdsmiljø

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Anne Grete Jelstrup og Hans-Otto Loldrup:

Svigt – om sosu'ernes psykiske arbejdsmiljø

Hæftet, 160 sider, kr. 199

ISBN 978-87-7887-799-4

Frydenlund, 2009

Anne-Grete Jelstrup og Hans-Otto Loldrup har skrevet en vigtig bog om social- og sundhedsassistenternes arbejdsmiljø. De kommer med mange beretninger fra det virkelige liv om plejerne, der er gået ned med flaget på grund af dårlig ledelse, dårlige arbejdsforhold, skævt forhold til kollegerne m.m.

Bogen er i sin stil dokumenterende og argumenterende, og den tager en problemstilling op, som er samfundsvigtig. Bogen inddrager statistisk materiale, der fortæller, at flere og flere bryder sammen psykisk set og bliver førtidspensionister. Hovedvægten i bogen ligger på de personlige beretninger, og de levede liv står stærkt.

Det er virkelig i samfundets interesse, at arbejdsbetingelserne blandt plejepersonalet på vore plejehjem er af sådan en art, at det ligefrem fremkalder arbejdsskader af psykisk karakter. Mange af de personlige beretninger er sygehistorier om medarbejdere, der har sygemeldt sig i længe-

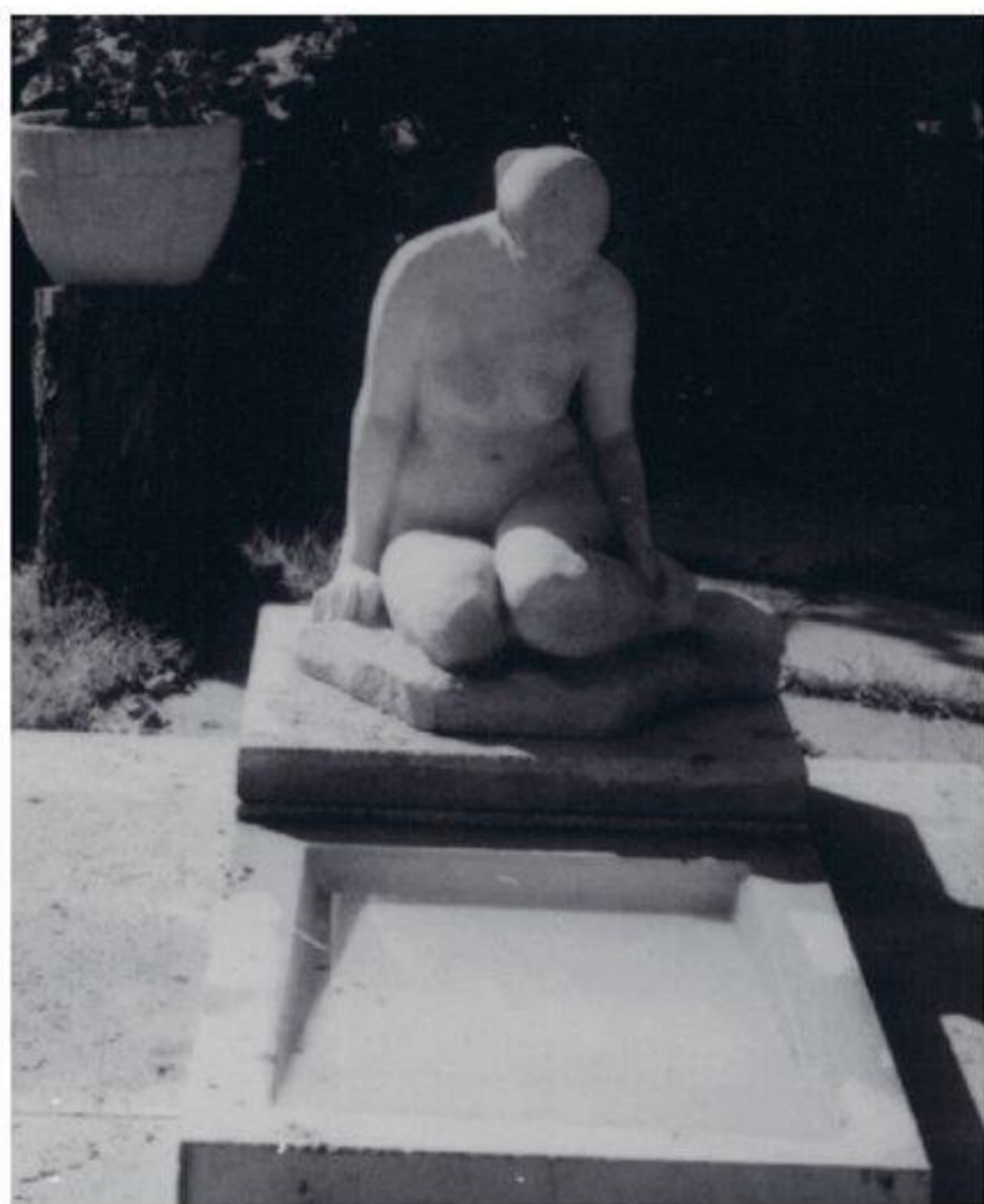
re perioder, har henvendt sig til læge og psykolog og har inddraget fagforeningen i deres situation.

De er blevet indkaldt til møde på plejehjemmet, og det har i flere tilfælde været en ubehagelig og stigmatiserende oplevelse for den ansatte, der enten er blevet opsagt eller har været så lang tid sygemeldt, at der er kommet en opsigelse ind af brevsprækken. Nogle af medarbejderne har siden fundet anden ansættelse, så deres historie er endt lykkeligt.

Jeg betragter bogen som en vigtig debatbog, der går i clinch med et omtåleligt emne. Der er ikke mange, der taler de nødstedtes sag og giver dem muligheden for at komme til orde. Det gør bogen her, og det er prisværdigt.

Bogen slutter med at politisere, hvor det fremgår meget klart, at forfatterne taler fagbevægelsens sag imod den siddende VKO-regering. Den sidste del, der til dels er personfikseret, er jeg ikke så begejstret for, men i sin helhed er bogen absolut anbefalelsesværdig

PRÆSTER HAR OGSÅ SMS



når sværten først er tør
 på vippernes bue
 og sidste bad var i forrige uge
 så har du noget at fortælle
 alvorligt og ikke
 elle-belle
 er du så alene uden kræfter
 så findes der en masse præster
 her kan du roligt hjertet åbne
 spørge og få råd, sms
 og lade tankerne røbe
 det skal du huske
 før du igen begynder at løbe

Alle digte på denne
 side er af
 Nanna Nebbegård



DIT INDERSTE

dagens suk kan vare længe
 det er sansen for brugte penge
 helt alene står du ikke
 mange ofte dem må lægge
 som et tillæg til en anden
 det er noget der rører ved forstanden
 folk i andre lande også sukker
 men her er det tørsten de ikke slukker
 læg ej hjertegræs til tørre
 det en anden sjæl kan røre
 værn om livet du nu har
 drik vand det renser dit hjertekar
 om du hedder Pedersen, Poulsen eller Lassen
 så finder du fejlen i arvemassen



månens solur

som sindslidende der har glemt hvad de
 kom for ændrer de sig nu med de
 forvandlingskugler der nu er inn at
 pumpe i årerne hos nyfødte proletarbørn
 samtidig med de naive syge-kæle-dyr
 skriver i journaler og tror at de er
 "DEN GAMLE MAND FRA HAVET"
 i en rus af mandomstaknemmelighed
 for at finde retningen tilbage til
 det gamle vasketøj han ikke må lugte
 undrende sig om at han blev draget
 at NIVEAS EXTRA-FRESH - tænk om det
 smagte grimt i hadske ørensus.

jeg elsker dig vil han sige og for fanden
 tro på det og lev dette løbende
 offerliv med spegepølse og sirup
 til pandebenene og kagerne under

sengen eller hvor fanden du jonglerer
 med de stjålne MARIE-KIKS

driller du en anden og knækker den
 ene kiks over ja, så taber du og har to

velvidende at hullerne trækker du fra
 der er 18 som dit fødseldagstal
 engang til måske

som hus-poet
 ved jeg ikke rigtigt hvad der er sket
 har ligget under
 de hvide lagner
 og talt de fem hvide svaner
 drukket kaffe for at se
 hvordan de andre i hast
 kunne le
 selv var jeg grædefærdig
 samlede sammen og blev
 lidt rig

som højhuspoet
 ved jeg mere hvad der er sket
 for naboen holder avis
 og den låner hans ven Lis
 og hun gi'r mig den efter sig
 det er nok fordi hun elsker mig
 så læser jeg om livets goder
 og får andet ind i min hjerne-koder
 kan dernæst næsten fortælle
 hvad der står skrevet
 og ikke bare 'ælle-bælle'
 som hjemmegående poet
 kan jeg skrive om hvad der vil ske
 men det varer ikke længe
 så skal jeg købe papir
 for rede penge

og dem låner sjasen mig gerne
 for de har en helt anden tanke-hjerne

kalder du i min venten
 aner du afstandene mellem
 himmel og hav
 driller dine tanker dig i en rus
 omfavner du dig selv i et luelys
 samtaler du med dine venner eller
 er dine stemmer de der undrer sig som et barn
 lægger du aftand til de huse der er
 indeni dig og den syden der er i
 kæledyrenes køkken

fri fra billedstormens hjernegymnastik
 hvirvlende udenom kattepiner og
 tandpiner der kommer lige når du
 har betalt den næstsidste gæld

jeg stirrer op mod månens brændende
 solur og undres ikke mere ved dine
 men jeg kan ikke lide dem mere i
 den samme luft vi indånder og stjæler
 hele livet, altid samme tid og sted

nattergale venter på en vits fra dig
 og sætter bogstaverne sammen på Mobilen
 med de to s'er, og de driller hinanden
 ligesom vi elskede at putte-drille-rim i

kærligheden er her stadig når vi forandrer os
 uafhængighedens spejderdragter er vores
 sandheder for de gemmer et barn
 indeni

Jeanies digte

AF JEANIE DØRGE, skrevet under hendes næsten fire måneders indlæggelse

Bålet

Jeg står på kanten af et sort hul
 I bunden er der et stort bål
 Falder jeg i vil det brænde min krop for altid
 Og kun efterlade asken hvid
 Hjertet hamrer i mit bryst
 Jeg kan ikke se noget lyst
 Har tanker om at gøre skade på mig selv
 Men det er jo ikke til nogen hjælp
 Jeg føler mig så hjælpeløs og bange
 Som er jeg ved at blive kvalt af en stor slange
 Trækker vejret i korte stød
 Og ønsker kan jeg ikke bare være død
 Jeg kan slet ikke finde hvile i min krop
 Det ender sgu med at jeg får en blodprop
 Men er det bedre på den anden side
 Det kan kun Gud vide
 Kan ikke engang gå en lille tur
 Det gør personalet lidt sur
 Jeg trives ikke blandt mange andre
 For deres stemmer i mit hoved forandrer
 Jeg er ved at miste mit mod
 Og føler at det størkner mit blod
 Hvordan kommer jeg videre
 Og igen høre spurven kvidre
 Håber ikke at jeg er for svag
 Og at det lykkes for mig en dag

Kampen

Jeg føler mit liv løber igennem en si
 Håber ingen kan se hvor meget jeg græder indeni
 Angsten sidder som en klump i mit bryst
 Lammer fuldstændigt min røst
 Jeg vil ikke ønske denne følelse for min værste fjende
 Og beder hver aften om at kampen vinde
 Håret rejser sig på mit hoved
 Og det risler ned ad min ryg
 Hvad skal jeg dog gøre for at føle mig tryk
 Uroen i min krop vil ikke en ende tage
 Men vil helst ikke rende rundt og klage
 Hullet i maven er stort
 Men prøver på ikke at se alt for sort
 Jeg er normalt en glad og livlig pige
 Men for tiden har jeg ikke meget godt at sige
 Min krop føles helt forkert
 Men det er jo ikke særlig sært
 Piller spiser jeg en masse
 Nu håber jeg snart lidt lys i mit liv vil bringe
 Så mit humør vil komme op og ringe
 Jeg kæmper en daglig dag med mørke tanker
 Og gruer for hvad næste dag vanker
 Jeg er ved at være godt træt af livet
 Og det er ikke for at lyde pivet
 Nu vil jeg tage min medicin
 Og håbe på at få nogle glade og sunde grin

Nyt mod

Jeg føler mig som født på ny
 Og mod angsten har fundet ly
 Som om Gud har taget angsten ud af min krop
 Og fyldt den med lykkelig vidunderlige tanker op
 Jeg troede jeg skulle affinde mig med angst
 Fordi jeg var en skrøbelig fangst
 Jeg føler en fred som jeg ikke har følt i rigtig mange år
 Som jeg har brugt på at slikke alle mine sår
 Jeg har været angstens fange det meste af tiden
 Så jeg har fået et godt indblik i psykiatrisk viden
 Jeg er begyndt at se positivt på livet
 Men tager intet for givet
 Det er så skønt at føle lidt medvind
 Nu vil jeg efter ti års sygdom lave i mit liv meget om
 Jeg føler mig endelig lidt stærk
 Mon det er Guds værk
 Jeg håber i hvertfald at følelsen er kommet for at blive
 Så jeg igen kan nyde at være i live

Ny folder

I sidste nummer af bladet omtalte vi den nye pårørendefolder. Vi var lidt tidligt ude, da folderen af tekniske grunde først er blevet trykt i starten af januar. Den skulle nu være klar til levering.

Samtidig er der trykt en ny udgave af folderen om børn i familier, hvor der er psykisk sygdom.

Folderen giver gode råd til børn, der lever i familier, hvor der er psykisk sygdom, men kan naturligvis også med fordel læses af andre, der er i kontakt med familier, hvor der er børn og psykisk sygdom.

Folderen indeholder konkrete oplysninger og giver anvisninger på hvad man kan gøre – og hvor man kan få hjælp og yderligere oplysninger.

Folderen er på otte sider i A5-format og er forsynet med girokort til indmeldelse i landsforeningen.



Kr.

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

Hvervefoldere

Lokalfoldere

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder”¹⁾ 100,00

“Fra en anden Planet”, Høst og Søn 2004

“Skøre Sjæle” De pårørende fortæller 60,00

ANDET

Plakat, blå med livets træ

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)

Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.529,50

Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst

Pins 7,00

Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)²⁾ 65,00

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)²⁾ 75,00

Lighter, elektronisk og opfyldelig

Hvid med rødt logo og webadresse 8,00

Rygpose, sort med rødt logo 20,00

Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

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. Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.

Billig badminton for sindslidende

SIND Halsnæs og Hjerneskadeforeningen

Mejlbyhallen hver tirsdag med start 19. januar 14:30-15:30

Tilmelding og yderligere information kan fås af Charlotte på 24 60 92 46.

Pris frem til april måned 50 kr.
Lån af ketcher og bolde er gratis/

Ny pjece fra DH

Kend spillereglerne. Om sagsbehandling på det sociale område. 13 rigtige svar til mennesker med handicap og deres nærmeste. 2. udgave, oktober 2009. Udgivet af Danske Handicaporganisationer, Kløverprisvej 10 B, 2650 Hvidovre.

Kan hentes på www.handicap.dk



KEND SPILLEREGLERNE

Om sagsbehandling på det sociale område

13 rigtige svar til mennesker med handicap og deres nærmeste

Efterlysning fra LAP

PSYKIATRI-DØD – har du kendt nogen?

Vi har modtaget dette fra Landskampagnegruppen i LAP:

Samtidig med at forbruget af psykiatrisk medicin stiger, stiger antallet af dødsfald i psykiatrien

Vi vil ikke længere stå tavse, mens politikere og myndigheder vender ryggen til.

Vi forbereder en landskampagne i april 2010 om dødsfald i psykiatrien.

Har du kendt nogen, som du mener er død som følge af den psykiatriske medicin?

Så kontakt LAP: lap@lap.dk | 66 19 45 11.

Aktiviteter og tilbud i 2010

SINDs Hjerte

Stormgade 20, 1555 Kbh. V (hjørnet af H.C. Andersens Boulevard og Stormgade).
Tlf. 33 93 52 51

I SINDs Hjerte har vi rigtig mange gode tilbud til Sindslidende og pårørende. Vi har åbent dagligt. Fra kl. 15-20 i 3 dage og fra kl. 15-21 i 2 dage om ugen.

Vi tilbyder varm mad hver dag kl. 17-18 og varme boller til kaffen om eftermiddagen til meget billige priser. Der også mulighed for at se egne og lejede film i vores biograf, gratis internetcafé og udendørs aktiviteter med 50 % støtte. Der er også mulighed for at male egne billeder, spille pool, skak, m.m.

Vi har længe efterlyst en frivillig medarbejder der kan lide at bage brød, boller og kager, men forges. Vi har også brug for flere frivillige som vil yde en indsats

i SINDs Hjerte. Fx aften- eller dagvagter.

Ungt Sind

I 2004 etablerede Sindkredsens bestyrelse et tilbud til unge sindslidende mellem 16-35 år i SINDs Hjerte. Et tilbud med mulighed for at have socialt samvær, fælles madlavning og kulturelle oplevelser hver lørdag fra 13-20.

Ungt SIND er pænt besøgt og helt unikt, idet der ikke findes lignende tilbud i Københavnsområdet. Den positive udvikling i Ungt SIND skyldes også de meget kvalificerede medarbejdere og frivillige, som forstår de unges behov for at være sammen i trygge og smukke omgivelser.

SINDs Genbrugsbutik

I mange har frivillige ydet en stor indsats i SINDs Butik, pårørende, sindslidende og andre som vil støtte ved salg af genbrugsvarer.

Vi er også meget glade for de mange mennesker der leverer butikken pænt og rent tøj og mange andre pæne ting.

Det har medført at rigtig mange besøger vores butik – og at butikken er blevet en hyggelig og god arbejdsplads.

Der er åbent fra kl. 12-17 daglig. Mandag-fredag. Tlf. 33 93 56 51. Ring til os hvis du har lyst til at yde en frivillig indsats i Butikken eller i SINDs Hjerte./



Kender du det?

- Du tager sove- eller nerve-medicin jævnligt
- Du har måske gjort det i mange år
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere
- Du oplever en uforklarlig angst
- Du har intet overskud eller energi

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin.

BenzoRådgivningen støtter og rådgiver brugere af afhængighedsskabende medicin (benzodiazepiner), under og efter en nedtrapning. Samt giver information og rådgivning til pårørende, sundhedspersonale og andre interesserede.

Telefonrådgivning, kontaktpersonordning og oprettelse af støttegrupper for medicinafhængige efter behov.

Vi kommer gerne ud og holder foredrag om emnet for mindre grupper.

Yderligere oplysninger:

BenzoRådgivningen
Telefon 70 26 25 10

mandag til torsdag kl. 18-20 og
onsdag og fredag kl. kl. 9-11
benzo@sind.dk | www.benzo.dk



Støt SIND

Mere end 50 % 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-informatørerne.

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.

De første 500 kr. kan ikke trækkes fra; men overstiger de samlede pengegaver til foreningen 500 kr., kan du i 2009 fratrage op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fratrage det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver over kr. 500 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 kr. 50.

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger og andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Betänk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

Kontakt sekretariatet

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



Netværksgrupper I

At møde andre forældre som også har **børn, der har det svært**

AF ANN-DORTHE PETERSEN, netværkskoordinator SINDs Pårørenderådgivning

SINDs Pårørenderådgivning fik i 2008 puljemidler af Indenrigs- og Socialministeriet til at lave netværksgrupper for forældre, der har børn med psykisk sygdom eller psykisk handicap.

Projektet er nyt, idet det retter sig imod forældre med børn under 23 år. En forældregruppe, der hidtil ikke har søgt rådgivningsgrupper af flere grunde. At være forældre til børn med vanskeligheder kræver mange ekstra ressourcer og forældrene sætter ofte sig selv i sidste række for at få hverdagen til at fungere og har derfor ikke overskud til at opsøge rådgivning. Mange børn med psykiske sygdomme får først den egentlige diagnose i slutningen af ungdomsårene, og før forældrene har overskud til at søge hjælp, er børnene ofte over 23 år.

Grupperne har til formål at give forældrene et frirum, hvor de kan møde andre i samme situation og dele deres erfaringer, bekymringer og få redskaber og ideer af hinanden.

Gruppens forløb

Grupperne er på otte deltagere og har tilknyttet en professionel netværksleder.

Gruppen forløber over 10 gange 2 timer, hvorefter de forsætter som selvstyrende netværksgrupper.

Inden gruppestart får forældrene en visitationssamtale. Til visitationssamtalen informeres forældrene om forløbet, og man finder ud af, om gruppetilbuddet er det rigtige for dem. Der tales bl.a. om, hvordan et forløb vil være, og det afklares om, de er klar til at dele egne erfaringer og oplevelser med syv andre, men også om de er klar til at kunne rumme andres oplevelser.

Netværkslederne som styrer grupperne, har forskellige måder at arbejde med grupperne på. Netværkslederne har en socialfaglig baggrund, erfaring indenfor psykiatrien og har efteruddannelse inden for den analytiske-, gestaltterapeutiske- og den psykodynamiske tilgang. Nogle har desuden også en erfaring som pårørende. Grupperne er ikke terapeutiske grupper, men baseret på rådgivning, erfaringsdeling, psykoedukation og arbejdet med ens egen rolle som pårørende. Netværkslederne bruger dog metoder fra de forskellige terapeutiske tilgange.

I starten af forløbet er netværksledernes primære opgave at hjælpe gruppen til at skabe en tryk ramme, synliggøre målsætningen, både for den enkelte deltager og for gruppen som helhed. Netværkslederen er oftest i starten mere tydelig og er med til at skabe og

fremdyrke de normer (snakke og diskussioner) som fremmer målsætningen for gruppen. Netværkslederen bliver på den måde en rollemodel for gruppen i forhold til f.eks. at diskutere eller tale om svære emner. Netværkslederen vil fra starten forsøge at fremme kontakten imellem deltagerne, samt at samle op og opsummere de emner, der bliver taget op.

Når gruppen har etableret sig, er trykke, trækker netværkslederen sig oftest mere og mere, så deltagerne henvender sig til hinanden i stedet for til netværkslederen. Det, at en anden forælder spørger ind til en problemstilling eller giver et godt råd, har oftest stor betydning for forælderen, der har taget emnet op. Netværkslederen er dog stadig synlig i forhold til at sikre rammen og sørge for den enkelte deltager føler sig set og forstået.

Netværkslederen hjælper gruppen med at afslutte det ledede forløb, og de sidste gange bliver brugt til at finde en struktur til at kunne køre videre som selvstyrende gruppe. Vores erfaring er, at selvstyrende grupper ofte går i opløsning, hvis de ikke får den rigtige støtte, da deltagerne ofte har svært ved at få gruppen til at fungere.

Temaer i gruppen

Gruppen er medbestemmende i forhold til, hvilke temaer, de vil arbejde med i gruppen. I de fleste grupper går bestemte temaer igen bl.a. afmagt, praktiske opgaver, lovgivningsmæssige ting i forhold til hjælp, frustration, vrede, grænser og plads til egne behov m.m.

Flere forældre har ikke tidligere fået hjælp til, hvordan de konkret kan takle deres børns psykiske sygdom eller handicap, hvilket ofte er det, der fylder mest i starten. Mødre og fædre kan have forskellige indgangsvinkler til at takle barnet og det, at der i gruppen er andre mødre og fædre at spejle sig i, giver god forståelse for faderens og moderens rolle i forhold til et barn med vanskeligheder. Netværkslederen kan være med til at understøtte både ligheder, men også tydeliggøre forskelle.

Nogle forældre bruger også gruppen til, hvordan de kan takle et svært samarbejde med behandlersystemet. Flere forældre har oplevet på få år at have mange skiftende sagsbehandlere. Forældre fortæller om 5 sagsbehandlere på 2 år og 14 sagsbehandlere på 7 år.

En mor fortæller

En mor fra den første netværksgruppe fortæller; "Jeg er mor til 2 børn med specifikke vanskeligheder af forskellig art. Den ene på 14 år er let mentalt retarderet og psykisk udviklet

som en 10 årig, og den anden er 10 år har ADHD lign. vanskeligheder og er psykisk udviklet som en 5 årig.

Jeg var med til at starte gruppen op. Gruppen startede i jan 2008 med 6 mødre og nu er vi 3 tilbage. Vi startede med at mødes 1 gang om ugen, som senere blev droppet ned til 1 gang hver 14. dag. Nu mødes vi 1 gang om måneden. Vi har det rigtig rart i vores gruppe.

Jeg har haft stor gavn af gruppen, haft et sted at få råd og vejledning, men også et sted, hvor der er blevet stillet spørgsmål til mig og om mine børn. Spørgsmålene har været meget givtige, da jeg har kunne bruge dem nu og senere.

Jeg har brugt gruppen meget forskelligt. Der har været møder, der har været de store tudeture og møder, hvor alt har været fryd og gammen.

Vi har været meget gode til at forstå hinanden på kryds og tværs, prøvet at sætte os selv i samme situation som vores medmødre har stået i, hvilket ikke er svært, når vi er i samme båd.

Vores gruppe har været rigtig god for mig personligt, da den støt og roligt har udviklet sig fra at være en mødregruppe til en dejlig venindegruppe i stedet. Jeg kan varmt anbefale andre "heldige" forældre i at gå i selvhjælpsgrupper, da det giver luft og varme til at klare næste opgaver med vores barn/børn."

Forældrenes udbytte

Forældrene fortæller, at de i gruppen har fået mulighed for at snakke om de belastninger, det kan give, når ens barn har det svært, og at de har fået hjælp til strategier i forhold til at takle det.

Andre forældre fortæller, at de er blevet bedre til at takle samarbejds møder. Nogle er blevet bedre til at styre egen aggresivitet overfor behandlere, andre er blevet bedre til at fortælle behandlere om deres situation, bede om hjælp og stille krav. Forældre fortæller, at de er blevet mere afklaret omkring, hvad der er behandlernes roller, og hvad der er deres roller som forældre.

For nogle har gruppen været deres eneste frirum, hvor de har kunnet samle energi til at overskue den hektiske hverdag. En far fortæller, "at komme i gruppen, har været med til at skabe struktur og overblik i alt det kaos som er i hverdagen".

Tilbagemeldinger fra flere har været, at de har fået mere overskud til at se på hele familiens behov, bl.a. har de fået redskaber til at forstå de raske søskende i hjemmet, som "ba-

Netværksgrupper II

Om at deltage i netværksgruppe for pårørende til børn, unge og yngre voksne

AF BIRGIT VIDESEN, deltager i netværksgruppe i Aalborg

re reagere sundt på et sygt miljø". Flere forældre har efterfølgende søgt hjælp til de raske søskende i familien i Rådgivningens søskendegrupper.

Mødet med andre

Nogle netværksgrupper har også beskrevet et stort behov for at der findes arrangementer for hele familien, hvor der ikke bliver set skævt til at deres børn nogle gange gør anderledes ting. De fortæller, at det ofte er svært at tage deres børn med til almindelige arrangementer, bare det at købe ind, uden at andre kigger skævt, hvis ens barn gør noget, der falder udenfor. Nogle af grupperne har efterfølgende valgt at mødes med deres børn og ønsker flere muligheder for at kunne tage deres børn med. Det at møde andre og at finde et netværk at tage på udflugter sammen med, når forståelsen fra venner slipper op, har hjulpet til, at det ualmindelige ikke føles så ualmindeligt endda.

Grupperne starter løbende i Region Midtjylland Øst og som noget nyt starter vi også i Region Sjælland Syd. Henvendelse kan ske til SINDs pårørenderådgivning i Århus på tlf.: 23 27 65 22/

Jeg skriver dette i håb om at andre pårørende også kan se, hvor stor en hjælp og glæde det er at være med i en pårørendegruppe.

Min voksne søn blev syg for 3½ år siden med en svær depression. Han havde i flere år klaret sig selv og boet for sig selv.

Nu fik vi ham pludselig hjem og bo, samtidig var han meget syg og vores tilværelse blev vendt op og ned. Som mor var jeg den person han ville snakke med og betro sig til. Dette var jeg meget taknemmelig for. Jeg var den der ordnede alt det praktiske for ham, tog kontakt til læge, socialforvaltningen m.m., og har som mange andre pårørende også løbet panden imod en mur. Fik alle de steder jeg ringede til, at vide "din søn er jo voksen", og vi kan ikke gøre noget uden et skriftligt samtykke.

“Jeg glæder mig hver gang vi skal mødes

Ja det vidste jeg jo godt men lige nu havde jeg altså en hjemmeboende søn, som var syg, skrøbelig, sårbar og som ikke magtede noget som helst. Efter lang tid var min søn blevet vel medicineret, fik hjælp fra distriktspsykiatrien, flyttet hjemmefra og kunne klare flere ting selv. Disse oplevelser og den svære tid, kunne jeg skrive meget om, men

det vil jeg undlade her og i stedet for skrive om dengang jeg gjorde noget for mig selv.

I takt med at min søn havde fået det bedre, fik jeg det egentlig dårligere, jeg blev rastløs, havde mange stresssymptomer, syntes ikke jeg kunne blive ved med at snakke med familie og venner om det. Så jeg vidste at jeg måtte gøre noget for mig selv, jeg hentede informationer på nettet om pårørendegrupper, men desværre var der på det tidspunkt ikke etableret pårørendegrupper i det område jeg bor i. Jeg undrede mig virkelig over at der ikke var nogle pårørende som havde brug for at snakke med ligestillede. Var det fordi, at det stadig er et tabu emne at sige man er pårørende til en der har en psykisk sygdom.

Men for et år siden så jeg en annonce i avisen om et informationsmøde angående pårørendegrupper. Jeg tog til mødet blev skrevet op og ville få nærmere besked. Jeg blev meget glad da jeg fik at vide, at jeg var kommet med i en gruppe sammen med andre mødre til voksne børn.

Jeg husker det første møde som en utrolig lettelse, at møde andre, som havde de samme problemer og tanker som mig. I starten mødtes vi hver 14 dag, 2 timer af gangen. Nu er det ca. en gang om måneden og tiden er 2½ time, indimellem har vi så sammen været til foredrag, og været på café.

Til gruppen er der tilknyttet en coach (hun er tidligere psykiatrisk sygeplejerske) og en sygeplejerske som stadig arbejder på psykiatrisk afdeling. Selv om vi fire mødre der er i gruppen er utrolig gode til at snakke sammen, er det rart at der også er professionelle som kan give gode råd, få os til at tænke tingene anderledes, lytter og er der for os. De er guld værd. Vi har selv valgt de emner vi gerne vil høre noget om, skizofreni, depression, angst, skyldfølelse m.m.

Jeg vil gerne fremhæve en enkelt episode, for at give et indblik i den hjælp og det samvær der findes i en pårørendegruppe. Min søn fik på et tidspunkt et tilbagefald. Jeg var forfærdeligt ked af det og tænkte om nu det hele skulle starte forfra, jeg fik stor skyldfølelse, jeg var magtesløs og gik i en konstant frygt for at der skulle ske noget forfærdeligt. Dette fik jeg vendt med de andre i gruppen. Jeg blev lyttet til, trøstet og da jeg gik fra mødet følte jeg en enorm lettelse over at jeg havde fortalt det.

Jeg glæder mig hver gang vi skal mødes. Det er så dejligt, at jeg her kan sige hvad jeg har lyst til, kan være ked af det, være gal og også være glad.

Så til alle jer pårørende "kom ud af busken" og kom med i en pårørendegruppe, det er en utrolig stor hjælp/

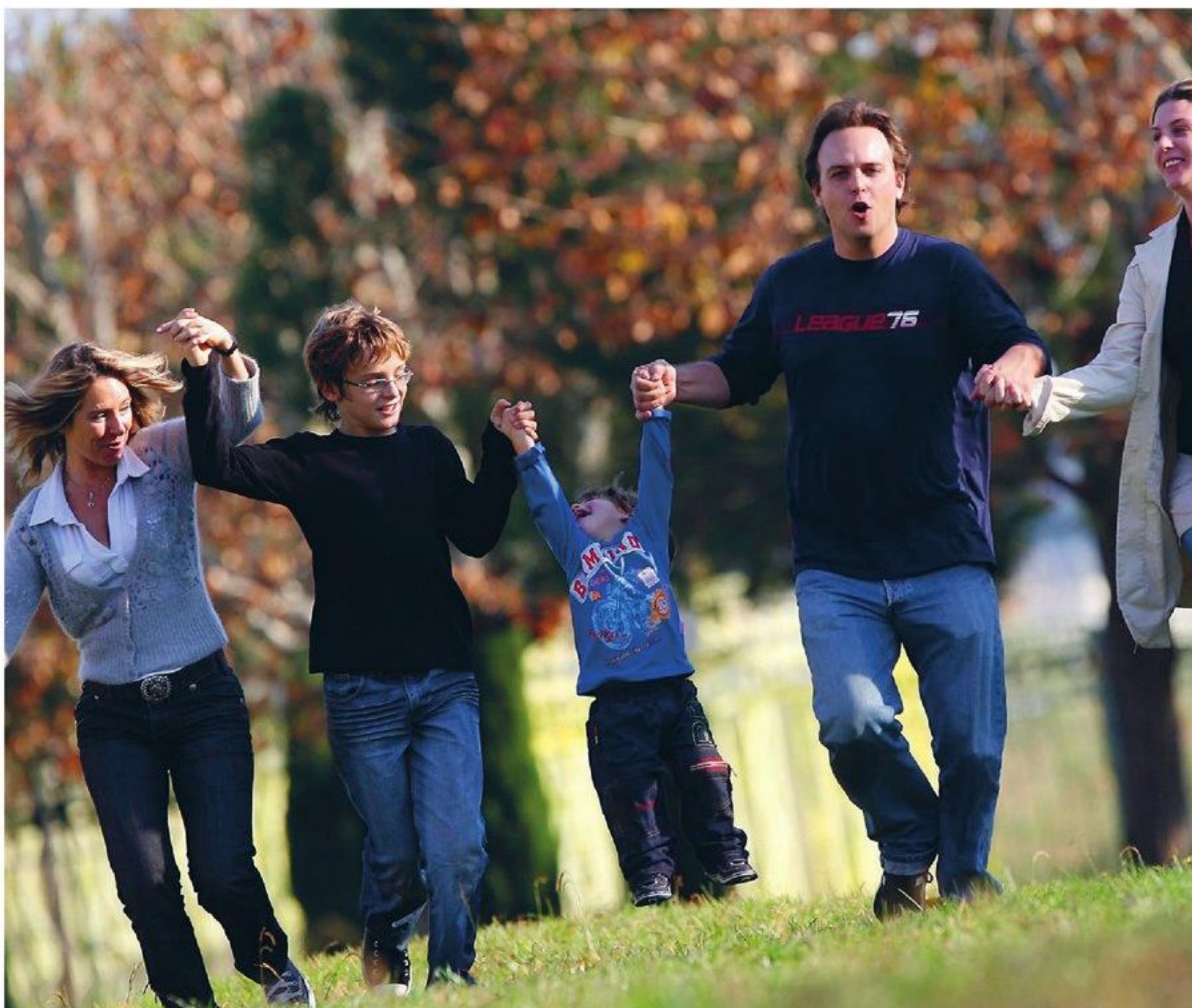


Foto: www.colourbox.com

Misbrug og psykisk sygdom

SIND Sønderjylland

Onsdag den 17. februar kl. 19-21, Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg

Arrangementet er gratis. Alle er velkomne.

Tilmelding til Christine Nielsen på tlf.: 74 67 35 54 eller e-mail: sind@bbsyd.dk senest torsdag den 11. februar.

Misbrug kan føre til psykisk sygdom og psykisk sygdom kan føre til misbrug.

Fagchef og psykolog Per Nielsen, Ringgården, Middelfart holder foredrag over emnet: "Personlighed og misbrug – dobbelt belastning og dobbelt behandlingsfokus".

Landsformanden taler i Ballerup

SIND Ballerup-egnen

Tirsdag den 23. februar kl. 19:00-20:30, Tapeten, Magleparken 5, lokale A og B i stueetagen, 2750 Ballerup

Knud Kristensen taler om SINDs arbejde til gavn for psykisk syge ved et offentligt møde, hvor alle er velkomne til at møde vor nye landsformand.

Derefter har Ballerup-egnens Lokalforening generalforsamling kl. 20:30.

Kl. 18:00 er der en let anretning for afdelingens medlemmer ved tilmelding til Aase Aaholm Jensen, lokalformand, tlf. 44 97 45 23.

Angst – årsager, forebyggelse og behandling

Hvilke muligheder har den enkelte, kolleger og familie for at forstå og håndtere angsten?

Oplæg ved Jes Gerlach, psykiater og formand for Psykiatrifonden

SIND Gladsaxe, Gladsaxe Oplysningsforbund og De Frivilliges Hus

17. marts 2010 kl. 19.00- 21.00, Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2880 Søborg

Angst har mange former: Almindelig angst, panik-angst, social angst eller psykotisk angst. Omkring 350.000 danskere har angst i løbet af et år og 700.000 på et eller andet tidspunkt i løbet af livet.

Alligevel er angst ofte en uopdaget og ubehandlet sygdom. De færreste ved, at angst kan behandles. Det skal vi gøre noget ved. Derfor er viden og debat nødvendig.

Lider man af angst, er det vigtigt at få viden om sygdommen, så man ved, hvordan den kan

forebygges og hvordan man får hjælp til at finde den rigtige behandling, for angst kan behandles med gode resultater. Jo før man får hjælp, desto større er chancen for, at angsten ikke kommer til at styre ens liv. Med den rette hjælp kan man lære at håndtere angsten, så den forsvinder eller mindskes og ikke hindrer en i at leve sit liv.

Til alle: Søg mere viden – involver dine nærmeste – tal om angsten./

Stress og hjernen

SIND Sønderjylland

Tirsdag den 9. marts kl. 16-19, Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg

Forplejning: der betales 40 kr. ved ankomst til mødet. Alle er velkomne.

Tilmelding til Christine Nielsen senest fredag den 5. marts på tlf.: 74 67 35 54 eller e-mail: sind@bbsyd.dk.

Lektor, overlæge, ph.d. Gregers Wegener, Århus fortæller om stress og hjernen. Han siger noget om, hvilken betydning stress har

for udvikling af psykisk sygdom, og om hvordan stress egentlig skal forstås.

Han kommer ind på de forskellige typer af stress, og hvad man kan gøre for at modvirke konsekvenserne. Til sidst noget om de forskellige behandlingsformer, der findes for stress-relaterede psykiske sygdomme./

Åbent hus SIND Århus

Nyt tilbud til medlemmer og andre

Sidste onsdag i hver måned kl. 16-18 i kredsens lokaler, Nørre Allé 31, 8000 Århus C

SIND Århus vil fremover holde åbent hus for medlemmer og andre, hvor man over en kop kaffe vil få mulighed for en uformel

snak med medlemmer af kredsbestyrelsen.

Vi glæder os til at se jer. Første gang er onsdag den 24. februar./

KLS GRAFISK HUS fortsætter strategien:

STRØM FRA NYE VINDMØLLER OG RÅDGIVNING OM REDUKTION AF CO₂

Hos KLS arbejder vi målrettet med klima- og miljøbevidst produktion.

Ikke alene er KLS Grafisk Hus Danmarks første CO₂-neutrale trykkeri – KLS rådgiver også om CO₂-reduktion.

Så kontakt KLS, hvis du vil gøre brug af vores erfaringer.

- KLS Grafisk Hus blev Danmarks første CO₂-neutrale trykkeri i januar 2009.
- KLS Grafisk Hus vandt strategiprisen ved Climate Cup 2008. Prisen blev uddelt af PriceWaterHouseCoopers, Berlingske Tidende og Mandag Morgen.
- KLS Grafisk Hus løser alle opgaver inden for grafisk produktion; lay-out og billedbehandling, tryk, bogbind og adressering, udstillingsmaterialer, bannere, samt pakning, kuvertering og distribution.
- Som de første i branchen tilbyder vi certificeret klimamærke på din tryksag.

KLS Grafisk Hus
Jernholmen 42 A
2650 Hvidovre
Tlf. 36 34 29 00
www.kls.dk



Generalforsamlinger 2010

Generalforsamlinger i SINDs kredse

I henhold til vedtægterne skal kredsene afholde ordinær generalforsamling i marts måned.

Indkaldelse skal ske med mindst 14 dages varsel ved brev til medlemmerne og/eller ved bekendtgørelse i SIND-bladet (eller i lokalt medlemsblad).

Dagsorden

Kredsens generalforsamlings dagsorden, skal mindst indeholde følgende punkter:

- Valg af dirigent og stemmetællere.
- Kredsbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse.
- Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse.
- Behandling af indkomne forslag.
- Valg af bestyrelsesmedlemmer og mindst 2 suppleanter.
- Valg af revisor(er), idet det overlades til kreds-generalforsamlingen at vælge én eller to, samt suppleant(er).
- Valg af kredsens repræsentant til Hovedbestyrelsen samt suppleant.
- Valg af delegerede til landsmødet samt suppleanter, jf. landsforeningsvedtægterne § 5, stk. 4.
- Behandling af eventuelle forslag til foreningens landsmøde.
- Eventuelt.

Begrundede forslag der ønskes behandlet, skal være kredsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der henvises til vedtægterne, der kan hentes på www.sind.dk/

Region Hovedstaden

Bornholms Kreds afholder sin årlige ordinære generalforsamling mandag den 8. marts kl. 19.00 i Værestedet Mariegården, Søndergården 24, 3740 Svaneke.

Her vil en bruger/personale bl.a. vise rundt og fortælle om værestedets historie.

Frederiksberg Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 20. marts kl. 12 på L.I. Brandes Allé 1. Efter generalforsamlingen serveres gratis frokost. Dem, der ønsker at være med til spising, skal melde sig til fmd. Jesper Steen Andersen på 25 15 88 62 senest 13. marts.

Frederiksborg Kreds afholder generalforsamling torsdag den 25. marts kl. 19.00 – 21.30 i Kulturhuset Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød (bag biblioteket).

Pølse- og ostebord efterfølgende.

Hovedstadens Omegnskreds afholder ordinær generalforsamling onsdag den 17. marts kl. 16.30 på Gladsaxe Hovedbibliotek, lokale 2, Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg.

Kl. 18.00 er der middag på Café Steen. Tilmelding til fmd. Kirsten Elise Hove senest 10. marts.

Kl. 19.00 – 21.00 Foredrag om Angst – årsager, forebyggelse og behandling. Hvilke muligheder har den enkelte, kolleger og familie for at forstå og håndtere angsten? Oplæg ved Jes Gerlach, psykiater og formand for Psykiatrifonden. Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Københavns Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 6. marts kl. 14.00 i SINDs Hjerte, Stormgade 20, 1555 København V. Sindhkredsens bestyrelse fremsender indkaldelse til alle vore medlemmer.

Bestyrelsen sender samtidig en tak til alle vore medlemmer, der har støttet SINDkredsen med et medlemskab i mange år – og tak til de mange nye medlemmer, som har meldt sig ind i Københavns Kredsen i 2009.

Region Sjælland

Roskilde Kreds afholder generalforsamling lørdag den 13. marts kl. 14.00 i Frivilligcenter Roskilde, Sct. Maria Park, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Storstrøms Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 11. marts kl. 19.00 i Medborgerhuset, Skovvej 2, 4760 Vordingborg.

Bestyrelsen modtager meget gerne ideer til næste års aktiviteter, og så gerne hvordan vi fejrer SINDs 50 års jubilæum.

Efter generalforsamlingen vil centerleder overlæge Lasse Mørup, Distriktspsykiatrien Maribo, orientere om arbejdet i de forskellige teams og naturligvis besvare spørgsmål.

Kredsen vil være vært med kaffe og kage.

Vestsjællands Kreds afholder generalforsamling torsdag den 4. marts kl. 19.00 på Hotel Strandparken, Kalundborgvej 58, 4300 Holbæk.

Efterfølgende en fortælling om det at være barn af en psykisk syg.

Region Syddanmark

Fyns Kreds afholder generalforsamling tirsdag den 23. marts kl. 19.00 i SIND-værestedet Stoppestedet, Jernbanegade 24, 5000 Odense C.

Der vil blive serveret et let traktement.

Ribe Kreds afholder generalforsamling fredag den 12. marts kl. 17.00 i SIND-huset, Jernbanegade 50, 6700 Esbjerg.

SIND-huset i Esbjerg afholder generalforsamling fredag den 19. februar 2010 kl. 17.00 i SIND-huset, Jernbanegade 50, 6700 Esbjerg.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Sønderjyllands Kreds afholder generalforsamling mandag den 8. marts kl. 19.00 på Stubbæk Forsamlingshus, Dybkærvej 2, Stubbæk, Aabenraa.

Alle er velkomne. Tilmelding senest den 1. marts på tlf. 74 67 35 54 eller sind@bbsyd.dk

Vejle Kreds afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 23. marts kl. 18.00 i Kulturcaféen, Danmarksstræde, Fredericia.

Region Midtjylland

Ringkøbing Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 13. marts kl. 14.00 på Hotel Aulum Kro, Jernbanegade 1, 7490 Aulum.

Foruden de vedtægtsbestemte dagsordenspunkter, behandles:
– Evt. forslag til SINDs landsmøde og
– Presseudtalelse.

Før generalforsamlingen sætter vi fokus på socialpsykiatrien i en kommune, og om hvordan den kommunale socialpsykiatri spiller sammen med den regionale behandlingspsykiatri.

Kredsen er vært ved kaffe m/brød!

Viborg Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 18. marts 2010 kl. 19.30 i SIND-huset, Kompagnigade 17, 7800 skive.

Århus Kreds afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 23. marts 2010 kl. 19.00 på Dalgasskolen, Dalgas Avenue, 8000 Århus C.

Region Nordjylland

Nordjyllands Kreds afholder generalforsamling mandag 15. marts 2010 kl. 19.00 i SIND-skolerne, Bispensgade 7, 9000 Aalborg.

Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt,

Af hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 11. marts på 98 17 36 96 eller 23 27 00 34 (her er telefonsvarer). Evt. e-mail: jens.ib@stofa-net.dk

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Alle medlemmer af landsforeningen har taleret.

Eventuelle forslag og henvendelser til kredsformanden – se s. 34.

SINDs KREDS- OG LOKALFORMÆND

BORNHOLM

Bente Falk-Hansen
56 97 43 88
falk-hansen@live.dk

FYN

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

Aalborg

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

Køge Bugt

Karin Maria Svendsen
40 75 33 22
k.svendsen@email.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

FREDERIKSBERG

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Frederikshavn

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

Roskilde

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

Kolding

Bodil Kristensen
75 53 59 78

FREDERIKSBORG

Hanne Molander
49 14 70 79
hannemolander@mail.dk

Ballerup-egnen

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Hjørring

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Frederikssund-Egedal

Peter Schjerlund
60 22 67 37
pschjerlund@hotmail.com

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Mariagerford

Karen Brøndum Nielsen
98 57 34 07
lbn@fiskars.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

Gribskov

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

Lyngby-Taarbæk

Jytte Christiansen
45 88 00 98/23 70 45 83
jyttechr@privat.dk

Mors

Jens Toft
97 75 19 59
jenslarsen@toft.mail.dk

SØNDERJYLLAND

Christine Nielsen
74 67 35 54
sind@bbsyd.dk

VIBORG

Birgitte Larsen
3511 71 43
fjendbo.admin@gmail.com

Halsnæs

Kim Kjelgaard
40 23 10 69
km.kjelgaard@gmail.com

Rødovre

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

Thy

Ib Hansen
21 45 19 56
ibshamrock@hansen.mail.dk

Aabenraa

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

Skive

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

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Vestegnen

Jørgen Christoffersen
43 64 52 95
uni-crystals@mail.dk

RIBE

Joan Sallberg
75 12 25 10
sallberg@live.dk

Sønderjylland Nord

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

ÅRHUS

Kim Rattenborg
86 10 91 16
sindaarhus@os.dk

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

KØBENHAVN

Ellinor Palm Pedersen
33 13 02 39
palm@net.telenor.dk

RINGKØBING

Mirza Kristensen
75 47 17 43
mirza.kristensen@gmail.com

Tønder

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

Randers

Trine Juel
86 40 54 89
trine.juel@elromail.dk

Rudersdal

Lotte Trabjerg
45 89 38 12
lotte.trabjerg@mail.dk

NORDJYLLAND

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

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

VEJLE

Ib Scheiding
58 37 01 37
schibber@aab-net.dk

Silkeborg

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
98 42 88 36
cjttedk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid & Rhonda
Rasmussen
66 19 03 26
bhv@odense.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG

Birthe Juel
26 90 80 91
birthejuel@hotmail.com

ALBERTSLUND-BALLERUP

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

NORDFYN

Louise Poulsen
27 33 11 94
jlp@morudnet.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Anni S. Graaberg
26 17 66 74
anni-sg@get2net.dk

ÅRHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SINDs UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

Helle Johansson
62 20 55 78
hellecalle@hotmail.com

PÅRØRENDEUDVALGET

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

ORGANISATIONSUDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

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

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

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

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

86 12 48 22
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14,
mandag tillige 18-20

**PÅRØRENDERÅDGIVNING
ÅRHUS, RANDERS, SILKEBORG
OG ODDER**

Åben rådgivning Risskov
Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter
aftale. Første mandag i hver md. 13-20

Juridisk rådgivning

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Første mandag i hver md. 15-20

Åben gruppe

Nørre Allé 31, 8000 Århus C
Onsdage i lige uger 17-19

Randers

Hver mandag kl. 14-18
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsfor-
midling), Vestervold 4, 8900 Randers

Silkeborg

Pårørenderådgivning sidste onsdag
i hver måned 16-20
(undtagen juli og december)
Mødestedet, Hostruggade 14,
8600 Silkeborg

Odder

Åben rådgivning *for pårørende og bru-
gere* sidste mandag i hver måned
18-20
24 77 46 41 i træffetiden – ellers hen-
vises til telefonrådgivningen i Århus
Dialogmøder for pårørende og bruge-
re 1. og 3. tirsdag i hver måned 19-21
(undtagen juli og december)
Frivilligcenter Odder (Pakhuset), Bane-
gårdsgade 5, 8300 Odder

RANDERS**Brugerrådgivning**

Sidste mandag i måneden kl. 18-20
(undtagen juli og december)

Sundhedscentret (den gl. arbejdsfor-
midling), Vestervold 4, 8900 Randers

Pårørenderådgivning

Se under Pårørenderådgivning Århus,
Randers, Silkeborg og Odder.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
KØBENHAVN**

Sinds Psykologiske Rådgivning og
Pårørendegrupper
Slotsgade 2, 2., 2200 København N
Åben rådgivning: tirsdag og torsdag
kl. 17-19
35 36 09 04

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

RÅDGIVNING I GLADSAXE

Bestil tid 44 98 09 89 torsdag 17-18

**TELEFONRÅDGIVNING I
VESTSJÆLLAND**

Fjerde tirsdag i måneden 18-19
29 11 25 70

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendel-
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400
Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-16
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
35 34 00 80

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis psykologisk rådgivning
Østergade 9, Hjørring
Hver torsdag 16-18
23 83 11 84

RÅDGIVNING ROSKILDE

For brugere og pårørende
46 75 59 21 | 46 36 23 72

SINDs Pårørenderådgivning

Åben rådgivning og telefonrådgivning i SINDs Pårørenderådgivning

AF PIA SKADHEDE, socialrådgiver i SINDs Pårørenderådgivning

SINDs Pårørenderådgivning
rådgiver vi personligt og telefo-
nisk pårørende til psykisk syge.
Åbningstiderne er angivet øverst
på siden.

Pårørende fra hele Danmark
kan henvende sig i vores rådgiv-
ning, da vi nu er landsdækkende.
De fleste pårørende starter i
vores rådgivning, her finder råd-
giver og pårørende i fællesskab
ud af, hvordan den/de pårørende
bedst hjælpes og støttes. Alle vo-
res ydelser er gratis. Det er en god
ide at bestille tid, hvis man ønsker
personlig rådgivning.

At være pårørende til en psy- kisk syg

At være pårørende til mennesker
med psykisk sygdom kan til tider
være en svær og af og til en næ-
sten umulig situation for såvel
voksne som børn. De pårørende
bekymrer sig om den syge og vil
ofte forsøge at hjælpe og støtte
den syge. Nogle gange så meget,

at de næsten glemmer sig selv.
Kræfterne kan slippe helt eller del-
vist op, og nogle gange bliver den
pårørende selv ramt af angst, de-
pression, afmagtsfølelse, uro, sorg
og vrede.

Når de pårørende henvender
sig til os, er de som regel urolige
for den syge, bekymret for de in-
volverede børn og udmattede af
at forsøge at mestre en vanskelig
situation.

Om rådgivningens ydelser

I SINDs Pårørenderådgivning har
vi erfaring for, at kompetent og
målrettet rådgivning til pårørende
som regel kan afværge, formind-
ske og af og til forhindre de alvor-
lige ulykker, menneskelige trage-
dier og katastrofer, som kan følge
i kølvandet på psykisk sygdom. Vi
ved også, at professionel rådgiv-
ning på det rigtige tidspunkt kan
afhjælpe psykiske problemer og
forebygge psykisk sygdom hos de
pårørende.

Vi tilbyder en målrettet profes-
sionel individuel rådgivning, hvor
vi med afsæt i de pårørendes ak-
tuelle livssituation og personlige
ressourcer og rådgiver om hjæl-
pe- og henvisningsmuligheder
for pårørende og for psykisk syge.
Vi hjælper pårørende videre fx til
psykolog, egen læge, psykiatrisk
skadestue, psykiatriske specialen-
heder, speciallæge, Lokalpsykiatri,
socialforvaltning, skole, familiebe-
handling, daginstitution, statsfor-
valtning, Mødrehjælpen, præst,
pengeinstitut og retshjælp.

Om rådgiverne i SINDs På- rørenderådgivning

Rådgiverne er modne mennesker,
som har en social-, samfunds- eller
sundhedsfaglig uddannelse
som for eksempel sygeplejerske,
psykolog, psykoterapeut, ergo-
terapeut, pædagog og socialrådgiver.

Derudover er rådgiverne selv
pårørende til psykisk syge. De har

selv fået hjælp til at være pårøren-
de. I rådgivningssituationen signa-
leres en kombination af faglig
kompetence og personlig ind-
sigt tillid og forståelse uden ord til
de pårørende. Noget vi ofte får til-
kendegivelser om fra de pårøren-
de. Vi har både frivillige og lønne-
de rådgivere.

Oversigt over de øvrige til- bud i SINDs Pårørenderåd- givning

Udover åben rådgivning tilby-
der SINDs Pårørenderådgiv-
ning også bisidderfunktion, juri-
disk rådgivning, familiesamtaler,
børnegruppe, ungegruppe, sø-
skendegruppe, ægtefællegruppe,
mandegruppe, netværksgruppe,
seniorgruppe, kunstgruppe, livshi-
storiefortællingskurser, psykoedu-
kation, frivilligkurser, undervisning
og foredrag. /



Klumme

Hold skruen i vandet

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Når man bliver psykisk syg, så bliver de fleste samtidig skubbet ud af arbejdsmarkedet. Og er man ude, så er arbejdsmarkedet lukket land for næsten alle. Der er noget ubønhørligt ved den måde vort samfund fungerer på. Når man så er ude af arbejdsmarkedet, så kan det være et mål i sig selv at få tilkendt førtidspension – grundet psykisk sygdom. Halvdelen af alle de førtidspensioner, der tildeles, skyldes psykisk sygdom.

Så melder et nyt problem sig: Hvad skal man så stå op til om morgenen? Det ender let med, at man bliver længe oppe om aftenen, og så kan man ikke falde i søvn, og så er man godt i gang med at gøre dag til nat og nat til dag.

Det indebærer imidlertid, at ens liv bliver ufrugtbart og uproduktivt: Man er vågen, når almindelige mennesker sover og i stedet for at stå op og "carpe diem" ("gribe dagen" på latin), så ligger man i sin seng og sover. Det kan medføre, at man ikke kommer op til aftaler og møder.

Jeg er selv et menneske, der godt kan lide at sidde længe oppe, høre musik og læse, og så bliver det vanskeligt at komme op om morgenen.

Her er Preben Borsbøls undervisning i EDB i Sind Frederiksberg en hjælp. Preben starter sin undervisning kl. 8.30 og for at være der, bliver jeg simpelthen nødt til at komme op. Hører jeg ikke vækkeuret, er det ingen katastrofe, for Preben er vant til at have med psykisk syge at gøre og er meget fleksibel.

Noget andet, man som psykisk syg kan gøre, for at opretholde en så normal hverdag som muligt, er at yde en indsats i en frivillig organisation. For eksempel står jeg i en genbrugsbutik en eftermiddag om ugen. Her kommer man ind i et kollegialt fællesskab med hovedsageligt ældre damer men også nogle få ældre mænd. Det giver et arbejdsfællesskab, som er godt at være i ud over, at man tjener nogle penge hjem til en god sag. Det at stå i genbrugsbutik fører medarbejdermøder, årlig

julefrokost, ekskursioner m.m. med sig. Kontakten til kunderne er ligeledes meget værdifuld.

Frivilligt arbejde i SIND er også noget, der giver livet indhold og fylde. F. eks. sidder jeg i SINDs brugerudvalg, hvor jeg er næstformand. Også her er det nødvendigt at komme op om morgenen og af sted med toget til Fredericia, hvor vi mødes på vandrehjemmet.

Det er dejligt at møde ligestillede over en god frokost og efterfølgende møde, som vores formand Allan Claumark leder på glimrende vis.

På SINDs sekretariat møder jeg regelmæssigt op til møder i bladudvalget og PR-udvalget. Jeg kan godt lide at være med i redaktionen, fordi jeg er vild med at skrive og få tingene udgivet. Jeg ønsker simpelt hen at gøre gavn for den pension, som jeg er blevet tilkendt. Jeg ønsker ikke at have et uproduktivt liv men at yde så meget, jeg kan.

Udvalgenes formand har indtil nu været Knud Kristensen fra Århus, som må tage den lange vej fra Århus til København gang på gang. Vi har været vældig glade for Knud Kristensen som formand. Især da Sophie Pucill blev syg og Knud Kristensen med dags varsel måtte springe til som redaktør. Set som menigt medlem af redaktionen kunne man godt blive betænkelig ved om ikke for mange opgaver blev læsset over på Knud Kristensen.

Nu er Knud så gået hen og blevet konstitueret landsformand, og Ingelise Svendsen har overtaget 'jobbet' som formand for PR-udvalget.

En ting, som betyder meget for mig, og som hjælper mig til at opretholde en normal hverdag, er at producere lokalradio i Københavns Nærradio. Da jeg sidder i SIND Frederiksbergs bestyrelse (nu som formand) inviterede jeg Ivar Goldmann (tidligere formand) på besøg i Københavns Nærradio til et temaprogram om, hvordan det var at være jøde under Anden Verdenskrig. Ivar berettede om sin meget dramatiske flugt til Sverige og om hvordan han gik i gymnasiet i Sverige.

Det er godt med ældre medborgere, der har oplevet ting, som vi andre kun kender fra

historiebøgerne. Det blev et vældigt godt program, fordi det levede liv taler vældigt stærkt.

Via Sind Frederiksberg er jeg kommet med i Dialogforum på Frederiksberg Hospital, hvor jeg sidder til møde med Kristen Kistrup for bordenden, idet Kristen Kistrup er centerchef for Psykiatrisk Center. Jeg inviterede Kristen Kistrup ud til Københavns Nærradios studie for at tale om psykiatriens betingelser i dag. Det kom der, på grund af Kristen Kistrups store faglige ekspertise, et godt program ud af.

Kirsten Elise Hove inviterede til møde i SIND Hovedstaden i SINDs sekretariat, og her inviterede jeg Elinor Palm Petersen på besøg til et 45 minutter temaprogram i Københavns Nærradio. Det kom der et fint program ud af på grund af Elinors tyveårige erfaring som formand for SIND København. Programmet kom til at handle om SINDs Hjerte i Stormgade lige overfor Tivoli – og ikke mindst om retspsykiatri, da Elinor har en søn, som er retspsykiatrisk patient.

Til dig, der læser dette og er psykisk syg førtidspensionist, kan jeg kun sige: Kæmp for at opretholde en normal hverdag. Du må ud af sengen om morgenen og ud i livet og engagere dig. Hvis du ikke gør det, så går livet din næse forbi./