



SINDblad^{et}

Nr. 1 | Februar 2011 | Udgivet af Landsforeningen SIND



Hvad vil politikerne med psykiatrien?
Se svarene fra seks partier

TEMA:
**Kontingentet på
ti 20'ere hjælper
mange**



SIND i medierne | Ny hjælp til dialog med børn | Frivillige efterlyses | Lokalt Mursten som medicin? | Poesi | Bøger | Siden sidst | Samtalegrupper for unge

Sæt psykiatrien på valgplakaten

2011 er et valgår. Lad os sørge for, at psykiatrien bliver et emne i valgkampen

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Foto: Lars Svankjær

Det er som bekendt vanskeligt at spå – især om fremtiden. Én ting er det dog let at spå om: Vi får valg til Folketinget i 2011.

Sidst vi gik til valgurnerne, var den 13. november 2007. Derfor skal der afholdes valg til Folketinget senest den 12. november 2011.

Landsforeningen SIND er partipolitisk uafhængig. Mit ærinde er derfor ikke at agitere for, at du, kære læser, skal stemme på et bestemt parti eller på bestemte kandidater.

Jeg vil blot benytte lejligheden til indtrængende at opfordre alle læsere af SIND-bladet til at stemme personligt på kandidater, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Til trods for at mindst 50 % af vælgerne er berørt af psykisk sygdom på den ene eller den anden måde, så fylder psykiatrien traditionelt stort set intet i valgkampe her i landet.

I forbindelse med valgene til regions- og byråd i november 2009 lykkedes det os at få sat psykiatrien på valgplakaten.

Det gjorde vi med vores lille hæfte "Sæt psykiatrien på valgplakaten," det gjorde vi gennem en række indlæg i SIND-bladet, hvor kandidater fra alle partier kom til orde – og det gjorde vi ikke mindst ved, at vores medlemmer rundt omkring i landet arrangerede eller deltog i vælgermøder og stillede skarpt på psykiatriens alt for ringe vilkår.

Jeg inviterer alle til at være med til at gentage denne succes. Hvis vi overbeviser politikerne om, at vi er mange – og at vi alle vil stemme på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien – så er vi nået et godt stykke ad vejen.

Vi er mange – og hvis vi alle stemmer på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien, så er meget nået

Den borgerrettede indsats i forhold til psykisk syge/sårbare ligger ude i kommunerne og regionerne – men det er folketetinget, der fastlægger rammerne for indsatsen. Derfor er folketingsvalget mindst lige så vigtigt som valgene til regions- og byråd.

Hvad kan vi gøre?

Der er mange ting, vi kan gøre. Hvis du er medlem af et parti, så gør en indsats for at få nogle af SINDs synspunkter med i valgprogrammer og lignende.

Skriv læserbreve i lokale medier, hvor du generelt gør opmærksom på, at psykiatrien er vigtig, og hvor du tager relevante emner op.

Deltag i vælgermøder. Tag SINDs materiale med og del det ud til kandidater og deltagere i mødet.

Arrangér vælgermøder med fokus på psykiatrien. Det kan være en rigtig god ide at gøre dette sammen med/på væresteder, klubber, lilleskoler eller andre steder, hvor vi kommer.

Valgkampen i SIND-bladet

I dette nummer af bladet har vi spurgt en række politikere om deres holdninger til emner af relevans for os.

Hvis vi når at udgive flere numre af bladet, inden valget kommer, vil vi følge op med mere politisk stof.

På vores hjemmeside vil vi også dække valget, så klik forbi og hold dig opdateret.

Vigtige temaer

Uanset tidspunktet for valgets afholdelse vil et af de allervigtigste temaer for os være psykiatriens generelle vilkår i dagens Danmark.

Bevillingerne til den psykiatriske del af sundhedsvæsenet er sattet 1,5-2 mia. kr. årligt bagud i forhold til resten af sundhedsvæsenet.

Det er afgørende, at der kommer fokus på dette i valgkampen. Økonomien skal rettes op.

Der er også mange andre emner, der er vigtige, men uden penge går det ikke.

Vi skal afkræve de kommende folketingsmedlemmer et løfte om, at psykiatrien ikke også fremover skal finansieres via satspuljen. Vi vil have lighed i sundhed – også når det gælder finansieringen!

Plads til forbedringer

Der er plads til forbedringer i alle partierne, så lad os komme i gang. God valgkamp!

FOLKETINGSVALGET
2011



SINDbladet
40. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

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

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

Annoncer
Lennart Karlin.
leka.webspeed.dk

Forsidefoto
www.colorbox.com

Layout
Proremus

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 sekretariat (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.

Medlemsskab 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.

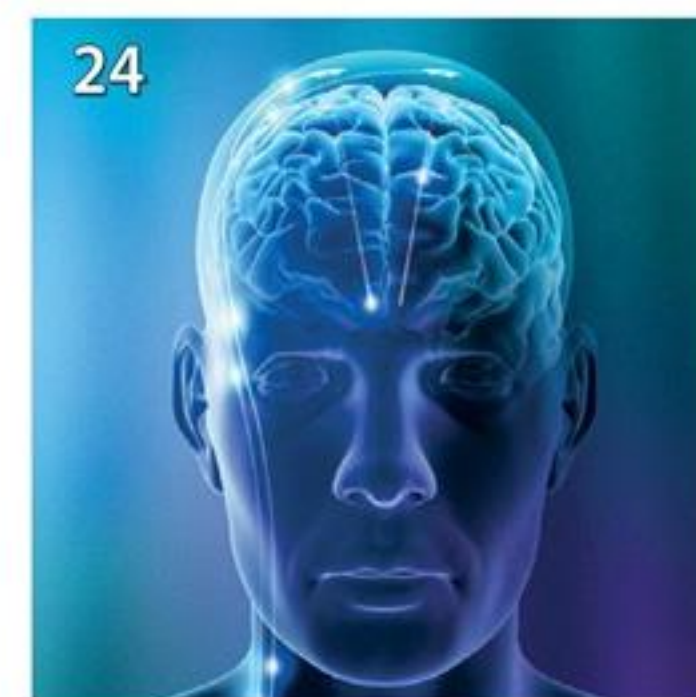


Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**
SIND i medierne: Efterspurgt ekspertise. | Frygter for førtidspensionen. | Dom sikrer behandling. | Jubilæum på skærmen. | Risiko for drab. | Frygt for fordomme. | Obligatorisk obduktion. | Øget overvågning.
- /06 SIND siden sidst**
Ny hjælp til dialog med børn. | Efterlysning: Frivillige med flair for lovstof.
- /07 Tema om medlemskontingent**
Medlemskontingentet på 200 kr. til Landsforeningen SIND har stor betydning for, hvor mange aktiviteter, der kan gennemføres. Redaktionen bringer i dette tema nogle af eksemplerne på, hvad pengene går til, og hvad SIND-medlemmer er engageret i. Læs bl.a. om bisiddere, pårørenderådgivning, lokalforeninger, besøgsvenner, BenzoRådgivningen og om skoler for psykisk sårbare.
- /13 Juridisk brevkasse**
Denne gang om fleksjob og ledighedsydelse samt om kommunal opfølgning ved sygdom – hvad skal den bestå af?
- /14 SIND Ungdom**
Nye samtalegrupper for unge til februar. | Mange planer i støbeskeen. | Åbningsreception og stand-up comedy.
- /16 Psykisk sårbarhed på valgplakaten**
2011 er valgår. Landforeningen SIND bad i januar psykiatriordførerne fra samtlige partier give bolden op til valgkampen ved at besvare fire spørgsmål om deres mærkesager. Læs de reaktioner, som vi ved bladets deadline havde modtaget fra seks partier.
- /19 Søskende er dobbelt belastede**
Søskende til psykisk syge er en gruppe, som ikke gør meget væsen af sig, men de har også behov for at blive set og hørt. Børn og unge kan nemlig have svært ved at finde balancen mellem at være der for familien og at leve deres eget liv. Det konkluderer to studerende, som har fulgt arbejdet i SINDs Pårørenderådgivning.
- /20 Psykoedukation**
Tilbuddet om psykoedukation, som mange overser, kan gavne både patienter og pårørende, der får indsigt i sygdommen og redskaber til at håndtere den.

Samtidig mindskes tilbagefaldsrisikoen for patienten.

- /22 Mursten som medicin?**
Kan ny arkitektur forbedre oplevelsen af et psykiatrisygehus indefra? Både for patienter, pårørende og personale? Ja, mener firmaet Karlsson Arkitekter, der efter at have vundet Region Sjællands arkitektkonkurrence er i fuld gang med at tegne et 44.000 kvm. stort psykiatrisygehus i Slagelse. Byggeriet afspejler, at tabuerne i samfundet omkring sindslidelser er på retur.
- /24 Deep Brain Stimulation**
Det hvide snit i ny forklædning eller en ny epokegørende behandlingsmetode for danskere med depression?
- /26 Sådan bliver det lettere at tale sammen**
Historier, malerier, musik og lyrik er effektive værktøjer, når fakta, forståelse og følelser skal i bevægelse. Også ved formelle konferencer og møder. Det viser erfaringer fra Skanderborg Kommune. Her har Socialpsykiatrien med succes prøvet at aflive traditionen med PowerPoint, talerstol, dagsorden og detaljerede mødepapirer.
- /32 SINDs Sommerhøjskole**
Søndag den 26. juni – lørdag den 2. juli 2011 afholdes SINDs Sommerhøjskole. Læs mere om programmet for den spændende uge på Brenderup Højskole.
- /33 Generalforsamlinger**
SINDs kredse afholder de kommende uger generalforsamlinger.
- /36 Klummen: Bliver du slettet til marts?**
Landsforeningen SIND får flere og flere nye medlemmer. Samtidig har SIND de seneste mange år i marts slettet flere hundrede, der ikke betalte kontingent. I år kan det blive anderledes: Se ti grunde til enten at huske kontingentet eller til at opfordre andre til at blive medlem via www.sind.dk.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND siden sidst**
- /12 Høringssvar**
- /13 Juridisk brevkasse**
- /28 Poesi**
- /29 Bøger**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**
- /36 Klummen**

Lykønskninger til Kronprinsparret

Protektor for Landsforeningen SIND, Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary, nedkom den 8. januar med tvillinger.

Landsforeningen SIND har i en henvendelse til Kronprinsen og Kronprinsessens Hof udtrykt de hjerteligste lykønskninger i anledning af familieforøgelsen.

SIND i medierne: Efterspurgt ekspertise

Landsforeningen SIND citeres fortsat ofte, selvom snestorme og statsministersynspunkter siden sidste blad har levnet mindre plads i medierne til omtale af psykiatrien

Siden bladets forrige deadline har medierne været anderledes, end de plejer. Tænk blot på avisforsiderne og nyhedsudsendelserne fra begyndelsen af november måned og frem til begyndelsen af januar: Navnlig billeder af sne og statsministeren dukker op i hukommelsen. Ofte flankeret af helt andre sæsonhistorier om fx jul og julehandel. Kombinationen af storpolitik, jul og vejrpro-

blemer har bidraget til at reducere plads og sendetid til omtale af andre emner. Fx sindslidelser og sindslidende. Alligevel er SIND også i denne periode blevet citeret flittigt. Ikke mindst grundet debat om førtidspension.

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvorfor og hvor ofte SIND omtales. Tiden rækker ikke til en vurdering af hver enkelt artikel, fordi der er

mange. Derimod laver vi statistik ud fra de nøgleord, som medierne bruger.

Omtalen af SINDs landsformand ligger fortsat væsentligt over niveauet sidste sommer. Gennem de følgende efterårsmånder blev antallet af indslag i aviser, blade, radio, tv og relevante websites mere end fordoblet fra 81 til 171.

Status for årets sidste to måneder og starten af januar er, at mediernes in-

teresse er intakt. Antallet af artikler med ordene Knud Kristensen og SIND er trods konkurrence fra andre emner i medierne blot faldet med fem pct.

Dertil kommer, at SIND i artikler med flere kilder ofte bliver citeret først og med mest spalteplass. Det rummer disse sider og den daglige medieovervågning på SINDs hjemmeside flere eksempler på. Statistikken viser, at eksperti-

se fortsat er en efterspurgt vare af medierne.

Også mediernes omtale af artikler med ordene landsforeningen og SIND, der desuden omfatter lokale aktiviteter, ligger væsentligt over niveauet i sommer, men en anelse under niveauet frem til deadline på forrige blad.

/hhj

Frygter for førtidspensionen

SIND i medierne med politiske argumenter og personlige erfaringer

Mange medier zoomede i november og december ind på spørgsmålet om, hvorvidt unge under 40 år skal have ret til førtidspension. SIND deltog i adskillige interviews, hvor både politiske argumenter og personlige erfaringer blev omtalt.

En af artiklerne bragte Berlingske.dk den 30. november under overskriften "nul førtidspension kan forværre sygdomme".

Landsformand Knud Kristensen karakteriserede en aldersgrænse på 40 år som nærmest vanvittig.

"Vi vil gerne være med til at se, hvordan man kan gøre mere for folk, inden man tilkender dem førtidspension. Men vores hovedargument er, at hvis man lider af en psykisk sygdom, så er usikkerhed om ens forsørgelsesgrundlag med til at forværre sygdommen," sagde han til Berlingske.

SIND Ungdom

Politiken fortalte bl.a. historien om menneskerne bag statistikkerne. Et af dem var Michael B. Staugaard, 29, der som 25-årig blev tilkendt førtidspension. Interviewet var kommet på plads via SIND Ungdom.

For Michael Staugaard blev førtidspensionen et personligt vendepunkt, der gav ham et skub i den rigtige retning.

Principielt er han positiv overfor regeringens ønsker om at tilbyde udviklingsforløb. Men skeptisk overfor, om det kan lade sig gøre i praksis.

"Sagsbehandlerne i kommunerne skal nøje vurdere hver enkelt sag. Man skal være lempelig over for visse personer. Men det er regeringens ansvar, at den lempelse er mulig". /hhj

Dom sikrer behandling

Vejen udenom ventelisterne til behandling går for flere og flere via kriminalitet

Kristeligt Dagblad, TV 2 og andre medier omtalte i december, at flere og flere sindslidende presses ud i kriminalitet.

Årsagen er, at mange kan få behandling med en dom, men ikke uden. Psykisk syge eller stofmisbrugere, der spontant blot kommer ind til behandlingstilbuddene fra gaden, afvises ofte. Derimod har hospitalerne pligt til at behandle dem, der har fået en dom.

"Vi har fået henvendelser fra både psykisk syge og pårørende, som spørger, om det virkelig kan

være rigtigt, at man skal begå noget kriminelt for at få lov til at få behandling. Og der må vi altså desværre indimellem bekræfte, at det ser ud som om, at det i hvert fald gør det lettere," sagde Knud Kristensen bl.a. /hhj



Frederiksberg sætter pris på SIND

Frederiksberg Kommunes første Handicappris gik til Erik Paaske, frivillig i SIND

"Du har bl.a. etableret bofællesskaber for sindslidende og været en glimrende bisidder for mange sindslidende".

Sådan lød ifølge lokalavisen Frederiksbergs journalist Nanna Boye nogle af de rosende gloser, da borgmester Jørgen Glenthøj (C) for første gang uddelte kommunens Handicappris.

Modtageren var Erik Paaske. Han har været frivillig i SIND Frederiksberg gennem 12 år. Erik Paaske var både glad og bæret over prisen.

Selvom indsatsen gennem årene ikke altid har været let, så er små sejre i forhold til bedre vilkår for sindslidende med til at holde gejsten oppe.



Foto (bragt med tilladelse fra Lokalavisen Frederiksberg): Brian L. Jensen

Erik Paaske (t.h) fik rosede ord med på vejen fra borgmester Jørgen Glenthøj (C).

Jubilæum på skærmen

TV 2 Lorry var et af de medier, som markerede Landsforeningen SINDs jubilæum

"Hvad er det bedste, der er sket i de 50 år, Landsforeningen SIND har eksisteret?"

Sådan lød åbningsspørgsmålet, da TV 2 Lorry i november inviterede landsformand Knud Kristensen i studiet i anledning af SINDs jubilæum.

Gennem 8 minutter og 25 sekunder - hvilket er længe på tv - blev både SINDs historie og helt aktuelle udfordringer drøftet. Også klip med bl.a. SIND-ambassadør Diana Benneweis var med i indslaget, som der er link til på forsiden af www.sind.dk. Her

kan man også høre Knud Kristensens svar på åbningsspørgsmålet:

"Det bedste er, at man er blevet i stand til at behandle sindslidelser, så mange kan komme sig og få et fornuftigt liv med deres sygdom". /hhj



Risiko for drab

Efter tragisk dødsfald gentog SIND advarsel mod konsekvenserne af manglende hjælp til familier med et psykisk sygt barn

11 års fængsel. Sådan blev dommen over en familiefar. Han havde slået sin 13-årige psykisk syge datter ihjel med en svensknøgle få dage før, familien havde fået en aftale med kommunen og en børnepsykiatrisk afdeling.

Efter retten havde talt, fulgte medierne op i december måned. Blandt de aviser, der nuancerede omtalen af tragedien med fremadrettede politiske spørgsmål, var dagbladet 24timer.

"SIND: Drab i familien kan ske igen", var overskriften på artiklen, hvor Landsforeningen gentog efterlysningen af hurtigere og bedre hjælp til familier med børn, der har alvorlige sindslidelser.

De nuværende tilbud, der ofte kommer for sent, har karakter af brandslukning, selvom det at have et psykisk sygt barn kan være så alvorlig en belastning, at forældre kan bryde sammen og foretage desperate handlinger.

"Det er helt afgørende, at familien får undervisning i, hvordan man kan leve med sygdommen. For eksempel hvordan man undgår, at sygdommen fører til konfliktsituationer, og hvordan forældrene undgår, at de selv går i stykker psykisk. Hvis familierne får hjælp, kan de faktisk godt få et godt familieliv på trods af sygdommen," sagde Knud Kristensen til 24timer.

/hhj

Frygt for fordomme

Sindslidende og deres familier er ofte tilbageholdende, når de taler med lægen om psykisk sygdom

43 pct. af de sindslidende og deres pårørende oplever ifølge en undersøgelse med 1.006 deltagere, at danske læger ikke anerkender psykiske sygdomme.

Det rapporterede dagbladet MetroXpress i januar med afsæt i en analyse, som medicinalfirmaet Lundbeck havde finansieret.

Landsforeningen SIND påpegede i artiklen, at man godt kan opfatte den praktiserende læge som fordomsfuld, selvom det måske ikke er tilfældet.

En mulig forklaring på resultatet kan være, at mange frygter for omverdens reaktion på psykisk sygdom. Bekymringen begrænser dialogen med lægen.

Knud Kristensen understregede, at undersøgelsen bør tages alvorligt. Uanset om det er patienterne, de pårørende eller de praktiserende læger, som sidder med nøglen til at løse problemet, som mange oplever. /hhj

Obligatorisk obduktion

SIND ønsker, at årsagerne til dødsfald blandt sindslidende i behandling skal undersøges

Hvorfor dør hvert år mellem 150 og 180 danske psykiatriske patienter, mens de er i behandling? Hvorfor lever psykiatriske patienter gennemsnitligt 15-20 år kortere end almindelige danskere?

Ingen kender svaret. Hidtil er kun få dødsfald nemlig blevet registreret og undersøgt.

Det skrev Fyens Stiftstidende den 4. december. Her kommenterede SIND Region Syddanmarks beslutning om fremover at registrere dødsfald.

Landsforeningen mener, der skal mere til. SIND går entydigt ind for obligatorisk obduktion, så samfundet får mere viden om årsagerne til de hyppige dødsfald og bliver bedre i stand til at forebygge dem. /hhj

Jaget vildt

SIND var medunderskriver på en kronik i Politiken, der satte spørgsmålstegn ved regeringens udspil til ny reform af førtidspension og fleksjob

11 nøglepersoner med et indgående kendskab til psykisk sårbare vilkår, hverdag og muligheder stod den 27. december bag en fremtrædende kronik i Politiken.

Anført af tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der er formand for foreningen Det Sociale Netværk, satte gruppen spørgsmålstegn ved regeringens udspil til en ny reform af førtidspension og fleksjob.

Kronikken, der stadig kan læses på www.politiken.dk, anviste under overskriften "psykisk sårbare er jaget vildt" politiske alternativer til at forringe vilkårene for yngre førtidspensionister:

"Det er nødvendigt at tænke mere konstruktivt, hvis ikke vi skal miste flere

psykisk sårbare, der risikerer at falde for regeringens vådeskud."

Udover Poul Nyrup Rasmussen var kronikken underskrevet af tidl. finansminister Palle Simonsen, formand for Dansk Socialrådgiverforening Bettina Post, formand for SIND Knud Kristensen, formand for Danske Handicaporganisationer Stig Langvad, bestyrelsesformand for Livslinjen Morten Thomsen, overlæge Lene Falgaard Eplov, formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering Mogens Seider, leder af OPUS Hvidovre Tina Iversen, medlem af LAP's landsledelse Katrine Woel, lektor i socialret Simon Thorbek samt professor i psykiatri, Psykiatrisk Center København, Merete Nordentoft. /hhj



Foto: www.colourbox.com

Øget overvågning

Risiko for, at almindelige patienter rammes af øget overvågning af psykisk syge kriminelle

Efter en artikel i Fyens Stiftstidende omtalte medier i hele landet, at SIND ser med bekymring på, hvordan regionerne vil intensivere overvågningen af psykiatriske patienter.

Årsagen til ændringen er sommerens medieomtale af sindslidende kriminelles rømninger fra psykiatriske afdelinger.

Problemet er, at kriminelle grundet pladsproblemer ofte er på de samme afdelinger som almindelige patienter, der også vil blive omfattet af øget brug af fx videoovervågning og spots. /hhj

Ny hjælp til dialog med børn

Børn, der er pårørende til psykisk sårbare, får via en ny bog lettere ved at selv at forstå, formulere og forklare, hvad de føler

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Illustrationer: PIA OLSEN

For mange, for få eller forkerte ord dominerer alt for ofte samtalen, når familier med børn forsøger at bryde tavsheden om sindslidelser.

Hvert år bliver mange tusinde hjem berørt af problemer, der er svære at tale om. Erfaringen fra SINDs Pårørenderådgivning og fra andre tilbud er, at familier, der ikke får hjælp, sjældent formår at finde den balance, hvor alle kan møde hinanden i øjenhøjde og finde hinandens ressourcer. Tværtimod. Ofte er det børn med sindslidende forældre, søskende eller venner, som sidder alene med deres tanker.



Ambitionen med en ny bog, som SIND er involveret i, er at brede positive erfaringer fra hundredvis af samtaler ud til flere familier.

Forfatteren Karen Glistrup – der bl.a. er socialrådgiver og supervisor samt familie- og psykoterapeut (MPF) – besluttede i 2010 selv at skrive den bog, hun i årevis havde savnet. Bogen er netop udkommet.

Karen Glistrup er tilknyttet SINDs Pårørenderådgivning, hvor hun arbejder med et tilbud om familiesamtaler til forældre med sindslidelse og deres børn. Hun er desuden involveret i mange andre initiativer omkring børn, voksne og medarbejdere inden for psykiatrien. Det er indtryk og værktøjer herfra, bogen er baseret på.

”Vi oplever, at emnet ’den svære samtale med børn’ er meget forsømt i litteraturen. Vi har derfor udviklet tegninger, eksempler og et sprog, som alle generationer kan spejle sig i og bruge,” forklarer Karen Glistrup.

Tegninger

Kapitlerne i bogen guider familierne gennem de mest udbredte diagnoser og problemer. Fx depression og humørsvingninger.

Udover pædagogiske eksempler og forklaringer gør bogen rig brug af tegninger, som børn kan forholde sig til.

”Se mor, hende på tegningen har det lige som dig”, er et eksempel på en reaktion fra en af de tidligere samtaler, der pludselig har startet dialogen.

Der er tre hjørnesteen i den gode samtale: At være tydelig, at være nærværende samt at vise venlighed, anerkendelse og tillid.

For familier, der ikke har fået hjælp, er det lettere sagt end gjort. Bogen gør det nemmere at tage det første skridt.



Forfatteren Karen Glistrup er bl.a. tilknyttet SINDs Pårørenderådgivning

”Snak om angst og depression ... med børn og voksne i alle aldre”

48 sider - 125,00 kr.

Udkommer den 28. januar

ISBN 978-87-994320-0-4

Ved køb af bogen støtter du med 25,- kr. Karen Glistrups tilbud om familiesamtaler under SINDs Pårørenderådgivning.

www.sindspaa.dk



Bogen kan købes her:
PsykiInfo Forlaget, Skovagervej 2,
indgang 65, 1. sal, 8240 Risskov
psykiinfo@rm.dk / 7789 3230
www.psykiinfo.dk



Bogen gør rig brug af tegninger, som børn kan forholde sig til.

Efterlysning:

Frivillige med flair for lovstof

Landsforeningen SINDs sekretariat efterlyser frivillige, som hjemmefra har lyst og tid til at hjælpe med en vigtig opgave, der lægger beslag på mere og mere tid: Påvirkning af forslag til ny lovgivning.

SIND bliver både via DH, Danske Handicaporganisationer, og i mange andre sammenhænge taget med på råd, når ny lovgivning tager form. SIND vurderer forslag og anbefaler ændringer, når det er relevant.

Vækst i både omfang og antal af henvendelser betyder, at SIND har brug for flere hjælpende hænder. Derfor: Har du erfaring med lovstof, kendskab til beslutningsprocesser og viden om SINDs mærkesager, vil vi meget gerne høre fra dig.

Opgaven vil typisk være at læse et udkast, kort drøfte hovedpunkter med sekretariatet og derefter at skrive et forslag til hørings svar, som SINDs politiske udvalg og forretningsudvalg kan vurdere. Tidsmæssigt drejer det sig om enkelte timer om måneden.

Hvis du er interesseret, så send en mail til

landsforeningen@sind.dk

TEMA OM MEDLEMSKONTINGENT:

TI 20'ERE

HJÆLPER MANGE



Medlemskontingentet på 200 kr. til Landsforeningen SIND har stor betydning for, hvor mange aktiviteter, der kan gennemføres. Redaktionen bringer i dette tema på side 7-11 samt bagsiden nogle af eksemplerne på, hvad pengene går til, og hvad SIND-medlemmer er engageret i.

Kontaktoplysninger og overblikket over alle aktiviteterne kan læses på SINDs hjemmeside www.sind.dk og i bladets sidste sider.

Færre sammenstød med paragraffer og principper

Flere steder i Danmark hjælper SIND-medlemmer som paragrafkyndige bisiddere, når psykisk sårbare mødes med fx banker, socialforvaltninger og jobcentre

To venlige julekort, der netop er kommet med posten, ligger øverst i bakken med post og papirer hos Anita Fjerbæk fra Assens på Fyn. Hun har de seneste uger modtaget meget post på grund af hendes rolle som bisidder i Landsforeningen SIND. Under kortene med julehjerter og smilende nisser aner man en masse brevpapir og printede mails med formelle logoer. Fx fra banker, kommuner og Jobcentre. Her er det ikke venlige julehilsner, men derimod særdeles formelle meddelelser, der møder læseren.

“ Hvis den sindslidende ikke har overblikket over økonomien, kan paragrafkyndig bistand få stor betydning.

Brevene er omdrejningspunktet for en glødende fritidsinteresse, som den pensionerede socialrådgiver deler med mange andre medlemmer af Landsforeningen SIND: Anita Fjerbæk hjælper, når psykisk sårbare er i dialog med medarbejdere og myndigheder, der træffer beslutninger om deres personlige økonomi.

Forud for engagementet i SIND gennemførte hun et bisidderkursus, hvilket er obligatorisk for alle frivillige. Syv måneder efter kurset

har Anita Fjerbæk været involveret i ti sager, der har budt på adskillige positive resultater.

"Når en særdeles gældsramt sindslidende får en aftale med banken eller når en kommune truer med at stoppe sygedagpengene, får man ekstra motivation til at gå i gang med de næste sager," siger Anita Fjerbæk.

Uoverskueligt

Nogle sager kan klares med en telefonopringning. Et eksempel er en socialrådgiver, der ikke var opmærksom på, at en sindslidende var for angst til at komme til møder på rådhuset. Anita Fjerbæk foreslog et hjemmemøde, der hurtigt førte til flere og en væsentligt forbedret økonomi for SIND-medlemmet.

Andre sager kræver mere læsning, forberedelse og brevskrivning. Enten fordi flere års udeblivelser fra møder betyder, at kommunen mangler væsentlig information, eller fordi den sindslidende er havnet i meget komplicerede situationer.

"Nogle af de mennesker, jeg har mødt som bisidder, har alle meget dramatiske livshistorier. De har oplevet begivenheder, der i sin tid sikkert har givet store overskrifter i formiddagsavisene, og er aldrig landet på benene igen, men har i stedet viklet sig ind i flere og flere problemer. Hvis kommunen eller jobcentret ikke har tiden til at revurdere sagens detaljer og hvis den sindslidende ikke har overblikket, så kan paragrafkyndig bistand få stor betydning. Her er det rart at opleve, at ens ord virkelig gør en forskel," siger Anita Fjerbæk.

/hhj

Bisiddernes indsats får ofte væsentlig økonomisk betydning for de sindslidende, som får hjælp.



Foto: www.colourbox.com

FAKTA

Bisiddere

- Adskillige af SINDs rådgivninger og lokalforeninger tilbyder hjælp fra bisiddere.
- Se kontaktoplysninger på www.sind.dk eller kontakt landsforeningen@sind.dk



12 travle timer i SINDs Pårørenderådgivning

Ni medarbejdere og 30 frivillige i SINDs pårørenderådgivning i Århus hjælper familier fra hele Danmark

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Man kan næsten stille uret efter lyden af telefonerne hos SINDs Pårørenderådgivning. Når linjerne åbner kl. 11.00, er der straks nogen i røret.

Efterspørgslen på telefonrådgivningen er siden 2009 steget med 51 pct. og problemerne er ikke blevet mindre. Tværtimod. En telefonsamtale varer nu op til 45 minutter.

Ofte præsenterer kærester eller familiemedlemmer til sindslidende blot toppen af isbjerget. Mens samtalen skrider frem, dukker mere og mere op. Denne dag er ingen undtagelse.

Første samtale er endnu et eksempel på, at det slider på humør og kræfter at være pårørende. Især hvis man endnu ikke har viden og værktøjer til at udfylde den nye rolle med.

"Du skal hjælpe dig selv først. Ellers mister du overskuddet til at hjælpe andre," lyder det fra Anne Margrethe Gad Jørgensen, daglig leder og erfaren rådgiver, der bl.a. giver tips til den videre dialog i hjemmet.

Erfaringen er, at flertallet ringer flere gange. Og at mange senere vælger at koble sig på et af

SINDs andre tilbud til pårørende i alle aldre.

Den landsdækkende telefonrådgivning er blot et hjørne af aktiviteterne

Samtalegrupper

Den landsdækkende telefonrådgivning er blot et hjørne af aktiviteterne, der bliver udført eller koordineret fra SINDs lokaler midt på det psykiatriske hospital i Århus.

De ni deltidsansatte medarbejdere og 30 frivillige møder mennesker med særlige behov i lokaler i Aarhus, i Randers, Silkeborg eller Odder. Dertil kommer møder på skoler, i skolefritidsordninger og hjemme hos de enkelte familier, hvor navnlig samtaler med børn bliver forberedt.

Pårørenderådgivningen supplerer SINDs øvrige rådgivninger i resten af landet. Bl.a. i Odense, Kø-

benhavn, Gladsaxe, Hillerød, Frederiksberg, Hjørring og Roskilde.

I Aarhus er Pårørenderådgivningen typisk i gang fra kl. 9 om morgenen til kl. 21.00 om aftenen. Formiddagene går især med ansøgninger samt dialog med kommuner, skoler og hospitaler. Eftermiddage ringer telefonerne livligt. Samtidig drejer arbejdet som ofte om forberedelse af møder med familier, om supervision af rådgivere og om oplysningsvirksomhed, fx foredrag. De følgende timer er samtalegrupperne for voksne i fokus, som er en af rådgivningens hovedaktiviteter.

Kernefamilier, flygtningebørn og pensionister

Samtalegrupperne er et tilbud til pårørende om at møde andre i samme situation.

De voksne mødes i syv forskellige typer grupper. Udover brede grupper - fx for forældre og ægtefæller - er nogle mere fokuserede og forbeholdt enten mænd, seniorer ældre end 60 år, småbørnsforældre, netværksgrupper og søskendegrupper.

Børn og unge med psykisk syge forældre eller søskende mødes

især i deres lokale miljø nær skolen og hjemmet.

I samarbejde med Dansk Røde Kors hjælper Pårørenderådgivningen desuden børn og unge i flygtningefamilier, hvor forældrene typisk lider af PTSD, posttraumatisk stress, efter ubehagelige oplevelser.

På gruppemøderne bidrager Pårørenderådgivningen med professionel støtte

På gruppemøderne bidrager Pårørenderådgivningen med professionel støtte fra en terapeut eller psykolog.

Også de frivillige har alle en relevant uddannelse. Rådgiverne har desuden gennemgået et internt trænings- og kursusforløb, der ruste dem til opgaven. Dertil kommer livserfaring - flertallet er selv pårørende til psykisk sårbare.



Anne Margrethe Gad Jørgensen er daglig leder af SINDs Pårørenderådgivning.

FAKTA

SINDs Pårørenderådgivning

- tilbyder telefonrådgivning, åben rådgivning, gruppeforløb, oplysningsvirksomhed samt bisidderfunktion (støtte ved møde med offentlige myndigheder).
- kan træffes på telefon 86 12 48 22. Telefonrådgivningens åbningstider fremgår af www.sindspaa.dk.
- supplerer SINDs rådgivningsaktiviteter i resten af Danmark. Se bagerst i bladet eller på www.sind.dk, hvor SIND tilbyder hjælp.



Samvær med mening

Mange af SINDs foreninger arrangerer aktiviteter for både pårørende og sindslidende

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Uanset om scenen er sat i foredragssalen, på et hospital eller i det nordjyske klitlandskab kan man møde SIND-medlemmer, der arrangerer aktiviteter for både pårørende, sindslidende og andre interesserede.

SIND-bladet og SINDs hjemmeside fortæller løbende om arrangementer.

Dertil kommer klubber, løbende arrangementer og spontane tilbud.

En af foreningerne med et højt aktivitetsniveau er SIND Hjørring. Formanden Erik Christoffersen er sammen med 20 frivillige medarrangører på mange forskellige aktiviteter.

Fra bisidderfunktion til velbesøgte foredrag, pårørendegrupper og klubber for unge. Sidstnævnte mødes nogle gange til aktiviteter i undervisningslokaler eller oplevelser i kulturinstitutioner. Andre gange - og det er ofte - går turen ud i det fri.

"En tur i naturen virker bedre end fire hovedpinepiller for de unge, når de er i godt selskab med hinanden", smiler Erik Christoffersen.

Lokale aktiviteter

- SIND har 16 kredse, 30 lokalforeninger og SIND Ungdom, der arrangerer mange forskellige tilbud.
- Følg med i SIND-bladet eller på www.sind.dk.



Aktivitetsniveauet er højt hos SIND Hjørring.

Vidste du, at SIND støtter Sommerhøjskole for sindslidende?

Sindslidende har siden 2006 hvert år i juni gennem en uge kunnet høste langtidsholdbare positive oplevelser på årets sommerhøjskole. I år afholdes sommerhøjskolen, som Brenderup Højskole og SIND samarbejder om, mellem den 26. juni og 2. juli.

Programmet byder på masser af aktiviteter og inspiration. Først og fremmest lægger sommerhøjskolen vægt på at skabe gode rammer for, at varige venskaber mellem deltagerne kan opstå.

151 besøgsvenner i aktion

Via SIND-nettet mødes frivillige besøgsvenner med psykisk sårbare

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ved køkkenbordet, på cafeen, i parken eller ved koncerten. Overalt i Danmark mødes psykisk sårbare regelmæssigt med frivillige besøgsvenner, fordi SIND har formidlet kontakten.

SIND-nettet bygger bro mellem dem, der har brug for meningsfuldt samvær med et andet menneske, og de, som har ressourcer, de gerne vil dele med andre.

I sidste SIND-blad fortalte redaktionen mere om SIND-nettet og portrætterede en besøgsven. Læs mere på side 6 i bladet, der kan læses på www.sind.dk.

Gratis tilbud

SIND-nettet er et tilbud i de kommuner, som har bevilget penge til rekruttering, uddannelse og vejledning af besøgsvenner fra SIND. Storbyerne Aalborg, Aarhus og Odense har i mange år været med. Også Frederikshavn, Skanderborg, Silkeborg, Nordfyn og Svendborg deltager. Omkring København findes SIND-nettet i Albertslund, Ballerup, Rødovre og Lyngby.

De frivillige arbejder gratis, men får dækket omkostninger til transport, kontor og telefon, så de ikke har nogen udgifter. Besøgsvennerne får også mulighed for at deltage i kurser, inspirationsarrangementer og socialt samvær med andre frivillige.

For brugerne er det gratis at få en besøgsven bortset fra betaling af eventuelle udgifter til fx deltagelse i udflugter og andre arrangementer.

SIND-nettet administreres af ti koordinatore. Se kontaktoplysningerne på side 34 her i bladet eller på www.sind.dk.



Vidste du, at SIND også hjælper i Uganda?

Der er meget mere end en verden til forskel på hverdagen for gennemsnitsfamilier i Danmark og Uganda. Når det gælder forholdene for sindslidende og deres pårørende, er springet endnu større.

Landsforeningen SIND har i mange år hjulpet sin søsterorganisation, Mental Health Uganda, der blev etableret i 1998. Samarbejdsprojektet får støtte fra Danida.



Tilbage til **tilværelsen**

Danskere, der kæmper med afhængighed af sovemedicin eller beroligende piller, bliver hørt, set og hjulpet i BenzoRådgivningen, som i 2010 fik 2.500 henvendelser

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Flovt. Det er følelsen for mange, når de erkender, at de er blevet afhængige af medicin og ikke kan komme ud af vanen. Afsavn og abstinenslignende symptomer kan føles lige så voldsomt som afhængighed af alkohol eller andre rusmidler. Men modsat rødvin eller kokain har kun få i samfundet hørt om afhængighed af sovemedicin eller beroligende piller. Også selvom tusinder hvert år rammes. Derfor kan det være svært at tale med sine nærmeste om problemet og endnu sværere at finde hjælp. SINDs BenzoRådgivning er et af de alt for få tilbud i Danmark om et springbræt væk fra medicinafhængigheden og tilbage til tilværelsen.

SINDs BenzoRådgivning hjælper telefonisk, ved personlige møder, i samtalegrupper og via foredrag.

Kort før juleferien nåede antallet af henvendelser op på 2.500 - knap 20 pct. flere end i samme periode året før. Næsten alle, der hen-



vender sig, har aldrig før været i kontakt med psykiatrien.

"Vi møder mange, der har eller har haft krævende job. Fx sygeplejersker, socialrådgivere, lærere og akademikere. De har i en periode dulmet stress eller angst med piller og er nået til et punkt, hvor forbruget har taget overhånd," oplyser Kirsten Midtgaard, koordinator i BenzoRådgivningen.

Erfarne rådgivere

BenzoRådgivningen er et gratis tilbud præget af små budgetter og stort engagement. Lokalerne i syv byer lånes hovedsageligt gratis. Telefonrådgiverne sidder hjemme. Og bortset fra løn enkelte timer om ugen til koordinatorens administrative arbejde er alle frivillige, selvom de lægger mange ressourcer i at hjælpe andre.

"Det kræver kurser, supervision og afklaret livserfaring at kunne bringe andre videre", siger Kirsten Midtgaard. Hun har tidligere arbejdet på et apotek og gennem 22 år i en lægepraksis, men fokuserer nu på at hjælpe andre væk fra vanedannende medicin, der ikke er nødvendig. Alle BenzoRådgivningens frivillige har som pårørende eller brugere haft medicinafhængighed tæt inde på livet.

Alvorlige bivirkninger

Hverken Landsforeningen SIND eller BenzoRådgivningen er modstandere af medicin. Tværtimod. Men i de situationer, hvor bivirkningerne vokser sig større end de problemer, medicinen skal løse, opstår alvorlige udfordringer. Både for den enkelte, for familien og for jobbet, hvis man har et.

Nogle, der prøver at droppe den medicin, de er blevet afhængige af, oplever fx angst og koncentrationsbesvær. I alvorlige tilfælde kramper.

Manden i 50'erne, som har ringet til BenzoRådgivningen, er ikke nået derud. Men han oplever væsentlige problemer, fortæller han ved sin tredje henvendelse til Kirsten Midtgaard.

Efter første samtale nogle uger tidligere fik han et forslag til en skånsom nedtrappingsplan, han kunne tage med til sin læge. Den praktiserende læge var positiv og ændrede mængden af medicin. I dag er status, at det går frem, men er anstrengende. Han hører bl.a. lidt om andres erfaringer og om muligheden for at møde ligestillede i selvhjælpsgrupper. Det er et tilbud, mange er interesserede i, men som relativt få benytter sig af.

"Årsagen er, at det er svært at stå frem med denne type problemer. De færreste har lyst til at møde naboen ved et møde om medicinafhængighed, fordi der er mange tabuer og begrænset viden om problemet. Heldigvis oplever vi, at det går den rigtige vej. De seneste fem år er vi langt oftere end tidligere blevet kontaktet af professionelle - fx socialrådgivere og sundhedspersonale - der ønsker foredrag om medicinafhængighed. Så flere og flere får øjnene op for denne type problemer," siger Kirsten Midtgaard.

Frivillig hjemmefra

En time om ugen besvarer 52-årige Linda hjemmefra opkald til BenzoRådgivningens telefoner

Med en enkelt undtagelse minder hjemmet, fritidsinteresserne og hverdagen for 52-årige Linda om flertallet af alle andre danskere. Men en time om ugen er anderledes: Når opvasken er taget og dagens oplevelser på jobbet diskuteret, er det hverken tv-fjernbetjening, aftenskolet eller badminton, der venter. I stedet tager hun hjemmefra telefonen for BenzoRådgivningen.

Linda, der til daglig arbejder som sekretær i hovedstadsområdet, har været frivillig rådgiver i tre år. Linda har ikke tal på, hvor mange hun har hjulpet gennem årene. Men hun oplever, at den ene time om ugen gør en stor forskel, og er glad for at kunne hjælpe.

"De fleste spørgsmål gælder abstinenser: Kan det være rigtigt, at krop eller psyke stadig reagerer måneder og år efter, man er stoppet med medicinen? Her er vores vigtigste rolle at forklare, at symptomerne forsvinder til sidst, og at støtte den fortsatte afvænnings. Det lykkes til sidst for mange, så tiden ved telefonen er givet godt ud," siger hun.

(Linda ønsker ikke opkald på sin private telefon. Derfor er hendes efternavn ikke med i artiklen).

FAKTA

- BenzoRådgivningen kan kontaktes på 70 26 25 10 eller www.benzo.dk.
- Telefonerne er åbne mandag til torsdag kl. 18 - 20 samt onsdag kl. 9 - 11.
- Læs mere om lokale tilbud på hjemmesiden.



Temaet fortsætter på
bagsiden

Lille skole med stor betydning

Mange medlemmer er også aktive i en af Danmarks SIND Lille Skoler for Voksne, hvor psykisk sårbare får ny viden og inspiration. I Odense melder skoleleder Jan Korsbek Olsen om mange solstrålehistorier

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

I hjertet af Odense - lige ved banegård og busstation - er en time i faget livsanskuelse igen kommet godt fra start på byens SIND Lille Skole for Voksne.

Bordet rundt i klasselokalet står tiden undtagelsesvis et kort øjeblik stille, efter underviser Jan Korsbek Olsen har fremlagt to artikler fra dagens udgave af dagbladet Information. Tavshed og eftertænksomme miner afløses dog lynhurtigt af engageret debat. Den fortsætter livligt de næste 3 gange 45 minutter.

Fire mænd og fire kvinder i 20'erne med vidt forskellig baggrund drøfter pressefrihed og demokrati i lyset af organisationen Wikileaks' offentliggørelse af hemmelige dokumenter. Nogle har tidligere i livet studeret på universitetet, mens andre på holdet aldrig fik afsluttet 7. klasse i folkeskolen. Alligevel kan alle være med.

Slutreplikken fra en af kursisterne er et typisk eksempel på, hvad underviserne ofte hører, uanset hvilket fag, der er på skemaet: "Hvor var det fedt at diskutere med nogen, som også ved noget om det."

Samvær med mening

På lilleskolen deltager ca. 200 psykisk sårbare nogle timer om ugen i undervisning. Her er mange fag at vælge imellem. Både traditionelle skolefag som matematik og kreative fag samt det, skolen kalder "bordfag". Fx livsanskuelse, filosofi, psykologi, samfundsfag eller andre emner, der inspirerer til gode diskussioner rundt om bordet. Dagens emne, Wikileaks, viste sig at være et godt valg.

"Det hjalp nu også på debatten, at det er mandag. Efter weekenden - hvor mange lever isoleret - er lysten til at snakke med andre altid

stor", smiler Jan Korsbek Olsen, underviser og leder af SIND Lille Skole for Voksne.

Recovery

Aldersmæssigt er eleverne typisk enten i 20'erne eller i midten af 40'erne. Flertallet er kvinder.

Elevernes forhistorier spænder fra kaotisk barndom og tykke sagsmapper til gode studentereksamener og spændende universitetsstudier, der pludselig blev afbrudt af en sindslidelse. Fx stress-relaterede depressioner.

Skolens tilbud er et af skridtene på vejen for at komme videre til en tilværelse med mening. Enten i job, uddannelse eller som førtidspensionist med alsidige, inspirerende interesser.

SIND-samarbejde

Tilbage i 1987 opstod ideen til lilleskolen, som hurtigt blev en succes. Skolen er et lokalt selvstændigt oplysningsforbund på linje med fx AOF og FOF. SIND er formelt involveret via bestyrelsen og uformelt via SIND-medlemmer, der følger med i skolens hverdag eller er ansatte.

"Skolen er en meget givende og motiverende aktivitet. Vi møder mange solstrålehistorier og får meget positiv respons, fordi eleverne flytter sig," siger Jan Korsbek Olsen.

Han oplever, at holdningen i samfundet til sindslidelser er i positiv bevægelse.

"For fem til ti år siden talte eleverne sjældent åbent i omgangskredsen om, at de kom hos os. I dag er situationen anderledes. Der er mere åbenhed og større vilje til at opsøge hjælp og nye muligheder," siger Jan Korsbek Olsen.



Samarbejde om politisk indflydelse

Ledere af fem Lille Skoler for Voksne mødtes i starten af december med SINDs Landsformand Knud Kristensen. Emnet var samarbejde om at styrke skolernes placering i politikernes hukommelse og opmærksomhed. Trods positive erfaringer og resultater fra hele Danmark savner skolerne et stabilt økonomisk grundlag for det fremtidige arbejde. Den udfordring arbejder Landsforeningen SIND nu videre med.

På billedet er fra venstre: Souschef Palle Madsen (Minihøjskolen, Herning), souschef Pia Bache Mikkelsen (Lille Skole for Voksne, Odense), skoleleder Helle Stauersbøll (Lille Skole for Voksne, København), skoleleder Birthe Juul (Lille Skole for Voksne, Odense), skoleleder Jan Korsbek Olsen (Lille Skole for Voksne, Odense), skoleleder Knud Birk Pedersen (SIND-skolerne, Ålborg), administrativ leder Ivan Jensen (Dalgasskolen, Århus). (Landsformand Knud Kristensen udfyldte også rollen som fotograf og er derfor ikke med på billedet).

FAKTA

- Landsforeningen SIND har gennem årene deltaget i arbejdet med en lang række skoler.
- I mange byer deltager SINDs lokalforeninger både i bestyrelse og aktiviteter.
- Fx København, Aalborg, Aarhus, Odense og Herning har lilleskoler.

21. november via Danske Handicaporganisationer

Høringssvar om lovforslag om ændring af lov om sygedagpenge (ændring af refusionssatser)

Helt overordnet er SIND enig i, at meningsløs aktivering skal ophøre. Men SIND ser med bekymring på, hvilke muligheder personer med psykisk sårbarhed i fremtiden vil få i forbindelse med tilknytning og tilbagevending til arbejdsmarkedet.

I lovforslaget lægges der op til, at kommunerne, såfremt de vil hjemtage statsrefusion på 50 pct., skal aktivere personer i virksomhedspraktik, ansættelse med løntilskud eller ordinær uddannelse, hvilket vil betyde, at psykisk sårbare personer er i risiko for at blive presset ud i situationer, de ikke magter.

SIND er enig i, at indsatsen skal være individuelt tilpasset og have fokus på, at den sygemeldte vender tilbage i job eller kommer ud på en virksomhed og løser opgaver i et kollegialt fællesskab.

SIND vil ikke undlade at gøre opmærksom på, at psykiske lidelser i mange tilfælde reducerer arbejdsindsatsen betydeligt og derfor vil der for disse personer være

behov for individuelt at få passet et job på måske mindre end 10 timer ugentligt således, at de gradvis kan vende tilbage til arbejdsmarkedet.

SIND er ligeledes enig i, at der ryddes op i standardkurser og beskæftigelsesprojekter, som kun har til formål at regulere den kommunale økonomi og hvor hensynet til borgerens fremadrettede beskæftigelse er udeladt.

SIND ser med tilfredshed på, at lovforslaget indeholder elementer, hvor grupper af sygemeldte individuelt fritages fra aktive tilbud og samtaler, de såkaldte 11 initiativer.

Men SIND vil ikke undlade at gøre opmærksom på, at denne "fredning" kan få konsekvenser i forhold til de psykiske sårbare, således at de formentlig slet ikke får tilbud. I høringssvaret påpeger SIND, at fx de aktiveringstilbud, som i dag benyttes på de væresteder og lignende, og som ofte drives af de frivillige sociale foreninger, typisk omfatter den helhedsorienteret aktive hjælp, som de psykisk sårbare har behov for til at komme videre i deres liv.

27. november til Justitsministeriet

Høring over udkast til bekendtgørelse om personer indlagt på psykiatrisk afdeling i henhold til strafferetlig afgørelse

Ændringen af bekendtgørelsen præciserer, at bestemmelserne om tvungen opfølgning ikke skal gælde for personer indlagt på psykiatrisk afdeling i henhold til strafferetlig afgørelse.

Den 1. december via Danske Handicaporganisationer

Høring over udkast til ny bekendtgørelse om aflønning og befordringsudgifter m.v. i beskyttet beskæftigelse, særligt tilrettelagt beskæftigelsesforløb og aktivitets- og samværstilbud

Formålet med den ny bekendtgørelse er at sikre, at borgere ikke oplever, at udgiften til befordring til og fra beskæftigelsesstedet er uforholdsmæssigt stor i forhold til lønindtægten fra den beskyttede beskæftigelse. Derfor fastsættes det, at borgernes egenbetaling for befordring til og fra beskæftigelsesstedet højst må udgøre 30 pct. af nettolønindtægten efter fradrag af skat.

SIND mener, at ordningen er god, men at de nævnte 30 pct. er for meget. SIND anbefaler, at hele indtægten kommer den beskæftigede til gode. Alternativt at grænsen bliver så lav som muligt.

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

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

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

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

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

Jubilæum i historiske rammer

Dagbladet Politiken lagde lokaler til Landsforeningen SINDs jubilæumsreception den 22. november

De gratulerende gæster kom fra råduse, ministerier, styrelser, organisationer og foreninger, da Landsforeningen SIND den 22. november 2010 afholdt jubilæumsreception for samarbejdspartnere.

Scenen var sat i historiske rammer, blot ca. 35 meter fra det sted, hvor dagbladet Politiken i 1960 trykte dagens avis med den kronik, som inspirerede pårørende til at stifte Landsforeningen SIND. Af samme årsag havde adm. dir. for JP/Politiken, Lars Munch, stillet husets foredragssal til rådighed for receptionen.

Ambitionen med receptionen var først og fremmest at skabe mulighed for at knytte kontakter og at udvikle ideer på kryds og tværs af psykiatrien i hyggelige og uformelle rammer. Den mulighed benyttede mange sig af. Men også talerstolen blev brugt flittigt.

SIND-ambassadør og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen opsummerede bl.a. SINDs betydning gennem 50 år med disse ord:

“SIND er alle frivillige organisationer på det psykiatriske områdes mode

“SIND er alle frivillige organisationer på det psykiatriske områdes moder. Det var herudfra, vi blev født, herudfra vi gik videre og herudfra, vi kan komme tilbage igen. Jeg vil gå så langt som at kalde SIND vores alle sammens ryggrad. Det var SIND, der i 1960 lagde grundstenen til det arbejde, der siden er gjort”.

På talerstolen var bl.a. også Psykiatrifondens formand Jes Gerlach, SIND Ungdoms formand Lasse Rosenkjær Andersen og SINDs landsformand Knud Kristensen.

Talerne kan ses og høres på SINDs side på Facebook. Vælg videoer i menuen nederst til venstre. /hhj



SIND-ambassadør og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen fremhævede SINDs betydning siden 1960.

Fotos: Kristian Bennedsen, SIND Kolding.



Fleksjob og ledighedsydelse

Den særlige ydelse, som kan udbetales hvis man visiteres til fleksjob, men ikke er berettiget til ledighedsydelse

AF KNUD KRISTENSEN

Tak for endnu en udgave af Håndbog for psykiatribrugere og pårørende. Jeg har kigget efter to emner. Det første spørgsmål besvares her – spørgsmål nr. to nedenfor (red.).

Jeg har kigget forgæves i håndbogen efter noget om den særlige ydelse, som kan udbetales, hvis en borger visiteres til et fleksjob, men ikke er berettiget til ledighedsydelse.

Brugere, der visiteres til fleksjob, har ret til ledighedsydelse medens de venter på et fleksjob.

Dette gælder dog kun hvis man på tidspunktet for visiteringen var berettiget til sygedagpenge, arbejdsløshedsdagpenge eller deltagelse i revalidering. Er dette ikke tilfældet, er man henvist til anden forsørgelse – hvilket i de fleste tilfælde vil sige kontanthjælp, starthjælp eller lignende.

Du henviser i dit spørgsmål til en særlig ydelse, der skulle kunne udbetales, hvis en borger er visiteret til fleksjob, men ikke er berettiget til ledighedsydelse. En sådan særlig ydelse findes ikke.

Du nævner i dit andet spørgsmål, at du ikke er berettiget til kontanthjælp - uden at oplyse hvorfor. Jeg går derfor ud fra, at du "egentlig" skulle have kontanthjælp, men ikke er berettiget hertil – fx fordi du eller din ægtefælle ikke vurderes at være til rådighed for arbejdsmarkedet, eller I har indtægt/formue, der udelukker hjælp.

Der kan også være tale om at kontanthjælpen er nedsat/ophørt fordi du har modtaget kontanthjælp i længere tid eller fordi du "uden rimelig grund" har gjort forskellige ting (fx at ophøre med arbejde, afvise tilbud om arbejde, undlade at oplyse om sygdom, undlade at efterkomme krav fra jobcentret om at søge konkrete job eller lignende).

Hvis du er visiteret til et fleksjob, men ikke berettiget til ledighedsydelse, vil dit forsørgelsesgrundlag som nævnt afhænge af andre forhold. Som det fremgår, kan reglerne være vanskelige at gennemskue – selv for eksperter.

Hvis ovennævnte ikke er svar nok, er du velkommen til at henvende dig til en af vores rådgivninger. Se side 35./

» Ikke alle kan få ledighedsydelse. I så fald er man henvist til fx kontanthjælp

Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som måske kan have stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her.

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

» Ret til opfølgning og indsats er afhængig af den konkrete situation

Kommunal opfølgning ved sygdom – hvad skal den bestå af?

AF KNUD KRISTENSEN

Opfølgning skal bestå af hvad? Ved sygdom er der visse krav om opfølgning og aktivering. Når sygedagpengene slipper op, kan den sygemeldte søge om kontanthjælp. Jeg savner information om, hvad der er af krav til opfølgning og afklaring for borgere, som ikke kan få kontanthjælp.

Jeg forstår spørgsmålet således, at du har været sygemeldt, at sygedagpengeperioden er udløbet og at du er henvist til kontanthjælp – som du af en eller anden grund ikke kan få (se herom i svaret ovenfor, red.).

Hvis man får sygedagpenge, er der et sæt regler om visitation (matchning) og kommunal opfølgning. Disse regler findes i sygedagpengeloven. Opfølgningsreglerne er opstillet som en betingelse for modtagelse af sygedagpenge, og gælder ikke længere, når sygedagpengene ophører.

I lov om aktiv beskæftigelsesindsats er der regler om opfølgning, der gælder en række persongrupper – herunder modtagere af sygedagpenge. De konkrete rettigheder og pligter er afhængig af hvilken gruppe man tilhører.

Beskæftigelsesindsatslovens § 2, nr. 10 er en opsamlingsbestemmelse, der omfatter personer, der ikke er i beskæftigelse – og som ikke opfylder betingelserne for at modtage offentlig forsørgelse.

Dine muligheder for at få tilbud efter Beskæftigelsesindsatsloven afhænger helt af din nuværende status (hvorfor du ikke får kontanthjælp).

Er grunden til den manglende kontanthjælp alene, at du eller din ægtefælle har indtægt/formue, der forhindrer udbetaling af hjælp, er du berettiget til tilbud om aktivering. Omvendt er du ikke forpligtet til at deltage

i aktivering, da manglende deltagelse i aktivering alene har den konsekvens, at udbetalingen af kontanthjælp standses.

Er kontanthjælpen standset fordi du uden grund har undladt at deltage i aktivering, har du krav på tilbud om aktivering, så du herved eventuelt kan generhverve retten til udbetaling af kontanthjælp.

Er der helt andre grunde til, at du ikke får udbetalt kontanthjælp, vil din situation være afhængig af disse særlige omstændigheder. Fx er personer omfattet af "opsamlingsbestemmelsen" i § 2, nr. 10 berettiget til bistand til at finde arbejde, information og vejledning, men har fx ikke krav på et individuelt kontaktførelse, jobplan, virksomhedspraktik eller ansættelse med løntilskud.

Vores rådgivninger vil kunne vejlede dig yderligere./

Nye samtalegrupper for unge til februar

SIND Ungdom er i fuld gang med at starte samtalegrupper for unge sindslidende og for pårørende

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ti timer om ugen hjælper Diana Cornelia Kjøller hos SIND Ungdom unge mellem 18 og 35 år, som er psykisk sårbare eller pårørende. Blandt opgaverne er at forberede og deltage i samtalegruppernes møder. SIND Ungdom starter i disse uger nye grupper i København. Interesserede kan kontakte SIND Ungdom på unggruppe@sind.dk.

For den 30-årige psykolog er samtalegrupperne hos SIND Ungdom en ønskeudfordring. Både set gennem de faglige briller og når hjertet taler.

"Unge, der er i berøring med sindslidelser, har en dobbelt udfordring: Udover at forholde sig til egen eller andres psykiske sårbarhed er de også i gang med at etablere sig selv i tilværelsen. Modsat deres forældre eller bedsteforældre er de stadig i gang med de første valg af fx mål, uddannelse, partner og bolig. På det tidspunkt i livet, hvor man træffer beslutninger, der får konsekvenser, overvejes og reflekteres der meget. Det udgangspunkt skaber nogle meget levende diskussioner og erkendelser, som inspirerer os alle sammen," siger Diana Kjøller.

Positive erfaringer

Siden foråret har Diana Kjøller fulgt SIND Ungdoms samtalegrupper. Først i samarbejde med psykolog Sabine Friis og fra årsskiftet på egne ben.

Både i gruppen med pårørende og i gruppen med psykisk sårbare har reaktionerne hidtil været positive. Erfaringerne lover godt for den næste sæson.

"Dialogen, mens vi er sammen, flytter deltagernes opfattelser og strategier, siger de. En anden tilbagemelding, vi er glade for, er, at den

ugentlige samtale for mange betyder, at problemer og udfordringer resten af ugen træder mere i baggrunden. Det giver deltagerne mere overskud til andre ting," siger Diana Kjøller.

Alsidige grupper

Deltagerne har hidtil haft vidt forskellig baggrund, erfaring og forhistorie.

De pårørende fordelte sig i tre lige store grupper med henholdsvis forældre, søskende og kærester, der er sindslidende.

Gruppen med psykisk sårbare bestod både af unge, der har været mange år i psykiatrien, og af andre, som oplevede problemer, de endnu ikke havde fortalt om til andre. Her var SIND Ungdom det første tilbud om hjælp og dialog med ligestillede, som de unge mødte.

"Vi håber, at de næste grupper bliver lige så alsidige. Når mange deltager, er der større chance for, at der opstår venskaber, aktiviteter og gode diskussioner, man har lyst til at deltage i," siger Diana Kjøller.

Mange aktiviteter

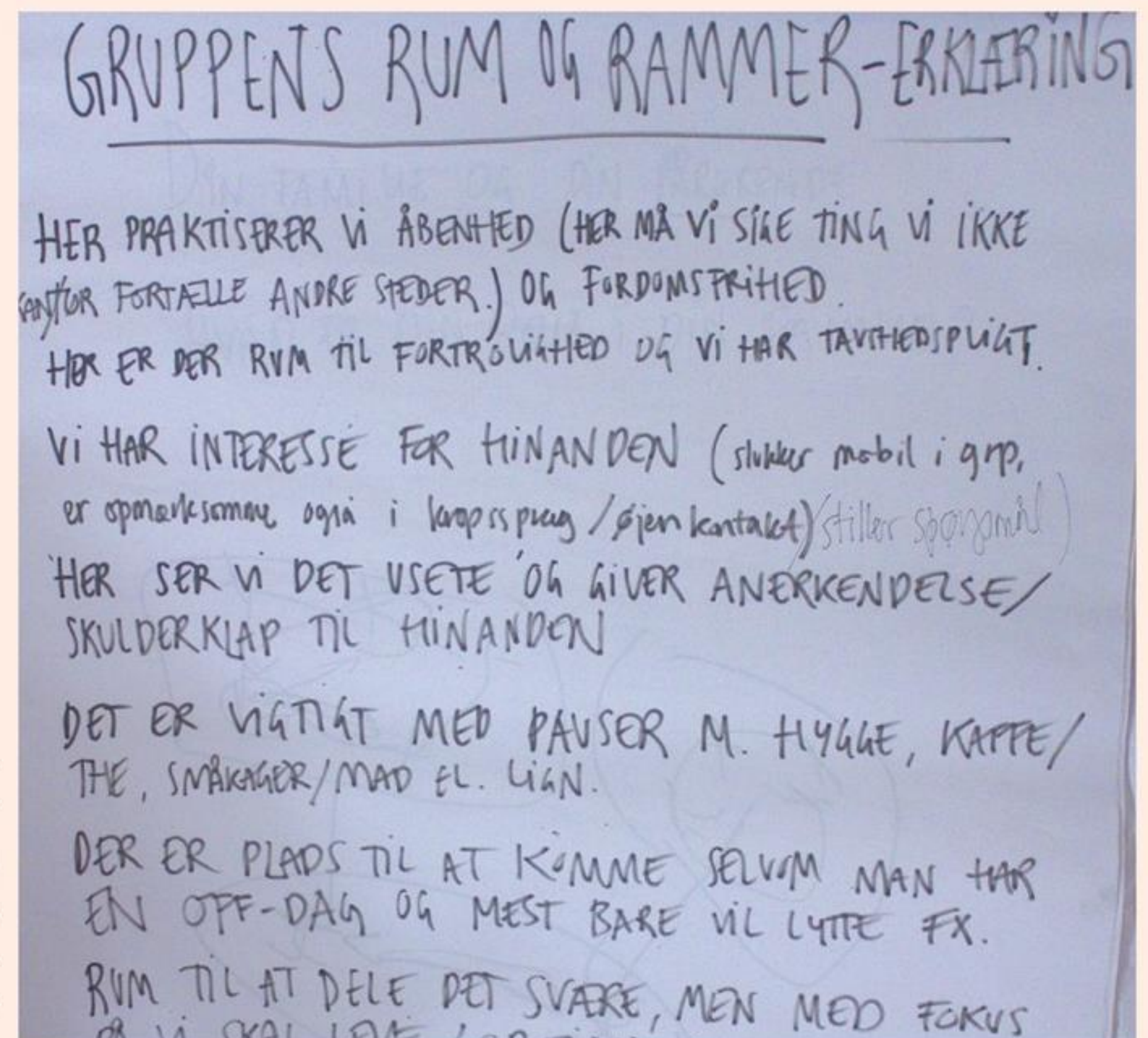
Samtalegrupperne kører typisk i 11 uger. Dertil kommer andre aktiviteter i SIND Ungdom, som mange vælger at koble sig på. Enten i forlængelse af møderne eller på andre af ugens dage. SIND Ungdoms nye lokaler i Sølvgade 34 i København har god plads til mange forskellige tilbud.

"Hidtil har SIND Ungdom fx tilbudt kreativt værksted, teater og udflugter. I de nye lokaler følger flere aktiviteter og masser af opslag med information om andre tilbud til unge. Vi får et godt afsæt for at hjælpe flere med at bryde isolation og ensomhed," siger Diana Kjøller.



Psykolog Diana Cornelia Kjøller er ansat i SIND Ungdom til at arbejde med samtalegrupperne.

Deltagerne i samtalegrupperne har mange ønsker og ideer til møderne. Her er et af resultaterne fra en brainstorm.



SIND Ungdom

Mange planer i støbeskeen

Efter generalforsamlingen i november er SIND Ungdoms bestyrelse i fuld gang med visioner og planer for ungdomsarbejdet

Fotos: WILLY HUNDBORG, SIND Frederiksberg

Ideerne står i kø hos SIND Ungdom efter den stiftende generalforsamling den 23. november. SIND Ungdom er nu også formelt en del af landsforeningen med egen økonomi og indflydelse på beslutninger i SIND.

Gennem december og januar har SIND Ungdom holdt mange møder. Ikke mindst i bestyrelsen, hvor bl.a. ideer til aktiviteter, hjem-

meside og initiativer på Facebook har taget form.

Planerne accelereres af, at SIND Ungdom i år har fået flere penge at arbejde med. Udover økonomi fra Landsforeningen og tilskud fra bl.a. Bikubenfonden har SIND Ungdom nu for første gang fået tilskud fra en offentlig pulje. 300.000 kr. lød bevillingen på.

Bestyrelsen består af formand Lasse Rosenkjær Andersen, næstformand Torben Hansen, kasserer Lotte Andersen og bestyrelsesmedlemmerne Thue Lebech, Katrine von Freiesleben og Kristina Nordahl. Se kontaktoplysninger på www.sind.dk eller bagerst i bladet.

 BIKUBENFONDEN

HUSK:
Torsdag den 17. februar
kl. 19.00
Åbningsreception og
stand-up comedy.
Læs mere på
www.sind.dk

Se **aktivitetskalenderen** på internettet

SIND Ungdom kan udover samtalegrupper og teater tilbyde mange andre aktiviteter. Aktivitetskalenderen for de kommende uger, hvor du både kan finde datoer og kontaktoplysninger, ligger på www.sind.dk under menupunktet SIND Ungdom.

Fra venstre: Lasse Rosenkjær Andersen, Lotte Andersen, Torben Hansen, Kristina Nordahl, Thue Lebech, Katrine von Freiesleben





Socialdemokraterne

Psykatriordfører (MF) KAREN J. KLINT



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring, netop nu?

At give en sammensat behandling ud fra den enkelte patients behov og livsvilkår, der fremmer muligheden for recovery, på trods af at økonomien

Hvordan kan man sikre den bedst mulige kvalitet og udvikling af psykiatrien i en situation med presset nationaløkonomi og et økonomisk efterslæb i forhold til somatiske sygdomme?

Gennem et meget større samarbejde mellem politikere, psykiaterne og "frontpersonalet" samt patienter og deres pårørende om afstemning af forventninger til og udvikling af behandlingen og dens tilrettelæggelse.

At måle et efterslæb i forhold til somatikken er ikke nok. Udgifter til teknologi og fysiske rammer kan ikke sammenlignes. Området skal sikres en selvstændig politik. Vi har foreslået en National Handleplan med vision, mål og midler. På linje med kræft- og hjerteplaner.

Ønsker du og dit parti at få flyttet psykiatrien over på finansloven i 2012?

Socialdemokraterne går ind for ligestilling mellem fysiske og psykiske sygdomme, så også psykisk syge har adgang til hurtig og moderne behandling, akkurat som andre patienter i sundhedsvæsenet. Derfor er der behov for et reelt løft af det psykiatriske behandlingsområde og bindende målsætninger om bl.a. at helbrede flere. Ligestillingen betyder også, at psykiatrien på sigt skal mere på finansloven, men det er ikke realistisk at overføre området allerede i 2012. Det vil være en stor gevinst, hvis Danske Regioner fx bliver mere imødekommet i deres økonomiforhandlinger med Regeringen frem for henvist til Satspuljen.

Har du og dit parti særlige mærkesager i forhold til psykiatrien, hvor I forventer at tage – eller ser behov for - nye initiativer i 2011?

Vi forfølger fortsat målet med en National Handleplan. Jeg vil personligt øge samarbejdet

med forskellige aktører på området, både faglige og personlige.

Hvor kan man læse yderligere information om partiets politik i forhold til psykiatrien?

Psykatrien er nævnt i forskellige politiske udspil. Vi havde en workshop på sidste kongres, og vi planlægger en forårskonference om psykiatrien

Kan man abonnere på nyhedsbreve om partiets politik i forhold til psykiatrien?

Vi har et politisk netværk, som man kan blive medlem af og ad den vej deltage i debatter, konferencer og politikudvikling. Kontaktperson er Bodil Birke, bodil@birke.dk. Netværket har en hjemmeside under opbygning. SIND-bladets læsere er også altid velkomne til at kontakte mig på min mail, karen.klint@ft.dk.



Radikale Venstre

Socialordfører, samt ordfører for psykiatri og handicap, (MF) ANNE MARIE GEISLER ANDERSEN



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring, netop nu?

Den største udfordring er at sikre behandling til alle de, der har behov. Et behov der er voksende. At løfte indsatsen kræver både politisk fokus, økonomi samt tilstrækkeligt med hænder. Psykiatrien skal sikres permanente bevillinger på finansloven, tilføres flere midler, samt sikres tilstrækkeligt med personale, herunder psykiatere og andre faggrupper som fx psykologer og sygeplejersker. Ligeledes ligger der en stor udfordring i at få aftabuiseret området. I dag skammer mange mennesker sig over at være blevet ramt af psykisk sygdom, hvorfor de ikke opsøger den rette hjælp i tide. Det er også kun via åbenhed, at den enkelte kan få den nødvendige støtte fra sine pårørende, kollegaer m.fl.

Hvordan kan man sikre den bedst mulige kvalitet og udvikling af psykiatrien i en situation med presset nationaløkonomi og et økonomisk efterslæb i forhold til somatiske sygdomme?

Nøgleordet må være prioritering. Og vi mener, det er på høje tid at prioritere psykiatrien. Desuden skal man huske på, at psykisk sygdom anslås at koste omkring 55 mia. kroner årligt bl.a. i form af førtidig tilbagetrækning, sygefravær og tabt arbejdsfortjeneste. En investering i psykiatrien er altså en investering, der kan give et betydeligt afkast både menneskeligt og rent økonomisk.

Ønsker du og dit parti at få flyttet psykiatrien over på finansloven i 2012?

Vi ønsker at finansiere psykiatrien på samme måde som somatikken - altså med varig finansiering på finansloven, og det kunne være del af et kommende regeringsgrundlag.

Har du og dit parti særlige mærkesager i forhold til psykiatrien, hvor I forventer at tage – eller ser behov for - nye initiativer i 2011?

Hvis vi for alvor vil forbedre den psykiatriske indsats, er det ikke nok kun at forbedre behandlingen. Der skal også gøres noget for at forebygge psykisk sygdom. Det skal især ske

via arbejdsmarkedet, hvor alt for mange i dag går ned med stress og depression. Derudover arbejder vi på at få mere fokus på motion og psykoedukation. På samme måde er det en mærkesag for os at få udvidet de diskriminerende psykologordninger, så alle med angst og depression kan få glæde af dem uanset alder.

Hvor kan man læse yderligere information om partiets politik i forhold til psykiatrien?

www.radikale.dk >> politik >> udspil >> psykiatri og socialpolitik

Kan man abonnere på nyhedsbreve om partiets politik i forhold til psykiatrien?

Nej. Men man kan følge vores psykiatripolitik via Facebook - Anne Marie Geisler Andersen - og på www.radikale.net.

2011 er valgår. Landforeningen SIND bad i januar psykiatriordførerne fra samtlige partier give bolden op til valgkampen ved at besvare fire spørgsmål om deres mærkesager. På de følgende sider er de reaktioner, vi havde modtaget ved bladets deadline.

Den kommende tid tager Landsforeningen SIND på samme måde som ved valget i 2009 til regioner og kommuner en række initiativer for at sætte psykiatrien på valgplakaten. Læs mere om inspiration, information og argumenter på www.sind.dk under menupunktet valg



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring, netop nu?

Et af de store problemer er, at psykisk sygdom stadig er forbundet med fordomme, og det der deraf følger - eksempelvis diskrimination på arbejdspladsen, i skolen, etc. Når over halvdelen af lønmodtagerne ikke har lyst til at arbejde sammen med en psykisk syg, så har vi en stor udfordring at løse. Og et af midlerne er, at "systemerne" indretter sig efter, at psykisk sygdom ikke nødvendigvis er en livslang, uovervindelig sygdom. Man kan godt komme sig, men en vigtig forudsætning er hurtig behandling, mulighed for arbejde, og et godt netværk.

Hvordan kan man sikre den bedst mulige kvalitet og udvikling af psykiatrien i en situation med presset nationaløkonomi og et økonomisk efterslæb i forhold til somatiske sygdomme?

Der er tre ting, som jeg mener, er vigtige - og de skal ses i sammenhæng - og vil i længden tilmed hjælpe på knappe økonomiske ressourcer.



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring, netop nu?

Ressourcer og nytænkning.

Har du og dit parti særlige mærkesager i forhold til psykiatrien, hvor I forventer at tage - eller ser behov for - nye initiativer i 2011?

1. Udgangspunktet skal være, at man kan komme sig.

Enten ved at man bliver helt rask eller at man bliver i stand til at fungere i samfundet med sin sindslidelse. Det kræver også, at uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser og samfundet generelt bliver bedre til at rumme, at sindslidelser er en del af livet. Derfor arbejder SF for, at der står i regeringsgrundlaget, at psykiatrien skal have en formålsparagraf om, at man kan komme sig.

2. Pårørende er en del af løsningen.

Den sindslidende har også langt bedre mulighed for at komme sig, når de pårørende og netværk inddrages og betragtes som en vigtig ressource. Derfor ønsker vi en lovændring, så det bliver en naturlig del af behandlingen,

Det første er, at over er halvdelen af nye førtidspensionister har en psykisk sygdom som baggrund - og mange er meget unge. Men førtidspension er en nødløsning, og bedre hjælp er afgørende for at undgå førtidspension. Jeg mener man med fordel kunne indføre et "udviklingsforløb" - som skal være et individuelt og støttende forløb, hvor den psykisk syge får støtte og hjælp til at kunne forøge arbejdsevnen.

De to andre parametre er hurtig behandling - og bedre behandling for depression. Hurtig behandling af psykisk syge er helt nødvendig. Et stigende antal psykisk syge havner i misbrugsproblemer, kriminalitet eller hjemløshed. Det skønnes, at ca. 1/3 af de hjemløse har en psykisk sygdom. Det nødvendiggør en langt mere effektiv og tværgående indsats, som vil være langt bedre for den enkelte og spare mange penge for samfundet. For at optimere behandlingen for depression er der behov for at øge samarbejdet mellem almen praksis og det psykiatriske behandlingssystem.

at man tager stilling til, hvorvidt de pårørende skal inddrages.

3. Hurtig behandling.

En vigtig nøgle til at komme sig er hurtig behandling. Alt for mange sindslidende venter alt for længe på udredning og behandling i psykiatrien og møder lukkede døre, når de har aller mest brug for hjælpen. Vi har brug for en psykiatri, hvor man kan få hjælp 24 timer i døgnet.

4. Vi skal minimere brugen af tvang.

I Danmark stiger brugen af tvang over for de psykiatriske patienter år for år, hvilket hænger sammen de manglende ressourcer i psykiatrien. Derfor vil vi gerne have en ambitiøs plan for halvering af tvang inden for tre år. Dels ved en massiv satsning på efteruddannelse af personale, så man skaber en større viden og bevidsthed om alternativerne til tvang blandt personalet. Derfor støtter vi også forsøg med tvangsfrie børne- og ungdomspsykiatriske afdelinger.

Hvordan kan man sikre den bedst mulige kvalitet og udvikling af psykiatrien i en situa-

Konservative



Psykiatriordfører (MF) VIVI KIER

Ønsker du og dit parti at få flyttet psykiatrien over på finansloven i 2012?

Det vigtigste er, at der tilføres midler - og knap så vigtigt hvor midlerne kommer fra. Men jeg har fuld forståelse for ønsket.

Har du og dit parti særlige mærkesager i forhold til psykiatrien, hvor I forventer at tage - eller ser behov for - nye initiativer i 2011?

Se under punkt 2, - og så mener jeg i øvrigt, at vi skal styrke indsatsen over for børn med forældre, der har en psykisk sygdom og desuden er der behov for et styrket og udbygget akutberedskab i børne- og ungdomspsykiatrien, så det sikres, at børn og unge ikke indlægges sammen med voksne.

Hvor kan man læse yderligere information om partiets politik i forhold til psykiatrien?

<http://www.konservative.dk/politik/politikskeemner/bedresundhed/sider/sundhedsvageste.aspx>

SF



Psykiatriordfører (MF) ÖZLEM SARA CEKIC

tion med presset nationaløkonomi og et økonomisk efterslæb i forhold til somatiske sygdomme?

Ved at tænke nyt og visionært i psykiatrien. Hvis vi skal skabe en psykiatri i verdensklasse kræver det 1) at psykiske lidelser bliver ligestillet med fysiske lidelser 2) at psykiatrien ligesom alle andre sygdomme kommer på finansloven 3) at vi skaber en ligeværdig psykiatri.

Hvor kan man læse yderligere information om partiets politik i forhold til psykiatrien?

<http://sf.dk/politik/politikomraader/psykiatri>

Kan man abonnere på nyhedsbreve om partiets politik i forhold til psykiatrien?

www.ozlem.dk



Dansk Folkeparti

Sundhed og psykiatriordfører (MF) LISELOTT BLIXT



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring, netop nu?

Det er ubetinget, at psykiske sygdomme bliver fuldstændigt ligestillet med somatiske sygdomme. Jeg vil have fjernet fordommene overfor sindslidelser og have alle danskere til at forstå, at det er både helt almindeligt og naturligt, at man kan have psykiske problemer, hvorfor vi skal behandle vores medborgere med psykiske vanskeligheder, som vi ville behandle en medborger med et brækket ben. Vi vil opleve mere eller mindre depressive sindstilstande i løbet af et normalt livsforløb, så vi skal have fjernet tabuerne, hvilket også ville gavne de pårørende, der ofte lider med deres sindslidende familiemedlemmer.

Hvordan kan man sikre den bedst mulige kvalitet og udvikling af psykiatrien i en situation med presset nationaløkonomi og et økonomisk efterslæb i forhold til somatiske sygdomme?

Det gør vi bedst ved at fortsætte med år efter år at øge bevillingerne til psykiatrien, så de

hele tiden får en større del af den samlede kage. Vi skal dog også have sikret os, at der udannes nok psykiatere og i det hele taget, at der er nok ansatte i psykiatrien og at vi kan fastholde disse medarbejdere. Vigtigst er det dog nok løbende at holde fokus på området og som sundhedsordfører sørge for, at vi får fortalt om problemerne på området, og det gør jeg meget ud af, og er altid parat til at stille op i den gode sags tjeneste, når SIND og andre gode organisationer inviterer!

Ønsker du og dit parti at få flyttet psykiatrien over på finansloven i 2012?

Vi prioriterer altid at få afsat flere midler til psykiatrien i Dansk Folkeparti. Så længe vi har satspuljen, prioriterer vi midler fra denne til psykiatrien. Men vi så gerne satspuljen nedlagt, så ville psykiatrien helt automatisk overgå til finansloven.

Har du og dit parti særlige mærkesager i forhold til psykiatrien, hvor I forventer at tage – eller ser behov for - nye initiativer i 2011?

Der skal styr på børnepsykiatrien, så børnene bliver behandlet langt hurtigere. Vi skal have oprettet flere sengepladser i psykiatrien, i særdeleshed i de store byer, og så ser Dansk Folkeparti gerne, at det var muligt for alle danskere at få gratis eller billig adgang til psykologhjælp, når der er behov for dette, hvilket ville kunne forebygge og lindre nogle psykiske lidelser. Vigtigt er det også, at ingen sindslidende sluses ud af psykiatrien, før de er parat til det, hvilket kræver flere sengepladser. En bedre og hurtigere udredning, evt. med en udredningsafdeling, psykiatripakker samt bedre tværsektionelt samarbejde.

Hvor kan man læse yderligere information om partiets politik i forhold til psykiatrien?

http://danskfolkeparti.dk/Sundhedspolitik_n_397.asp

Kan man abonnere på nyhedsbreve om partiets politik i forhold til psykiatrien?

Se hjemmesiden.



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring, netop nu?

At sikre, at alle modtager behandling og rehabilitering af høj kvalitet, samtidig med at vi sikrer øget tilgængelighed og nedbringer anvendelsen af tvang. Desuden skal vi blive bedre til at forebygge og rekruttere personale.

Hvordan kan man sikre den bedst mulige kvalitet og udvikling af psykiatrien i en situation med presset nationaløkonomi og et økonomisk efterslæb i forhold til somatiske sygdomme?

Vi har fået løftet psykiatrien, men står fortsat overfor udfordringer, som kræver en langsigtet og målrettet indsats. For at sikre tidlig indsats af høj kvalitet er der behov for, at tilbuddene i psykiatrien sker i langt større sammenhæng. Derfor skal vi have udbygget samarbejdet mellem parterne på psykiatriområdet, fx i form af forløbsprogrammer og shared care,

således at vi kan sikre øget sammenhæng og bedre kvalitet.

Ønsker du og dit parti at få flyttet psykiatrien over på finansloven i 2012?

Mange politikere udtaler, at de vil have flyttet psykiatrien over på finansloven. Det lyder også godt, men er reelt udtryk for tomme løfter uden indhold, når der ikke anvendes finansiering.

Psykiatrien har fået tilført væsentlig flere penge, end tilfældet var før regeringskiftet i 2001, og vi sætter også penge af til psykiatrien, som ikke stammer fra satspuljen. Vi er ikke i mål, og der vil fortsat være behov for en målrettet prioritering af psykiatrien.

Har du og dit parti særlige mærkesager i forhold til psykiatrien, hvor I forventer at tage – eller ser behov for - nye initiativer i 2011?

Samfundet skal tage det lige så alvorligt at få en psykisk lidelse, som det at få en fysisk li-

delse. En overordnet mærkesag for Venstre er, at mennesker bliver sat før systemer, så også psykisk sårbare kan stille samme krav og valgmuligheder, som vi kender det inden for andre områder.

Med regeringens psykiatrihandlingsplan, har vi anvist grundlaget for udbygningen af psykiatrien i de kommende år. I 2011 skal vi have fulgt op, således at vi fortsat kan understøtte en virkeliggørelse, og i den forbindelse vil der naturligvis være behov for nye initiativer.

Hvor kan man læse yderligere information om partiets politik i forhold til psykiatrien?

www.venstre.dk
www.stemsophie.dk

Kan man abonnere på nyhedsbreve om partiets politik i forhold til psykiatrien?

Via venstre.dk kan man abonnere på nyhedsbreve om partiets politik på forskellige områder.

Venstre



Psykiatriordfører (MF) SOPHIE LØHDE



Unge søskende til sindslidende kan have svært ved selv at opsøge tilbud om hjælp og støtte.

Foto: www.colourbox.com

Søskende er **dobbelt** belastede

Søskende til psykisk syge er en gruppe, som ikke gør meget væsen af sig, men de har også behov for at blive set og hørt. Børn og unge kan nemlig have svært ved at finde balancen mellem at være der for familien og at leve deres eget liv. Det konkluderer to studerende, som har fulgt arbejdet i SINDs Pårørenderådgivning og her opsummerer deres indtryk:

Af cand. mag i psykologi og dansk GRY LINE GOTTSCHALK OLESEN og cand. mag. i psykologi og pædagogik MARIA CHRISTINA FOX

Mange unge søskende giver udtryk for, at de føler sig i klemme. De føler, at de må tage store hensyn både til den syge søskende og deres forældre, og de kan være bekymrede for at belaste deres forældre mere. Derfor undgår de tit at fortælle om deres egne følelser.

Samtidig kan de savne, at deres forældre har tid og overskud til dem, men de har også meget stor forståelse for forældrenes situation. Derfor kan de føle, at de ikke har nogen steder at gå hen med deres bekymringer og frustrationer.

Tabuer i familien

Et særligt problem for unge søskende til psykisk syge er de tabuer, som de må leve med. Tabuerne findes i samfundet, men også hos

de unge søskende selv, og især internt i familierne. I nogle familier er sygdommen ikke noget, man taler om, på trods af, at den påvirker alle familiens medlemmer.

Dette skyldes ofte misforstået hensynstagen, hvor forældrene ikke ønsker at belaste de raske børn, og de unge søskende ikke ønsker at belaste forældrene. Samtidig kan forældrene selv have mange ubearbejdede følelser, hvilket gør det vanskeligt for dem at lytte til de unge.

At leve sit eget liv

Det kan være svært for de unge søskende at finde balancen mellem at leve deres eget liv og at være der for familien.

De vil gerne være involveret i den syge bror eller søsters liv samt hjælpe og støtte forældrene, men samtidig vil de også gerne have mulighed for at leve et helt almindeligt ungdomsliv med venner, veninder og kærestere.

De kan både blive over- og underinvolverede, hvor de enten påtager sig alt for meget ansvar, eller de kan have en følelse af at blive holdt udenfor. Begge dele kan føre til frustrationer hos søskende.

At se de unge søskende

Det har stor betydning, at de unge søskende ses i behandlingssystemet og bliver informeret om mu-

ligheder for hjælp og støtte, da de unge selv kan have svært ved at opsøge tilbud.

Samtidig er det ikke sikkert, at forældrene har det nødvendige overskud til at se de unges behov.



regionmidtjylland **midt**

Holmstrupgård

Velkommen til et ungdomspsykiatrisk kraftcenter

Det er vigtigt at finde det rigtige behandlingstilbud - og helst i første hug. På vores nye hjemmeside er det let at finde netop dét tilbud, der matcher den unges behov bedst. Læs mere om vores højt specialiserede behandlingstilbud på www.holmstrupgaard.dk



Døgntilbud til unge med psykiatriske lidelser

Artiklen er skrevet på baggrund af rapporten "Når søskende er pårørende – om behovet for anerkendelse, hjælp og støtte", udarbejdet i samråd med SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus. Læs mere på www.sindspaa.dk.



Pårørende har ret til psykoedukation

Tilbuddet om psykoedukation, som mange overser, kan gavne både patienter og pårørende, der får indsigt i sygdommen og redskaber til at håndtere den. Samtidig mindskes tilbagefaldsrisikoen for patienten

Af journalist CHARLOTTE BACH

Psykoedukation har eksisteret på formelt plan siden 1990, hvor professor i psykiatri Merete Nordentoft var med til at introducere metoden i Danmark. Tilbuddet indebærer, at såvel de pårørende som patienten får indsigt i sygdommen via kurser og vejledning.

"Psykoedukation har mange gavnlige virkninger. Patienten bliver klogere på egne reaktioner og bedre til at undgå situationer, der giver ubehag eller stress. De pårørende bliver bedre til at forstå reaktionerne hos patienten, bedre til at hjælpe patienten og bedre til at søge hjælp, når det kræves," siger Merete Nordentoft.

6 Pårørende var tidligere ladt i stikken

Hun tilføjer, at mange pårørende tidligere var ladt i stikken med

hensyn til, hvad de kunne gøre. Gennem psykoedukation har de nu fået nogle redskaber til at håndtere sygdommen på en kompetent måde. De pårørende kan desuden fremføre behov og kritik, som patienten måske ikke vil nævne. Psykoedukation kan aflaste de pårørende, der for mange vedkommende har været fortvivlede over, hvor lidt de syntes, de kunne stille op. For nogle har det kostet arbejde og ægteskab at have et psykisk sygt barn, og for mange har der dårligt været tid til et eget liv. Under psykoedukationsprogrammet får de pårørende blandt andet at vide, at det er vigtigt, de holder fast i deres liv.

Reduceret risiko

Patienter, der modtager psykoedukation, har mindre risiko for tilbagefald. Den amerikanske psykiater William McFarlane, der regnes for en af psykoedukationens grundlæggere, har foretaget en undersøgelse, der viser,

at hvis mennesker med skizofreni behandles med en blanding af medicin, samtalerapi og hensigtsmæssig involvering af de pårørende (psykoedukation), er risikoen for tilbagefald helt nede på ni procent.

Da de første kurser i psykoedukation opstod for 20 år siden herhjemme, henvendte tilbuddet sig udelukkende til de pårørende. Det blev med Merete Nordentofts ord lidt aftenskoleagtigt uden konkrete handlingsforløb eller problemløsninger. Man risikerede at finde frem til løsninger, der var uacceptable for patienten. Og man bekræftede hinanden i sine bekymringer.

"Der er meget store fordele i at have pårørende og patient sammen på psykoedukation. Det kan blandt andet føre til en forbedring af deres indbyrdes relationer. Fx kan en patient virke mat og initiativløs. Det kan være en del af sygdommen eller en del af medicinens bivirkninger. Der er ikke tale om dovenskab. Man kan tale om symptomer uden at være bebrejdede eller fordømmende, og man kan få et tydeligere billede af medicinens virkninger og bivirkninger," påpeger Merete Nordentoft.

Håbet lever

Hun fremhæver betydningen af, at patienten inddrages på lige fod med den pårørende, så læge og pårørende ikke sidder og bliver enige om noget hen over hovedet på patienten.

Tidligere forholdt man sig tøvende over for at lade patienten få indsigt i sin egen sygdom, for hvis prognosen var dårlig, kunne tilstanden måske forringes. Men Merete Nordentoft understreger, at der altid findes håb, og at indsigt i sygdommen kan gives på en måde, så håbet lever.

FAKTA

Rettighed for alle

- Pårørende til psykisk syge har ret til psykoedukation. Det er en del af den nationale målsætning i Danmark.
- Kurserne strækker sig typisk over halvandet år og ofte med flere familier sammen. Bagefter danner mange selvhjælpsgrupper, hvor de fortsætter med at dele deres erfaringer.
- Psykoedukation foregår over hele landet, men ifølge Merete Nordentoft ikke i tilstrækkeligt omfang. Målet er, at 80-90 procent af alle, der for nylig har fået konstateret skizofreni, skal inddrages i psykoedukation.
- Ikke alle pårørende er klar over, at de har ret til psykoedukation, og de ambulante behandlingenheder ville været et oplagt sted at synliggøre tilbuddet, mener Merete Nordentoft.
- I 1998 blev OPUS skabt på initiativ af Merete Nordentoft. OPUS står for Opsporing af Unge Psykotiske og er et ambulante behandlingstilbud til unge med psyko-selignende symptomer, hvor den unge er knyttet til et fast team af behandlere.
- Man kan bl.a. læse om psykoedukation i bogen "Multifamily Groups" af William McFarlane samt i bogen "Psykose hos unge" udgivet på Psykiatrifondens Forlag.



Professor i psykiatri Merete Nordentoft var med til at introducere psykoedukation i Danmark.

Positive erfaringer fra Hvidovre

Psykoedukation foregår over hele landet. I Hvidovre er det bl.a. socialrådgiver Tina Iversen, som guider sindslidende og pårørende gennem de op til 15 måneder lange forløb

Af journalist CHARLOTTE BACH

Daglig leder af OPUS i Hvidovre, socialrådgiver Tina Iversen, har omfattende erfaring med psykoedukation og flerfamiliegrupper. Her fortæller hun om denne tilgang for mennesker med skizofreni.

"Der er tale om et tretrinnsforløb, hvor patient og pårørende undervises hver for sig og siden sammen. OPUS afholder undervisning for pårørende to gange om året. De inviteres til fem undervisningsaftener," fortæller Tina Iversen.

Gennem forløbet kommer deltagerne omkring en lang række emner. Udover detaljeret baggrundsviden om sygdom, medicin og lovgivning får man indblik i erfaringer, som andre familier har gjort sig.

Vi præsenterer de pårørende for almindelige gode råd

"Vi præsenterer de pårørende for almindelige gode råd. Fx kan det være i orden med faste regler derhjemme, men man bør fokusere på det, der kan ændres, måle de små fremskridt og have tålmodighed," siger Tina Iversen.

Problemløsningsmetoden

Den undervisning, der udelukkende henvender sig patienterne, indeholder næsten samme emner, som kurserne for de pårørende. Man tager fat i symptomer, medicin samt rettigheder i forhold til sociallovgivningen.

I familiegrupperne samles patienter og pårørende. Der er typisk 4-6 familier i en gruppe, og forløbet varer 15 måneder. Man mødes hver 14. dag.

"I familiegrupperne arbejder vi efter problemløsningsmetoden. Alle nævner de problemstillinger

og konflikter, der kan være. Fx kan en patient med skizofreni have svært ved at motivere sig selv til komme ud af hjemmet og dyrke sport eller andre aktiviteter. Andre patienter eller pårørende kommer så med forslag. Patienten prøver et af forslagene af derhjemme, og næste gang drøfter man, hvordan det er gået," siger Tina Iversen.

Nogle patienter har svært ved at tage telefonen, fordi de er nervøse over for offentlige myndigheder. En patient øvede sig ved at ringe til familiemedlemmer, hun var tryk ved, for derigennem at træne samtaler i telefonen.

Det skorter ikke på gode råd mod stemmer. Nogle hører musik, nogle tager beroligende medicin, og nogle kan træne sig i at tage afstand fra stemmerne bl.a. ved at lade sig distrahere.

Gode redskaber

"Et klassisk problem for pårørende er, at man i sygdomsperioden har været naturligt bekymret, og det kan være svært at lægge fra sig, selv om patienten befinder sig i en periode, hvor han eller hun arbejder med at komme sig. Fx ringede en far til sin voksne søn hver dag. Det blev for kontrollerende for sønnen. Man aftalte, at han kun skulle ringe hver anden dag," siger Tina Iversen.

Problemløsningsmetoden i familiegrupperne har haft så stor succes, at mange grupper kører videre på egen hånd.

"Nogle grupper mødes en gang om måneden, andre sjældnere. Det sker også ofte, at gruppen mødes på socialt plan, så det ikke altid handler om sygdom. Men det vigtigste er, at familiegrupperne har fået nogle redskaber, de selv kan styre fremover," siger Tina Iversen.

FAKTA

Psykoedukation fra A til Z

- Psykoedukation omfatter bl.a. undervisning i psykotiske symptomer som hallucinationer, vrangforestillinger, storhedsforestillinger samt det meget ubehagelige symptom at høre stemmer. Negative symptomer, som kan være manglende energi og initiativ samt ambivalens, bliver præsenteret. Der informeres om stress og sårbarhed og ikke mindst, hvad der udløser stress hos en patient med skizofreni, som jo er født med en højere grad af sårbarhed. De opbyggende faktorer, som kan nedsætte stressniveauet, bliver fremhævet
- Den medicinske behandling med bivirkninger og alternative muligheder bliver gennemgået ligesom rettigheder og pligter i forhold til kommunen. Spørgsmål om gæld, uddannelse, SU, bolig, kontanthjælp og andre hjælpeforanstaltninger bliver taget op.
- Der kommer endvidere fokus på de pårørendes situation. Hvordan man reagerer, når en af ens kære rammes af skizofreni. En patient og en pårørende, der har haft et godt forløb, deltager og fortæller, hvad der fungerede godt for deres vedkommende.



Daglig leder af OPUS i Hvidovre, socialrådgiver Tina Iversen, har omfattende erfaring med psykoedukation og flerfamiliegrupper.

Mursten som medicin?

Kan ny arkitektur forbedre oplevelsen af et psykiatrisygehus indefra? Både for patienter, pårørende og personale? Ja, mener firmaet Karlsson Arkitekter, der efter at have vundet Region Sjællands arkitekt-konkurrence er i fuld gang med at tegne et 44.000 kvm. stort psykiatrisygehus i Slagelse. Byggeriet afspejler, at tabuerne i samfundet omkring sindslidelser er på retur

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Illustrationer: KARLSSON ARKITEKTER

Arkitekturen spiller altid en bærende rolle, når rejsebogsforfatterne fortæller om et land eller en bys udvikling. Årsagen er, at bygningerne afspejler kultur, økonomi og ambitioner i samfundet på den tid, hvor de blev bygget.

På samme måde tegner Region Sjællands kommende psykiatrisygehus i Slagelse et detaljeret billede af, hvor psykiatrien står i år 2011.

Intet overlades nemlig til tilfældighederne, før så store summer investeres. Tværtimod vurderer Region Sjælland i disse måneder nøje sammen med arkitekter og ingeniører, hvordan indretningen kan matche behovene mange årtier frem. Undervejs er mange nye ideer dukket op, og der er skabt plads til endnu flere i fremtiden.

Det væsentligste nøgleord i de planer, tegninger og møder, som projektet allerede omfatter, er åbenhed.

Stort som 20 Kvickly'er

Sygehuset, der slår dørene op i år 2014, omfatter bl.a. 190 patient-

pladser og et nyt regionalt omdrejningspunkt for forskning og uddannelse inden for psykiatrien. Både almen- og retspsykiatri, sikringsafdeling og idrætsfaciliteter er på vej til Slagelse, som samler de psykiatriske funktioner, der i dag ligger i Nykøbing Sj., Holbæk, Dianalund - og Slagelse.

Størrelsen på det 44.000 kvm. store sygehus svarer til 20 Kvickly-supermarkeder. Det areal kan adskillige danske psykiatridelinger konkurrere med. Men meget få af de ofte gamle ejendomme kan matche rammerne for det moderne syn på patienter, personale og pårørende, som fra starten bliver indbygget i projektet.

Tab af værdighed

Arkitekt Christian Karlsson sidder med ved de fleste møder. Hans firma vandt for få måneder siden Region Sjællands arkitektkonkurrence om det bedste bud på indretningen af sygehuset, og han leder nu det store team, som skal løse opgaven.

Før forslaget blev sendt til Region Sjælland, havde arkitektfirmaet researchet i mange dele af psykiatrien, der for Christian Karlsson var en helt ny verden. Ud over studiebesøg på flere afdelinger mødtes han med en række mennesker, der kender psykiatrien indefra. Bl.a. psykiatere, personale og Landsforeningen SIND.

"Der tegnede sig hurtigt et mønster med to hovedproblemer, vi gerne ville bidrage til at forebygge for patienterne: tab af værdighed ved indlæggelse og kedsomhed under opholdet. Derudover oplevede vi, at de ældre psykiatribyggerier var indrettet som klassiske hospitaler. Men der er altså stor forskel på behovet, hvis det er benet eller hovedet, der behøver behandling," siger Christian Karlsson.

Mad, motion og effektivitet

Løsningen blev en kombination af åbenhed og af at søge at indbygge de kvaliteter, de fleste danskere sætter pris på i hjemmet.

"Målet er, at oplevelsen indefra bliver mere som en bolig end som et sygehus. Danskerne er et folkefærd, som stortrives i terrassedøren. Vi kan lide at veksle mellem ude og inde med let adgang til lys, aktiviteter, mad og samvær med andre. Derfor har vi indbygget elementer, der minder om hjemmebanen: Man kan overalt komme ud i større og mindre gårdhaver - eller i de nye parkområder - og man kan finde miljøer, der minder om hjemmets spisestue eller opholdsstue. Alt er i én etage, lyst og overskueligt, så man ikke føler sig placeret i et lille rum i et stort kompleks, men mere som deltager i et fællesskab," siger han.

Visionen er, at patienter, der kan klare det, får mulighed for at tage medansvar for egen sundhed ved fx at deltage i madlavning og motion.

Indretningen betyder, at personalet bliver mere synligt og får bedre mulighed for både at arbejde effektivt og være nærværende på det store sygehus.



"Rammerne betyder, at patienter, der kan klare det, møder andre mennesker og deltager i hverdagslignende aktiviteter. Sådan er verden jo også udenfor. Og det er den, vi gerne vil bringe tættere på," siger arkitekt Christian Karlsson.

Lyst, åbent og grønt. Det kommende psykiatrisygehus er inspireret af det, som danskerne sætter pris på at opleve i deres eget hjem.

Tabuer på retur

Byggeriet tager hensyn til dem, som har brug for ensomhed eller anonymitet. Men for flertallet er visionen, at åbenhed og følelsen af samvær med andre er et aktivt i behandlingen.

Den åbne indretning betyder, at mange kan følge med i psykiatrisygehusets puls. Ikke blot patienter, pårørende og personale, men også beboere i lokalområdet. Fx går adgangen til parken, som psykiatrisygehuset kommer til at ligge i, gennem det store kompleks, og cafeen ved indgangen henvender sig til alle.

"Tabuerne i samfundet omkring sindslidelser er på retur, og det afspejler byggeriet. Patienter er ikke gemt af vejen, men modtager helt naturligt behandling på et sted, hvor der gerne må være rart at være. Rammerne betyder, at patienter, der kan klare det, møder andre mennesker og deltager i hverdagslignende aktiviteter. Sådan er verden jo også udenfor. Og det er den, vi gerne vil bringe tættere på," siger Christian Karlsson.

Karlsson arkitekter har en bred faglig erfaring som arkitekter og har bl.a. arbejdet med boliger, tog- og metrostationer, moderne landbrug og kontorbyggeri.

Læs mere om og følg Region Sjællands psykiatribyggeri i Slagelse på www.regionsjælland.dk/psykiatribyggeri.

Når byggearbejdet indledes, kan det her følges live og løbende på webcam.



Størrelsen på psykiatrisygehuset svarer til ca. 20 typiske Føtex eller Kvickly-supermarkeder.

Udover Karlsson arkitekter, består rådgiverteamet af Vilhelm Lauritzen, Signal, Schönheerr, Moe & Brødsgaard, NNE og Cenergia.



Deep Brain Stimulation

Det hvide snit i ny forklædning – eller en ny epokegørende behandlingsmetode for danskere med depression?

AF KNUD KRISTENSEN

En ansøgning fra Århus Universitetshospital om tilladelse til at gennemføre et kontrolleret forsøg med behandling med såkaldt Deep Brain Stimulation har sat gang i diskussionerne. Er der tale om Det hvide snit i ny forklædning, eller er der i stedet tale om en ny epokegørende behandlingsmetode, der vil kunne hjælpe svært forpinte psykisk syge?

Lad det være sagt straks: Der er ikke tale om noget, der er i nærheden af den kontroversielle psykokirurgiske behandling, hvor man – gennem huller i hjerneskallen – førte en kniv ind i hjernens frontallapper og overskar nogle af de hvide nervetråde, der forbandt de forreste dele af hjernen med centre i mellemhjernen (se Jesper Steen Andersens anmeldelse af Jesper Vaczy Kragh's "Det hvide snit – Psykokirurgi og dansk psykiatri 1922-1983", side 29, red.).

Men hvad er Deep Brain Stimulation (dyb hjernestimulation) så? Det satte overtegnede sig for at finde ud af.

Udstyret med den gule journalistblok og SIND-kuglepenen kæmpede jeg mig gennem snemasserne til Center for Psykiatrisk Forskning på Århus Universitetshospital, Risikov, hvor Ledende overlæge, professor, dr.med. Poul Videbech havde sagt ja til et interview med Deres udsendte.

Efter interviewet er jeg stadig splittet mellem følelsen af, at vi her står overfor en epokegørende ny behandling, der vil kunne hjælpe svært forpinte psykisk syge, og følelsen af, at vi måske er i færd med at indføre en behandlingsform, som eftertiden vil dømme som vor tids "hvide snit."

Med denne artikel lægger jeg op til debat på et oplyst grundlag. Hvis vi skal lære noget af fortiden, så må det være, at vi skal overveje vores næste skridt grundigt, før vi træder ind på en ny sti i behandlingen.

Lad os sætte os ind i sagen, og tage stilling på et oplyst grundlag

Vi må også være åbne og ikke afvise nye behandlingsformer pr. refleks. Lad os sætte os ind i sagen, og så tage stilling.

Hvad er Deep Brain Stimulation?

Nervecellerne i hjernen kommunikerer med hinanden ved hjælp af elektricitet. Ved forskellige sygdomme forstyrres kommunikationen i bestemte områder af hjernen. I nogle tilfælde kan der være for mange impulser, i andre tilfælde for få.

Begge problemer kan afhjælpes med elektrisk stimulation af bestemte områder i hjernen. Man kan populært sagt normalisere kommunikationen mellem cellerne ved at stimulere det relevante område i hjernen.

I Danmark har Deep Brain Stimulation været anvendt i behandlingen af Parkinsons sygdom siden 1997. Teknikken kan ifølge Teknologirådets magasin Teknologidebat afhjælpe den rysten, langsomhed og stivhed, som er karakteristisk for parkinsonpatienter.

Ifølge videnskab.dk har metoden flere steder i udlandet været anvendt i behandling af svært depressive patienter.

‘
Lad os sætte os ind i sagen, og tage stilling på et oplyst grundlag

I Tyskland har universitetsklinikkerne i Bonn og Köln gennemført forsøg, hvor halvdelen af en gruppe på 10 alvorligt depressive patienter har fået det markant bedre, efter at de fik opereret elektroder ind i området Nucleus Accumbens, der sidder et godt stykke inde i den forreste del af hjernen.

I Toronto har man opereret omkring 25 patienter. Her har man valgt at stimulere et område i hjernen, der kaldes Brodmann area 25. Area 25 ligger lige under hjernebjælken mellem pandelapperne. Et område, hvor der er påvist overaktivitet ved svær depression.

Gennem elektroder indopereret i area 25 dæmpes aktiviteten, og dermed lettes depressionen.

Omkring to tredjedele af patienterne fik det bedre, og deraf blev en tredjedel ifølge videnskab.dk helbredt.

Nu er danske forskere klar til at gennemføre et forsøg. Det danske forsøg vil blive gennem-



ført efter samme metode som forsøget i Toronto. Poul Videbech vil dog – hvis der gives tilladelse til det – gennemføre forsøget som en dobbelt blindtest, hvor man kun tænder for apparatet hos halvdelen af de opererede patienter.

Poul Videbech oplyser, at man ikke nøjagtigt ved, hvad behandlingen gør i hjernen rent biokemisk. På den anden side ved man nok til at vide, at det virker.

Hvem kan behandles?

Poul Videbech fortæller, at man ønsker at gennemføre et kontrolleret forsøg med 60-75 patienter i Danmark. Der vil være tale om svært depressive patienter, der ikke har haft gavn af de nuværende behandlingsmetoder (hverken medicin, psykoterapi eller elektrostimulation).

Poul Videbech lægger vægt på at understrege, at forsøget udelukkende henvender sig til patienter, som man – med de nuværende behandlingsmetoder – ellers ikke kan hjælpe.

Poul Videbech lægger endvidere vægt på at understrege, at der er tale om et tilbud til voksne habile patienter, som efter informeret samtykke selv tager stilling. Der kan efter psykiatriloven ikke blive tale om behandling under tvang. Pårørende kan heller ikke give stedfortrædende samtykke – også dette forbyder psykiatriloven.

Teoretisk kan der være andre behandlingsmetoder, der virker (fx nervus vagus-stimulation), men de er alle eksperimentelle, og vagusstimulation har vist uklare resultater ved de gennemførte studier.

Hvem udfører indgrebet?

Selve indgrebet foretages af neurokirurger, men det vil være psykiatere, der udvælger og følger patienterne.

Neurokirurgerne i Danmark har allerede gennemført indgrebet på omkring 250 patienter med Parkinsons sygdom.

Sammenlignet med parkinsonspatienterne vil der i det planlagte forsøg være tale om et mere overfladisk (og dermed mindre risikofyldt) indgreb.

Bivirkninger og risici

Ifølge Poul Videbech er der i forbindelse med indgrebet risiko for, at man forårsager blødning.

Poul Videbech viser, hvor "area 25" er placeret mellem pandelapperne i hjernen.

6 Det er uetisk ikke i det mindste at undersøge det nøjere

ger i hjernen (hvis man ved et uheld punkterer et blodkar), at der føres bakterier ind med elektroderne, der så forårsager betændelser, og endelig er der i forbindelse med operationerne konstateret enkelte tilfælde af kramper (fordi man har 'pirket' til områder i hjernen).

Blødninger i hjernen kan være små og ufarlige, men kan også være fatale, og skal absolut tages alvorligt. Infektioner kan behandles med antibiotika, og vil sjældent være alvorlige. Kramper er uheldige og ubehagelige, men ikke i sig selv alvorlige. Kramperne forekommer under selve operationen, og ikke efterfølgende.

Bivirkninger kendes ikke fra behandling af depressionsramte, men ifølge Teknologidebat har der ved behandling af patienter med Parkinsons sygdom været bivirkninger i form af depression.

Poul Videbech lægger vægt på, at man kan slukke for apparatet, og elektroderne kan fjernes igen. Derfor er der tale om et reversibelt indgreb (patienten kan vende tilbage til tilstanden før indgrebet, hvis dette ikke har den ønskede effekt).

Poul Videbech understreger, at det altid er alvorligt, når man opererer folk i hjernen.

»Tænk hvis man kommer til at stikke hul i et kar, og patienten får blødninger,« siger han. »Det vil være rædselsfuldt.«

Etiske overvejelser

Poul Videbech medgiver, at man ved Deep Brain Stimulation gør indgreb i hjernen, men det gør man i mange andre tilfælde – fx når man indtager medicin eller alkohol!

»Selvfølgelig kan der være bivirkninger, men disse mennesker har prøvet alt: medicin, psykoterapi og endog elektrochok uden effekt. De kan ikke leve eller fungere, og for mange vedkommende truer selvmordet. Derfor er det uetisk ikke i det mindste at undersøge det nøjere,« siger Poul Videbech til Kristeligt Dagblad.

Det er vigtigt, at dette ikke bliver set som et billigere alternativ til andre behandlinger.

»Der er en risiko, og i værste fald kan vi slå patienten ihjel. Derfor skal vi tænke os grundigt om,« siger Poul Videbech til SIND-bladet.

Gennem elektroder indopereret i et område i hjernen kaldet Brodmann area 25, kan man – via svage elektriske impulser behandle ellers behandlingsresistente depressioner.

Foto: St. Jude Medical

»Jeg gør faktisk dette store arbejde, fordi jeg tror på, at det kan redde menneskeliv og bedre mange menneskers liv,« tilføjer Poul Videbech.

Overlæge Niels Sunde fra neurokirurgisk afdeling på Århus Universitetshospital har behandlet patienter med Parkinsons sygdom med Deep Brain Stimulation. Til Kristeligt Dagblad siger han, at det ikke er urealistisk at forestille sig, at vi med elektroder kan ændre og forbedre funktioner i raske hjerner – fx hukommelse og indlæringssevne – og så er vi havnet på en glidebane med uoverskuelige og skræmmende konsekvenser, siger han.

Poul Videbech efterlyser en diskussion af, hvorfor Deep Brain Stimulation er OK til behandling af Parkinsons sygdom, men ikke til kronisk deprimerede. Kan dette have noget at gøre med, at vi stadig ikke opfatter psykisk syge som rigtigt syge?

Sidstnævnte problemstilling er så væsentlig, at den vil blive taget op i en separat artikel i et senere nummer af SIND-bladet./



FAKTA

Ved Deep Brain Stimulation bores der huller i kraniet og to tynde kabler med 4-poledede elektroder for enden føres ind i den del af hjernen, der skal stimuleres.

Elektroderne styres af en lille pulsgenerator (som en pacemaker), der indopereres under huden lige under kravebenet. Kablerne ligger under huden fra "pacemakern" op til hullerne i kraniet.

Ved behandling af Parkinsons sygdom stimuleres et dybtliggende område i hjernen kaldet Subthalamic Nucleus.

Ved behandling af depression i Tyskland stimuleres området Nucleus Accumbens, mens man i Canada stimulerer området Brodmann area 25.

Hvis der gives tilladelse til et forsøg i Danmark, vil man følge kollegaerne i Canada og stimulere Brodmann area 25.

Inden operationen scannes patientens hjerne, så man har et præcist billede af denne. Derefter spændes en form for et stativ fast på patientens hoved, så denne ikke kan bevæge hovedet. Ved hjælp af scanning bestemmes de helt præcise koordinater, så man nøjagtigt kan placere ledningerne med elektroderne.

Man kan ikke føle smerte i hjernen, så ledningerne føres ind i hjernen under lokalbedøvelse. Når elektroderne er placeret, lægges patienten i fuld narkose, og ledninger og computer opereres ind under huden.

Foruden behandling af Parkinsons har der været gennemført forsøg med behandling af andre neurologiske sygdomme som fx epilepsi samt tvangstanker/tvangshandlinger.

I USA har der været gjort forsøg med Deep Brain Stimulation til at hjælpe patienter, som har konstant spisetrang og er svært overvægtige.

Ud af de 200.000 danskere, der lider af depression, kan omkring 20 pct. ikke hjælpes med de nuværende behandlingsmetoder./

Sådan bliver det **lettere** at tale sammen

Historier, malerier, musik og lyrik er effektive værktøjer, når fakta, forståelse og følelser skal i bevægelse. Også ved formelle konferencer og møder. Det viser erfaringer fra Skanderborg Kommune. Her har Socialpsykiatrien med succes prøvet at aflive traditionen med PowerPoint, talerstol, dagsorden og detaljerede mødepapirer

Indsendt af projektleder HENRIK ANDERSEN og kommunikationsrådgiver BENT NØRGAARD

Udfordringer omkring dobbeltdiagnoser er ikke lette at omsætte til udvikling af nye, fremadrettede løsninger. Heller ikke for travle medarbejdere i socialpsykiatrien. Og slet ikke, hvis 100 mennesker i samme rum på få timer skal have nye ideer, ny viden og ny motivation for at samarbejde på nye måder med nye kolleger, de aldrig har mødt før. Området byder nemlig på problemer og oplevelser, der kan være svære at rumme og dele med andre. Derfor er nytænkning vigtigt.

Socialpsykiatrien i Skanderborg afprøvede i 2010 nogle nye metoder, der gør det lettere at tale om svære ting. Erfaringerne er så positive, at vi gerne vil dele ideerne med andre, og måske inspirere til nye måder at mødes på. Uanset om det er på jobbet, i forbindelse med behandling eller i familien.

Det hele startede på temadagen "Hvad tænker og gør de andre egentlig". Da den sidste deltager var gået ud af døren i Skanderborg Kulturhus, var vi klar over, at vi havde fat i en ny formidlingsform. En formidlingsform der positivt kan bidrage til udvikling af tværsektorielt samarbejde.

100 mennesker fra forskellige institutioner i Skanderborg Kommune havde været samlet. De skulle diskutere, hvordan de kunne forbedre samarbejdet omkring de af kommunens borgere, der har en dobbeltdiagnose (psykiatrisk lidelse i kombination med et misbrug).

Projekt dobbeltdiagnose

Temadagen udsprang af "Projekt Dobbeldiagnose", der er et 3-årigt projekt under Socialpsykiatrien i Skanderborg Kommune. Samarbejdet omkring borgere med dobbeltdiagnose er på

mange måder godt i Skanderborg Kommune. Men der er også en erkendelse af, at det er en vedvarende udfordring at sikre en koordineret og helhedsorienteret tilgang tilpasset den enkelte borger. Dette skyldes ikke mindst, at borgere med en dobbeltdiagnose oplever problemer, der er komplekse, og som går på tværs af de kommunale og regionale institutioner.

På den baggrund søgte og fik socialpsykiatrien i Skanderborg Kommune i 2009 støtte fra Indenrigs- og Socialministeriet til at gennemføre et 3-årigt udviklings- og formidlingsprojekt. Det overordnede formål var at bidrage til at udvikle det tværsektorielle samarbejde på området. "Projekt Dobbeldiagnose" består af en række forskellige delelementer, som blandt andet omfatter kurser, temadage, konferencer, udvikling af bedre sagskoordinering samt aktiviteter med brugere.

Nytænkning og innovation

Visionerne med projektets temadage og konferencer er at skabe rum for læring, nytænkning og innovation på området. Det er samtidig en målsætning, at den viden der erhverves på projektets kurser, gerne skal omsættes i praktisk handling. Deltagerne på kurserne skulle med andre ord involveres og inddrages.

Den traditionelle temadag, hvor en eller flere foredragsholdere holder relativt lange oplæg - evt. suppleret af mange PowerPoints, var ikke anvendelig.

I stedet indledte socialpsykiatrien et samarbejde med Bent Nørgaard, der er kommunikationsrådgiver og tidligere leder af Center for Kunst og Videnskab ved Syddansk Universitet. I få ord var ideen at se temadagen som en fortælling, hvor deltagerne ikke blot er modtagere af viden, men også aktive, medskabende aktører.

Tankegangen er, at en temadag skal have en sanselig, æstetisk og rummelig dimension, hvis deltagerens opmærksomhed skal fastholdes og de skal have lyst til at bidrage.

Fælles forståelse og samhørighed

Henrik Andersen satte målene op for dagen. "Hvad tænker og gør de andre egentlig" skul-

Medarbejderne brugte også malerier til at fremme samarbejde og fælles forståelse.

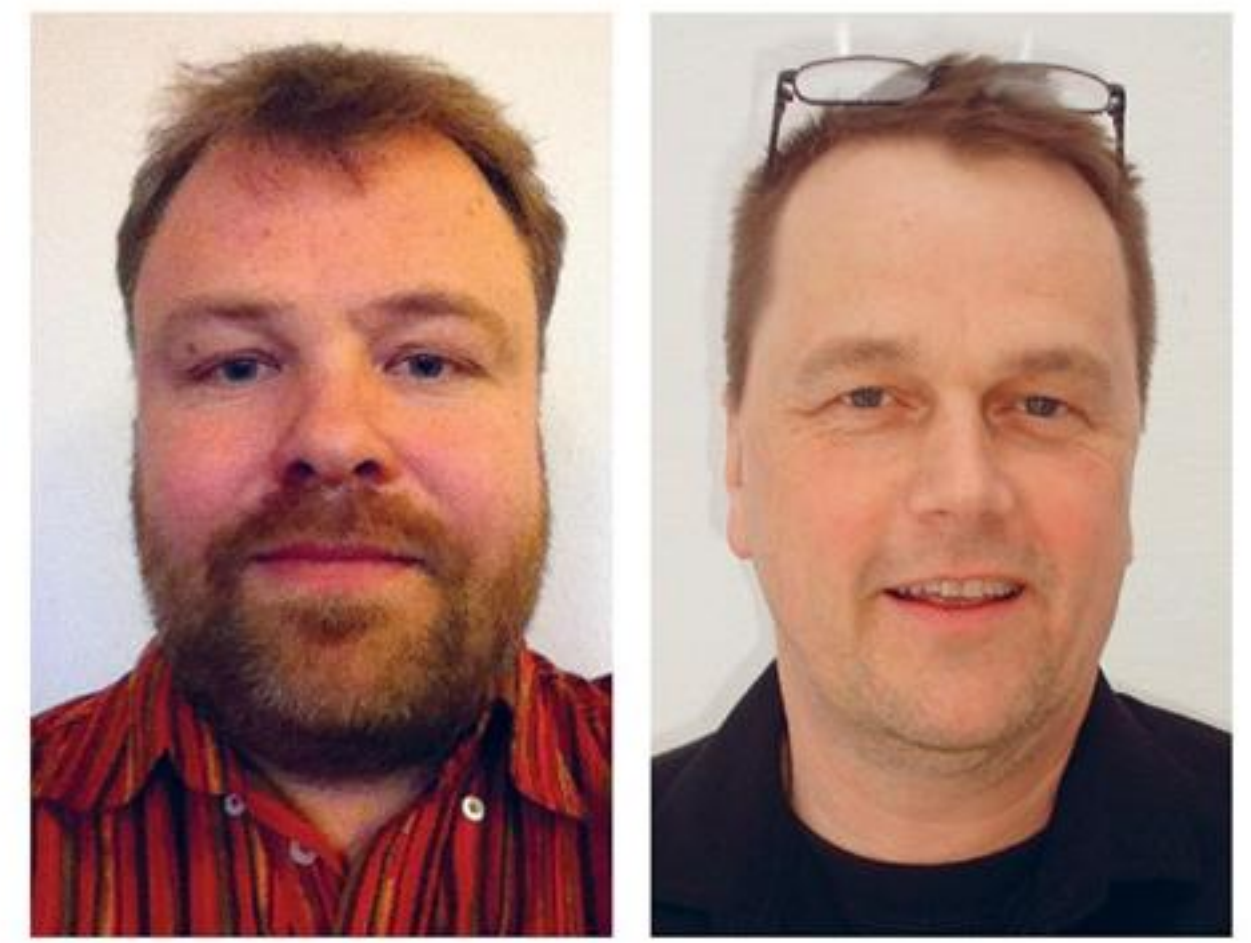




Sammen må vi bære

Snakke sammen ka
være svært
Men det kan vi lære
Vi ka alle lidt af hvert
Sammen må vi bære

Sager trækker tænder ud
Hvis du står alene
Sammen må vi hjælpes ad
Med at få en helhed



Henrik Andersen og Bent Nørgaard håber, at flere får mod på at afprøve utraditionelle indslag ved konferencer og møder.

le skabe øget fælles forståelse blandt nøgleaktører på området i kommunen og regionen. Samtidig skulle dagen bidrage til udvikling af en følelse af samhørighed blandt samarbejdspartnere.

Det lå i kortene, at de kommunale og regionale aktører skulle være oplægsholdere. Vi ville undgå informationstunge oplæg om metoder, klientel, paragraffer og institutionernes organisering. Så vi tilbød oplægsholderne et kursus i storytelling. Her arbejdede de sammen med Bent Nørgaard om at fortælle historier fra hverdagen, som belyste hvordan, hvorfor og på hvilken måde, den pågældende institution arbejder. På selve dagen skabte denne personlige tilgang en meget nærværende puls.

Men hvad så med temadagens andet mål, nemlig at skabe samhørighed? Vi kiggede på rummet. Ville en traditionel opstilling med oplægsholder på talerstol og deltagere på rækker bidrage til at skabe samhørighed? Nej, vel. Derfor valgte vi, at deltagerne skulle sidde i en cirkelformet arena. Så alle kunne se alle hele dagen. Hvad så med oplægsholderne? De skulle selvfølgelig stå midt i arenaen og bevæge sig rundt, så alle på forskellige tidspunkter fik deres ansigter at se.

Vi spurgte os selv om det var nok. Ville en cirkel skabe samhørighed? Eller hvad kunne stimulere denne følelse? Samhørighed er jo ikke noget, der kan dikteres. Det er noget der skal opstå, hvis jorden gødes rigtigt. Kunne man lave noget musik sammen – evt. et maleeri, en sang eller lignende eller ville dette blive for poppet og for tvunget? Hvo intet vover, intet vinder. Henrik Andersen og medarbejdere fra socialpsykiatrien udviklede nogle musiske aktiviteter til temadagen.

Temadagen

Den arenaformede cirkel var stillet op til de 100 deltagere, og med hjælp fra husets teknikere var der skabt et varmt og imødekommande lys. Vi begyndte med at synge "Godmorgen lille land". Sangen, der blev skrevet til indvielsen af Storebæltsbroen, rummer følgende tekst "vi bygger bro fra sind til sind" og var derfor velvalgt til temadagens formål. Vi havde allieret os med en udefrakommende ordstyrer, der skulle skabe en rød tråd mellem oplæggene samt være ordstyrer i den fælles debat.

Han var orienteret om målet med dagen og hvilken stemning, der skulle stimuleres. Oplæggene måtte max. vare 10 min, alle så vidt muligt uden PowerPoint! Kun det levende ord som billedskabende. Vi parrede oplæggene i blokke på tre til fire. Herefter havde deltagerne mulighed for at stille spørgsmål samt debattere med oplægsholderne. For at skabe overgange samt eftertanke mellem oplæggene valgte vi at lade to medarbejdere fra Socialpsykiatrien spille stemningskabende musik. Det skabte rytme og puls i rummet.

Før frokost delte Henrik Andersen deltagerne op i tre grupper, en malerigruppe, en rytme-gruppe og en tekstgruppe. I malerigruppen skulle deltagerne male to billeder baseret på temaer relevant for temadagen såsom "samarbejde". Tekstgruppen skulle lave et vers relevant for dagens tema over sangen "Jeg har fanget mig en myg" og rytmegruppen skulle udvikle rytmer til sangen. Sidst på dagen satte vi arbejdet i de tre grupper sammen og skabte et fælles "værk".

Hvordan gik det så?

Måden, temadagen blev designet på, viste sig at være en god måde at skabe og stimulere fælles forståelse og samhørighed på tværs af institutionelle forskelle og fagligheder på dobbeltdiagnoseområdet.

I hvert fald var de tilbagemeldinger, vi fik, overvejende positive. Center for kvalitetsudvikling kunne efter temadagen rapportere at 81 pct. af de adspurgte svarede positivt på, at de havde mulighed for at deltage aktivt på temadagen. 83 pct. gav udtryk for, at de i høj grad eller meget høj grad syntes, at oplæggene var blevet præsenteret på en interessant måde og 92 pct. af de adspurgte svarede positivt på, at de havde haft et fagligt udbytte af temadagen.

På den baggrund føler vi os overbeviste om, at en omhyggelig tilrettelagt temadag, der skaber rum for aktiv deltagelse; som bruger storytelling til at formidle faglige problemstillinger og som lader disse fortællinger spille sammen med det musisk-sanselige kan bidrage til at øge udbyttet af sådanne arrangementer. En af deltagerne udtrykte det således: "Flere temadage af den slags, tak :-)"



FAKTA

- "Projekt Dobbeldiagnose" er et 3-årigt projekt støttet af Indenrigs- og Socialministeriet.
- Projektet har et overordnet fokus på udvikling af det tværsektorielle samarbejde vedr. borgere med en dobbeltdiagnose. Projektet har fokus på tre områder: videreudvikling af kompetencer blandt medarbejdere og samarbejdspartnere, udvikling af bedre sagkoordinering samt aktiviteter for brugere.
- Om Henrik Andersen: Projektleder i "Projekt Dobbeldiagnose", Socialpsykiatrien i Skanderborg Kommune. Uddannet cand.mag. i musikterapi og sociologi, diplomuddannelse i drama.
- Om Bent Nørgaard: Gennem de sidste år har Bent Nørgaard, der er sceneinstruktør og exam.art i retorik, høstet massiv erfaring med udtryksfuld formidling, som leder af det eksperimenterende kunst- og formidlingsproducerende center, Center for Kunst og Videnskab, Syddansk Universitet (2004 – 2010). Erfaringerne herfra tilbyder han nu organisationer og virksomheder i form af foredrag, kurser og workshop igennem sit eget konsulentfirma Bent Nørgaard. Se evt. www.bentnorgaard.dk.
- Evaluering: Center for Kvalitetsudvikling evaluerede temadagen. 64 af temadagens 100 deltagere bidrog til evalueringen.

Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle, men her er nogle af bidragene siden sidst

Hvem er du?

Jeg ser dig komme gående
i min by,
du er det smukkeste menneske,
den smukkeste mand,
mit hjerte har mødt,
jeg har lyst til at løbe over til dig,
omfavne og kysse dig,
jeg har så stor en længsel,
jeg har savnet dig,
i alle de år,
mit hjerte har elsket så længe,
men jeg er genert,
hvem skal sige "hej" først,
og er det dig,
eller blot et spøgelse?

Vibeke Skjønning

Sneen daler

I november – ja, længe før
sagde du
mon vi får hvid jul
i år?

Jeg sagde
det plejer vi ikke!
Det er ellers så kønt!
sagde du.

Så kom snefoget –
i mange måneder.
Sneskrabere, salt, vogne
og skovle kom frem.

Nu har vi da prøvet det –
Igen!

Det kan godt vente –
et par år igen....

Synes jeg.

Inga-Helene

Din lejlighed

Skulle jeg indrette din lejlighed
den du ikke har endnu
skulle der være den dyreste dyne og
brede seng med varmetæppe
og ved hovedgærdet skulle alle dine bøger stå
sammen med en dejlig bøjelig lampe-spot
og gulvene skulle overdækkes med en blød
belægning af uld
og over en lang og bred sofa
skulle hænge et af dine yndlingsbilleder
som jeg har malet
mens bordet ved siden af har en kurv
med æbler og blå druer
ved vinduet skal en kaktus vise dig
hvornår det er forår
og når solen skinner ind til dig i den
nye stue
skal en uro dreje ganske stille rundt
til de sprælske fluer der nok kommer
mens entreen skal have lys og kroge
til overtøj og plads til sko
køkkenet skal være helt i hvidt
både æggeur og grydelapper
og den mad der skal laves til dig
skal være det reneste oksekød
mens du får mælk og øl i lige mængder
når det passer dig
og jeg er der slet ikke
for du har en ven med hjemme
til en mandesnak.

Nanna Nebbegård

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer www.sind.dk 279 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet chat/debat og derefter under digte & noveller.

/red.

Boganmeldelserne i SIND-bladet, der skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, er også tilgængelige på www.sind.dk

Karin Dyhr

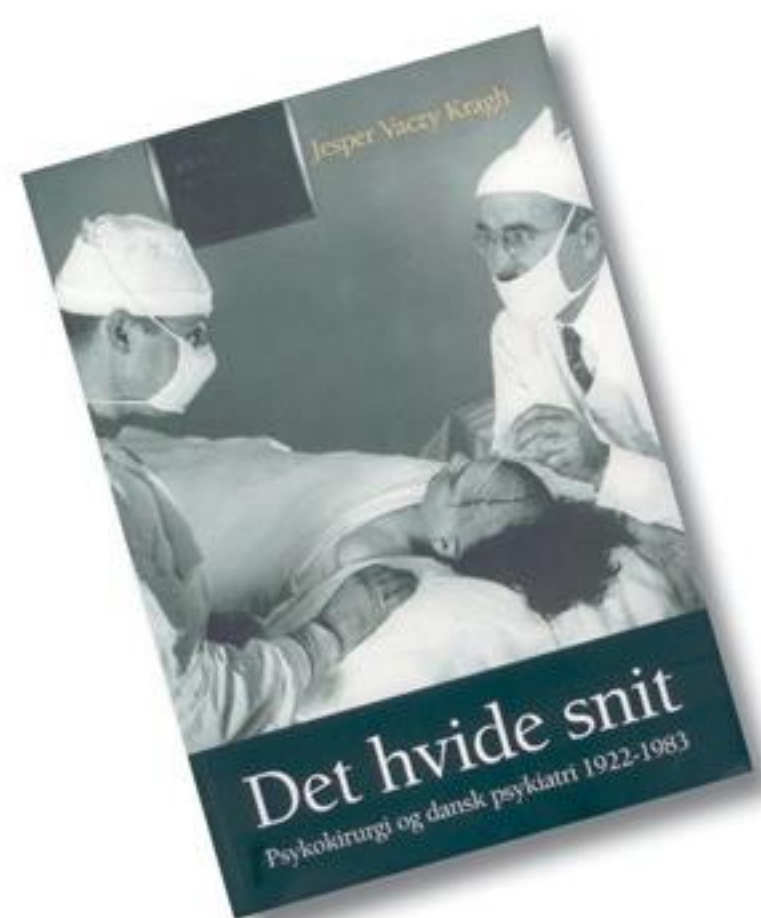
Bag om borderline

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Karin Dyhr er et utrolig hårdt prøvet menneske. Hun har været igennem mere end 70 indlæggelser. Hun er blevet diagnosticeret som skizofren, mani-depressiv, karakterneurotiker (hysteriker), grænsepsykotisk, skizoaffektiv, skizotypisk, reaktiv psykotisk og atypisk psykotiker. Men hun opfatter sig selv som borderliner.

Karin Dyhr beskriver borderlineren som en skuespiller, der betragter verden som sin scene og som altid i alle situationer dramatiserer og kræver opmærksomhed.

For at tiltrække sig opmærksomhed skader borderlineren sig selv, selv om Karin Dyhr skelner mellem borderlinere og cuttere. For øvrigt er der mange måder at skade sig selv på. Karin Dyhr har prøvet at tage for mange piller, men i virkeligheden er borderlinerens selvmordsforsøg et nødråb – borderlineren ønsker ikke at tage livet af sig selv, selv om de ofte er selvdestruktive.



Jesper Vaczy Kragh, født 1968, er ph.d. i medicinhistorie og postdoc ved Medicinsk Museum, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.

Bogen er utroligt godt researchet og fortæller historien om det hvide snit i Danmark i al sin gru. Det er historien om, hvordan tusindvis af psykisk syge og åndssvage er blevet krænket og mishandlet af det offentlige sundhedsvæsen.

Behandlingen er særligt blevet brugt til at passivisere stærkt urolige patienter med fx skizofreni, psykopati og tvangstanker. Man har bogstaveligt talt boret huller i kraniet på den psykisk syge og jaget en kniv ind i den hvide hjernemasse på patienten.

Det kan ikke undre, at dødeligheden var temmelig høj – fra 1 pct. til op mod 10 pct. Det skete især, når kirurgen kom til at skære blodårer over i hjernen.

Borderlineren kan meget vel være psykotisk og hallucinere. Det er således at betegne som en meget alvorlig psykisk sygdom.

Karakteristisk for borderlineren er, at personligheden opfattes som forskellige personer kaldet dissociation. Borderlinere kan være to modsætninger på samme tid. Borderlineren er dybt splittet og er personlighedsforstyrret.

Karin Dyhr har tidligere skrevet "Glaspigen" sammen med Marianne Holmen i 2004. Denne bog danner baggrund for, at Karin Dyhr har holdt 350 foredrag over hele landet.

Borderlineren ynder at føle smerte for at føle kroppen. Karin Dyhr nævner et eksempel på en borderliner, der altid havde et barberblad i hånden, så hun til enhver tid kunne føle en ægende smerte, når hånden krummede sig om barberbladet, der dog var temmelig sløvt. Borderlineren ønskede nemlig ikke, at det skulle bløde, for så blev hun jo afsløret.

Karin Dyhr skriver også om "splitting", der, så vidt jeg har forstået, går ud på at spille personer ud mod hinanden. Der er tale om en slags forhandlingsteknik.

Bogen slutter med at tale om håb, og man kan forstå, at det ligger lidt tungt med håbet om helbredelse. Som to overlæger udtrykker det, kan der gives nogen bedring af tilstanden ved psykoterapi, men ingen afgørende ændring.

Det skal dog ikke tilsløre, at Karin Dyhr er kommet ud på den anden side og er blevet helbredt. Hun har faktisk skrevet en anbefalelsesværdig bog om emnet.

Karin Dyhr
Bag om borderline
144 sider, 199,95 kr.
ISBN 978-87-1704-146-2
Nyt Nordisk Forlag, 2010

Jesper Vaczy Kragh

Det hvide Snit

Af JESPER STEEN ANDERSEN

føre til hjemsendelse af patienterne efter endt operation.

Jeg synes, at denne statsinstitutionaliserede ødelæggelse af tusindvis af menneskers hjerner råber til himlen som den største forbrydelse i den moderne psykiatris historie.

Alt sammen er glimrende beskrevet af Jesper Vaczy Kragh, og jeg vil ikke tøve med at anbefale bogen på det varmeste, fordi den afdækker et sort kapitel i psykiatriens historie. Da de moderne psykofarmaka kom frem midt i 1950'erne, forsvandt det hvide snit langsomt ud af billedet.

Jesper Vaczy Kragh
Det hvide Snit – Psykokirurgi og dansk psykiatri 1922 – 1983
475 sider, 398 kr.
ISBN 978-87-7674-403-8
Syddansk Universitetsforlag, 2010

Bliv frivillig

Overalt i Landsforeningen SIND er der brug for flere hjælpende hænder fra frivillige. Et af områderne er SIND-nettet, som formidler kontakt mellem sindslidende og frivillige besøgsvenner.

Brochuren "Bliv frivillig" fortæller mere om SIND-nettet. Brug brochuren – der også kan downloades fra www.sind.dk – hvis du er interesseret i at blive frivillig eller hvis du kender en, som måske gerne vil vide mere om, hvordan man kan hjælpe andre.

Det er også muligt at melde sig som frivillig via SINDs hjemmeside under menupunktet "For medlemmer".



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende*

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *

Bliv frivillig i SIND-nettet *

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *

Lokalfoldere

BØGER

"Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"¹⁾ 100,-

"Fra en anden Planet", Høst og Søn 2004

"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-

Plakat, signeret: 400,-

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm)

Plakat, blå med livets træ

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres) 1.995,-

Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 995,-

Udsiftning af stof til Roll-up

Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst 7,-

Pins 65,-

Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)³⁾ 75,-

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)³⁾

Lighter, elektronisk og opfyldelig

Hvid med rødt logo og webadresse 8,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,5,-

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

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

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

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

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

Hvor gammel er du?

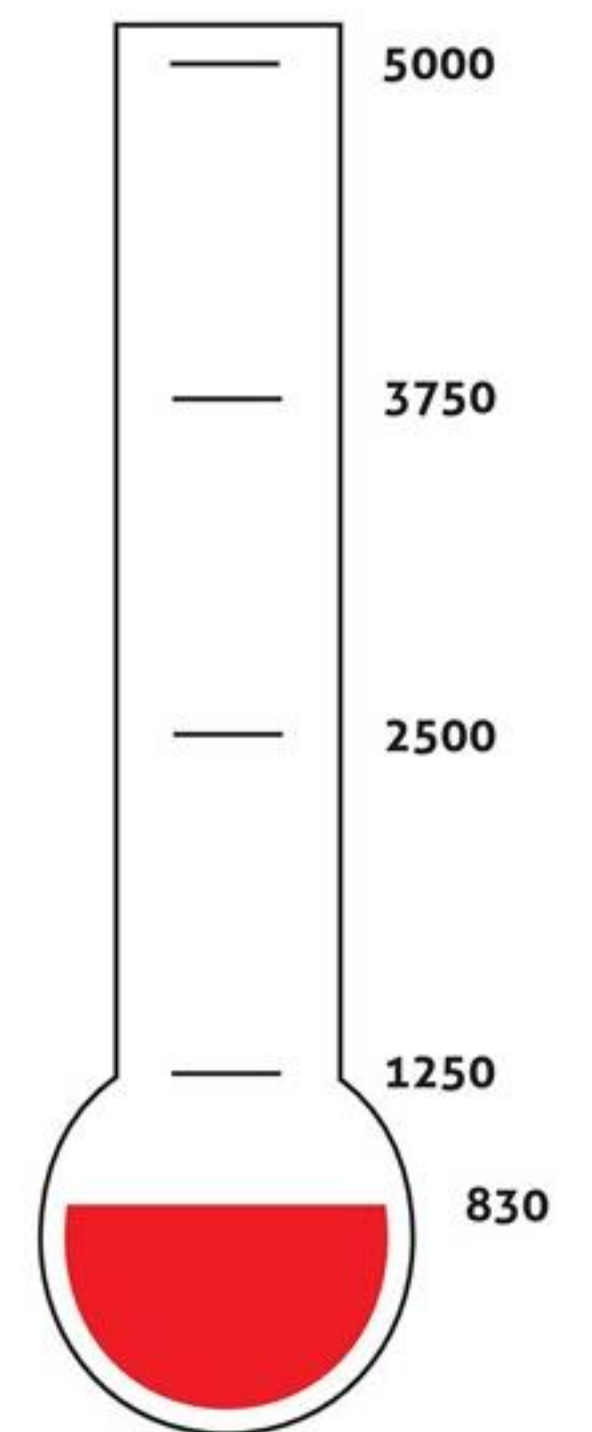
SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de medlemmer, yngre end 35 år.

Andre aldersspecifikke tilbud kan komme til. Derfor har vi brug for at kende vores medlemmers alder.

Fortæl os din alder, så vi kan give dig en bedre service (oplysningerne er kun til internt brug).

Indtil nu har 830 taget imod opfordringen til at oplyse alder. Bliver du nr. 831?

På www.sind.dk eller tlf. 35 24 07 50 kan du oplyse dit fødselsår. SIND-bladet følger med i, hvordan det går./



SINDs

Pårørenderådgivning

Onsdag den 23. februar 2011 kl. 18.00 – 20.00

Årsmøde

Afholdes i foreningen DE9's lokaler, Skovagervej 2, opgang 65 – stuen, 8240 Risskov.

Årsmødet indledes kl. 18.00 med et oplæg af Karen Glistrup om den nye bog "SNAK OM ANGST OG DEPRESSION – med børn og voksne i alle aldre". Karen Glistrup har tidligere udgivet bogen "Hvad børn ikke ved, har de ondt af". Karen Glistrup vil fortælle om sin nye bog og hvordan den kan bruges. Bogens idé er at bidrage til nye samtaler mellem børn og voksne.

Om tanker og følelser. Om psykiske lidelser. Om glæde og smerte. Om det gode liv mellem mennesker.

Årsmøde kl. 18.30 – 20.00.

- Valg af dirigent og referent.
- Årsberetningen fremlægges til debat og godkendelse.
- Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse.
- Rettidigt indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
- Valg af medlemmer til styregruppen og evt. suppleanter.
- Valg af revisor og suppleant.
- Mærkesager i SINDs Pårørenderådgivning i 2011.

Lokal indsamling til SIND

Mange kirker indsamler ved søndagens gudstjenester penge til et godt formål. I Herlufsholm Kirke, Næstved, er det besluttet, at bidragene fra indsamlingerne i 2011 vil gå til arbejdet i Landsforeningen SIND.

SIND Ballerup-Herlev

Mandag den 21. februar kl. 19.00-20.30:
Frivillighed anno 2011 – hvor er vi og hvor er vi på vej hen?
 Støberiet, Torvevej 29, 2740 Skovlunde.
 Dorte Nørregaard Gothardsen fra Center for frivilligt socialt arbejde, Odense, taler i anledning af det europæiske frivilligår 2011 ved et offentligt møde. Derefter har Ballerup-Herlev Lokalforening generalforsamling. Kl. 18.00 er der en let anretning for medlemmer ved tilmelding senest den 16. februar til Aase Aaholm Jepsen, lokalformand, tlf. 44 97 45 23.



Hyggen i Halsnæs strakte sig over mange timer den 24. december.



23 julede med SIND Halsnæs

Både børn, yngre og ældre deltog, da SIND Halsnæs afholdt juleaften. Alle medbragte godt humør. Dertil kom, at 14 lokale butikker havde bidraget med mad, drikke, gaver og gavekort. Desuden hjalp Halsnæs kommune til med finansieringen af arrangementet og julegaver.

Alle ingredienserne til en god juleaften var derfor på plads i både køkken og i julestuen, da arrangementet gik i gang om eftermiddagen. Først kl. 22.15 begyndte de første at sætte kursen hjemad efter en dejlig aften med mad, sang, gaver og – naturligvis – dans om juletræet. Flere blev i øvrigt kørt direkte til døren derhjemme – den service havde lokalforeningen også fået arrangeret i år. Julearrangementet blev afholdt for fjerde år i træk. På foreningens vegne retter Kim Kjølgaard en varm tak til alle, der har gjort arrangementet muligt: Sponsorer, kommunen og foreningens flittige frivillige.

Fraflytninger og Dødsboer

RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud
 Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98

For mere information besøg os på www.maya-service.dk

SIND Ungdom

Torsdag den 17. februar kl. 19.00
Åbningsreception og stand-up comedy
 Sølvgade 34, København K
 Sæt kryds i kalenderen! Ved deadline på dette blad nærmede arbejdet med at istandsætte SIND Ungdoms lokaler sig hastigt. Tid og sted for åbningsreceptionen er derfor nu på plads. Læs mere om programmet på www.sind.dk, på www.sindungdom.dk eller på Facebook. Foreløbig kan vi afsløre, at en meget dygtig standup-komiker kigger forbi.



Foto: Kim Rattenborg

Jubilæum

Også i Aarhus blev SINDs jubilæum i november markeret. Her er nogle af de over 80 deltagere i den festlige jubilæumsreception hos SIND Aarhus kreds, som jo var arnestedet for landsforeningen. Receptionen blev i øvrigt afholdt på Psykiatrisk hospital i Risskov. (Uden at der skal lægges for meget i det).

SIND Vejle

Torsdag den 3. marts kl. 19.00-21.00
 PsykInfo, Staldgårdsgade 10C, 1., Vejle

Stemmehøring & Recovery

SIND Vejle er medarrangør af et foredrag om Stemmehøring & Recovery.

Recoveryforeningen.dk er en ny forening startet af Olga Runciman og Grethe Bruun. Formålet er at sætte fokus på at komme sig efter en psykisk sygdom.

Olga Runciman arbejder som psykiatrisk sygeplejerske på Slotsvænget i Lyngby og Grethe Bruun er uddannet SSH, men førtidspensionist på grund af sygdom. Denne aften fortæller de om at leve med psykisk sygdom, og hvordan de begge er kommet sig efter en skizofrenidiagnose.

Psykiatrisk sygeplejerske Trevor Eyles, Aarhus Kommune, behandler mennesker, der hører stemmer, med kognitiv terapi. Hun har arbejdet med oprettelse af stemmehøringsgrupper. Trevor Eyles formidler erfaringer og resultater fra grupperne.

På foredragsaftenen er det muligt at tilmelde sig en ny selvhjælpsgruppe om Recovery, som foreningen er med til at starte. Læs mere på www.recoveryforeningen.dk
 Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage



På Koldinghus, hvor psykiatridagene i november blev markeret, var SIND også repræsenteret med en informationsstand, der her er bemandet af Ingeborg fra Kolding samt Johannes og Marianne fra Fredericia.



Alle fotos: Aase Kvolbæk

Mod, Motion og Morskab

SINDs Sommerhøjskole. Søndag den 26. juni – lørdag den 2. juli 2011

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK, medarrangører af sommerhøjskolen



Anden annoncering

Der er få ledige pladser, og til enkeltværelserne er der oprettet en venteliste. Ring til højskolen og hør nærmere – se nummeret nederst på siden.

Værkstedsfag

Filtning ved Joan Sørensen

Stift bekendtskab med det at filte. Uanset om man er nybegynder eller øvet, vil man kunne nå mindre ting.

Maleværksted ved Rie Rasmussen

I maleværkstedet skal vi arbejde med en række af malerhåndværkets grundprincipper. Værkstedet fokuserer først og fremmest på maleprocessen.

Samtaleværksted ved Jens Ibsen

På samtaleværkstedet skal vi arbejde med en gensidig udveksling af viden og erfaringer med det at leve med en psykisk sygdom på sidelinien.

Styrk din selvtillid og tag ordet ved Erik Lange

Selvtillid er vigtigt for livsglæden, robustheden og den sociale trivsel. På dette værksted vil vi arbejde med at styrke vores selvtillid og træne de sociale færdigheder.

Kost og motion ved Kirsten Svenningesen

På kost og motionsværkstedet vil vi arbejde for at leve lidt sundere på den sjove måde. Vi får det bedre og får mere energi, når vi dyrker lidt motion og spiser lidt sundere.

Foredragsholdere

Mad gør glad ved Anna Lund, projektleder, Økologisk Landsforening

Mad, glæde, velbefindende og nydelse hænger sammen for os alle. Kan psykiske sygdomme afhjælpes og måske endda forebygges ved sund kost?

At finde humoren, livsglæden og visdommen i hverdagen! ved filosof John Engelbrecht

Sæt noget ind på din glædeskonto! Om humor som åndens solskin og svømmebæltet, der giver opdrift på livets hav.

Recovery i praksis ved Jørn Eriksen forstander for Slotsvænget

Hvad betyder Recovery og hvad skal der til for at arbejde Recovery-orienteret?

Oplæg om et aktuelt emne ved Knud Kristensen, landsformand for SIND.

Plus en lang række øvrige aktiviteter!

FAKTA

Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset kontakt venligst SINDs repræsentanter Aase Kvolbæk, 98 17 36 96, kvoller@stofanet.dk, eller Jens Ibsen, 23 27 00 34, 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. Programmet vil også blive lagt ud på hjemmesiden www.sind.dk.

Indkvartering

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

Pris

For medlemmer af SIND

Pr. person i dobbeltværelse 1.750 kr.

Pr. person i enkeltværelse 2.100 kr.

For ikke-medlemmer af SIND

Pr. person i dobbeltværelse 3.450 kr.

Pr. person i enkeltværelse 3.800 kr.

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

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

Særlige behov

Såfremt du pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i tilmeldingsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen inden tilmeldingen udfyldes og indsendes.

TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2011

Tilmeldingsblanketten sendes senest den 1. juni 2011 til:
Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, tlf. 64 44 24 14
kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 26. juni til lørdag den 2. juli 2011

Navn:

Adresse:

Telefon:

E-mail:

Forplejning: Diabeteskost Fedtfattig Vegetar Andet

Overnatning: Dobbeltværelse Enkeltværelse

Betales med: Girokort Netbank CPR nr.:

Medlem af SIND?: Nej Ja Medlemsnr.:

Særlige behov?:

Region Syddanmark

Fyns Kreds afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 22. marts 2011 kl. 19.00 på SIND-Værestedet Stoppesstedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C. Dagsorden iflg. vedtægterne. Der serveres et let traktement i forbindelse med uddeling af SIND-prisen.

Karen Thomsen, kredsformand

Ribe Kreds afholder generalforsamling fredag den 18. marts 2011 kl. 16.00 i SIND-huset, Jernbanegade 50, 1., 6700 Esbjerg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen serveres der kaffe/the og en bid brød.

Else Nissen, kredsformand

Sønderjyllands Kreds afholder generalforsamling mandag den 21. marts 2011 kl. 19.00 på Stubbæk Forsamlingshus, Dybkærvej 2, Stubbæk, Aabenraa. Jeppe Bruun-Petersen, kredsformand

Vejle Kreds afholder generalforsamling onsdag den 9. marts 2011 kl. 19.00 i Vækststedet, Fynsgade 54, 6000 Kolding. Skriftligt begrundede forslag skal fremsendes senest 1. marts 2011 med posten til min adresse: Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle.

Flemming Leer Jakobsen, kredsformand

Region Hovedstaden

Bornholms Kreds afholder generalforsamling mandag den 28. februar 2011 kl. 19.00 – 22.00 på Rønne Bibliotek. Dagsorden iflg. vedtægter. Der serveres kaffe og brød. P.v.a. kredsformanden: Lars Christensen

Frederiksberg Kreds inviterer medlemmerne til ordinær generalforsamling lørdag den 26. marts 2011 kl. 12.00 i foreningens lokaler L. I. Brandes Allé 1, Frederiksberg.

Generalforsamlingen afsluttes med fællesspisning (frokost), som er gratis for alle, men tilmelding er nødvendig til Jesper Steen Andersen på tlf. 25 15 88 62 senest 21.03.2011. Jesper Steen Andersen, kredsformand

Frederiksborg Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 24. marts 2011 kl. 19.00 i Borgercafeen, Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12, Hillerød. Dagsorden iflg. vedtægterne. Efterflg. vil der være pølse- og ostebord. Hanne Molander, kredsformand

Hovedstadens Omegnskreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 7. marts 2011 kl. 16.30 i Herlev Medborgerhus, lokale 4, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev. Kl. 18.00: Middag. Tilmelding til Sven Hansen senest 1. marts på 69 90 27 30 el. fagot16@sol.dk Kl. 19.00 – 21.30: Poul Nyrup Rasmussen taler over emnet: Der er brug for alle – også psykisk sårbare. Offentlig adgang. Sted: Herlev Skole, salen, Herlev Bygade 92 B, 2730 Herlev (nær rådhuset).

P.v.a. kredsformanden: Sven Hansen

Københavns Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 31. marts 2011 kl. 19.30 på N. Zahles Seminarium, Linnegade 2, 2.sal, 1361 København K. Kun SIND-medlemmer i Københavns Kreds har stemmeret, men generalforsamlingen er åben for alle. Der fremsendes en indkaldelse til alle SIND-medlemmer.

Reception: Kl. 18.00 afholdes der reception for kredsformanden, som forlader SIND-kredsen efter 20 års arbejde som kredsformand. Alle venner og bekendte samt SIND-medlemmer er meget velkomne.

Ellinor Palm Pedersen, kredsformand

SIND Ungdom, der er for SIND-medlemmer mellem 18 og 35 år, afholder ordinær generalforsamling mandag den 28. marts 2011 kl. 19.00 i Sølvgade 34, 1307 København K. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Lasse Rosenkjær Andersen, kredsformand

Region Sjælland

Roskilde Kreds afholder generalforsamling lørdag den 12. marts 2011 kl. 13.30 i Frivilligcentret, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde. Dagsorden i henhold til vedtægterne.

P.v.a. kredsformanden, Leni Grundtvig Nielsen

Storstrøms Kreds afholder ordinær generalforsamling onsdag den 23. marts 2011 kl. 19.00

på Eskilstrup Hotel, Jernbanegade 1B, Eskilstrup (ved banen). Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest den 16. marts. Efter generalforsamlingen vil der være en politiker fra regionen/Psykiatrihuset, som vil orientere om regionens sidste psykiatriplan samt om byggeriet af det nye psykiatrihospital i Slagelse. Under generalforsamlingen vil der være kaffe/the. Efter generalforsamlingen og orienteringen vil kredsen være vært ved et let traktement. Tilmelding hertil nødvendig senest mandag den 14. marts på tlf. 29 36 48 85.

Mogens Nielsen, kredsformand

Vestsjællands Kreds afholder ordinær generalforsamling onsdag den 30. marts 2011 kl. 19.00 på Værestedet Bjælken, Østre Parkvej 2 E, 4100 Ringsted. Dagsorden ifølge vedtægterne. Derefter kommer Lone Grove fra Odense og fortæller OM AT KOMME SIG. Alle er velkomne.

Ingelise Svendsen, kredsformand

Region Midtjylland

Ringkøbing Kreds afholder generalforsamling lørdag den 12. marts 2011 kl. 14.00 på Hotel Avlum Kro, Jernbanegade 1, Avlum. Før generalforsamlingen – kl. 14.00 til 15.00 - vil der som vanligt være et lille foredrag – denne gang om SIND-nettet.

Ulla Lund Christensen, kredsformand

Viborg Kreds afholder generalforsamling tirsdag den 8. marts 2011 kl. 19.30 i SIND-huset i Skive, Kompagnigade 17, 7800 Skive. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Birgitte Larsen, kredsformand

SIND-Skive Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 24. februar 2011 kl. 19.30 i SIND-huset, Kompagnigade 17, Skive. Dagsorden ifølge SINDs vedtægter. Motiverede forslag skal være Inger Marie Nedergaard c/o SIND-huset, Kompagnigade 17, 7800 Skive i hænde senest 8 dage før afholdelse af generalforsamlingen.

Inger Marie Nedergaard, lokalformand

Aarhus Kreds afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 22. marts 2011 kl. 19.00 på Dalgas Skolen, Dalgas Avenue 12, Aarhus C. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Kim Rattenborg, kredsformand

Region Nordjylland

Nordjyllands Kreds afholder generalforsamling mandag den 7. marts 2011 kl. 19.00 i SIND-skolerne, Bispensgade 7, 9000 Aalborg. Dagsorden iflg. vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Af hensyn til traktementet er tilmelding nødvendig senest den 4. marts. Du kan bruge følgende numre: 98 17 36 96 eller 23 27 00 34 (her er telefonsvarer). Evt. e-mail: jens.ib@stofanet.dk Vi håber på, at der som sædvanligt møder mange medlemmer op.

Jens Ibsen, kredsformand

BORNHOLM

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

FREDERIKSBERG

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

FREDERIKSBORG

Hanne Molander
49 14 70 79
hannemolander@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
t_wester@mail.tele.dk

Gribskov

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

Halsnæs

Kim Kjølgaard
40 23 10 69
km.kjolgaard@gmail.com

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

Rudersdal

Kirsten Schmidt
61 66 38 34
kschmidt@pc.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

Anne Madsen
42 15 16 93
annemadsen@ishoejby.dk

KØBENHAVN

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

NORDJYLLAND

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

Aalborg

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

Frederikshavn

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

Hjørring

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

Mariagerfjord

Karen Brøndum Nielsen
98 57 34 07
karenmbn@gmail.com

Mors

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

Thy

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

RIBE

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

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

Køge Bugt

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

Roskilde

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

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

Aabenraa

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

Sønderjylland Nord

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

Tønder

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

VEJLE

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flj@io.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Bodil Kristensen
75 53 59 78

Vejle

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

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

Birgitte Larsen
3511 71 43
birgitte.mfl@gmail.com

Skive

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

ÅRHUS

Kim Rattenborg
70 22 11 47/21 73 16 73
post@sind-aarhus.dk

Horsens

Einer Lyshøj Jørgensen
75 63 00 53/20 65 94 37
eslj@hlug.dk

Randers

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

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

Lasse Rosenkjær Andersen
42 75 79 39
ungdom@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjteddk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP

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

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.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

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

PÅRØRENDEUDVALGET

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

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irhj@frederikshavn.dk

FUNDRAISING

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

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.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 afta-
le. 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. Sidste mandag i
måneden 14-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers
Telefonrådgivning i åbningstiden på 20
47 48 22.

Silkeborg

Pårørenderådgivning anden og sidste
onsdag i hver måned 16-20
(undtagen juli og december)
Frivilligcentret, Østergade 9, 1.
8600 Silkeborg. Telefonrådgivning i åb-
ningstiden på 20 47 48 22.

Odder

Åben rådgivning *for pårørende og bruge-*
re sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – el-
lers henvises til telefonrådgivningen i
Århus
Dialogmøder for pårørende og brugere
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. arbejdsformid-
ling), 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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendel-
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hil-
lerød
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 / 21 45 20 64

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 sponsorer.

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 2010 fratække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fratække 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 giveren.

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

6 Betænk SIND i dit testamente

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

Bliver du slettet til marts?

Ti grunde til at huske kontingentet



Landsforeningen SIND får flere og flere nye medlemmer. Samtidig har SIND de seneste mange år i marts slettet flere hundrede, der ikke betalte kontingent. I år kan det blive anderledes: Her er ti grunde til enten at huske kontingentet eller til at opfordre andre til at blive medlem via www.sind.dk

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

1) SIND er for alle

SIND er tværpolitisk og samler alle typer medlemmer med interesse for sindslidelser og for sindslidendes forhold. Landsforeningen SIND har siden 1960 haft væsentlig betydning for politik, paragraffer, professionelle, pårørende og patienter indenfor psykiatrien.

2) SIND hjælper mange

Landsforeningen SIND fungerer både som brobygger mellem de daglige oplevelser i psykiatrien og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer beslutninger på. SIND hjælper også, når den enkelte familie eller sindslidende pludselig står i en svær situation. SIND støtter og driver fx tilbud om dialog, information, juridisk bistand, uddannelse og rådgivning samt meningsfuldt samvær med ligestillede. Dertil kommer oplysningsarbejde og politisk indflydelse.

3) SIND kontaktes af flere

SIND er Danmarks ældste organisation på området og samtidig blandt de bredeste, mest citerede og bedst kendte foreninger. Tre ud af fire danskere kender SIND, viser en landsdækkende undersøgelse.

Men omvendt betyder kombinationen af højt kendskab og accelererende problemer i psykiatrien, at SIND mærker øget efterspørgsel.

4) SIND drives især af frivillige

SIND bruger blot få penge på løn. SIND drives især af flere hundrede frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet som fx foreningsaktive, rådgivere, besøgsvenner, bisiddere og foredragsholdere. SINDs hovedkontor har blot fem medarbejdere, der især servicere medlemsdemokrati og lokale aktiviteter.

5) SIND bliver hørt

SIND citeres meget ofte i medierne. Både aviser, tv, radio, magasiner og internetmedier omtaler regelmæssigt Landsforeningen. Omtalen gælder både kommentarer til aktuelle sager og mere langsigtet ekspertise. SIND har desuden god kontakt til adskillige politikere og embedsmænd. Både formelt via de høringssvar, SIND som repræsentant i fx Danske Handicaporganisationer er berettiget til at afgive, og uformelt, når udspil og lovforslag tager form. SIND har også repræsentanter i en lang række udvalg, råd og nævn.

6) SIND uddanner og inspirerer

SIND bruger mange ressourcer på at hjælpe dem, som skal hjælpe andre. Fx tilbydes frivillige oplæring, kurser og løbende støtte i forbindelse med deres indsats. Pårørende får bl.a. hjælp via rådgivning, foredrag og informationsmaterialer.

7) SIND støtter lokalt arbejde

Mere end en tredjedel af medlemskontingentet går direkte videre til SINDs 16 kredse, 30 lokalforeninger og SIND Ungdom. Desuden støttes det lokale arbejde via projekter, materialer og en andel af de tips- og lottomidler, Landsforeningen modtager.

8) SINDs kontingentindtægter yngler

I praksis har kontingentindtægterne langt større værdi, end regnskaberne viser. I runde tal udgør kontingentet ca. 1 mio. kr. ud af SINDs indtægter på 7 mio. kr. Men da fx tips- og lottointdægterne stiger i takt med kontingentindtægterne, så yngler de ti 20'ere, man betaler, til endnu flere penge.

9) SIND arbejder også internationalt

Landsforeningen SIND er den ene af blot to danske organisationer, der er medlemmer af den europæiske samarbejdsorganisation for

sindslidende og pårørende, EUFAMI (European Federation of Associations of Families). EUFAMI har 48 medlemsorganisationer fra 25 lande.

Landsforeningen deltager også i organisationen Mental Health Europe.

10) SIND uddeler støtte og legater

Overalt i psykiatrien er behovet større end de penge, der er til rådighed. Det gælder også for familier og sindslidendes mulighed for at få kontant økonomisk støtte, som kan forbedre hverdagen. Nogle af de få muligheder, der findes i Danmark, er Landsforeningen SIND involveret i.

SIND administrerer eller følger via bestyrelsesposter enkelte fonde og legater. Her er målet at støtte dem, som har mest brug for det. Afgørelserne er komplicerede, fordi der kommer mange gange flere henvendelser, end der er råd til at imødekomme.

Landsforeningen SIND er bl.a. involveret i Chr. Fichs mindelegat og Sindslidendes Fond samt Ellen & Åge Fausbølls helsefond.

Tema om medlemskontingent side 7-11 inde i bladet.