



SINDblad^{et}

Nr. 1 | Februar 2015 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**Ny SIND-ambassadør:
Det gælder om at gøre det,
der gør dig glad**

Psykisk syge på somatiske hospitaler

Ansatte under pres | Medlemsrekord | Angst

Penge til det frivillige arbejde i kommunerne?



Foto: Niels Åge Skovbo

På den ene side ser det ud til, at det regner med satspuljepenge på projekter, hvor SIND er med. På den anden side oplever flere og flere af SINDs lokalafdelinger, at det bliver vanskeligere at få kommunalt tilskud til det frivillige sociale arbejde

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

I de sidste uger af 2014 kunne vi i SIND glæde os over en sand pengeregning. Bl.a. fik det landsdækkende projekt om forsøg med ansættelse af medarbejdere med brugerbaggrund, som vi søgte penge til sammen med bl.a. LAP og Outsideren, 5 mio. kr. i tilskud.

Samtidig fik peer-støtte projekter med SIND-deltagelse i Region Hovedstaden, Aarhus Kommune og Roskilde Kommune i alt 25,7 mio. kr. i tilskud.

Endelig fik SINDs Pårørenderådgivning en bevilling på i alt 11 mio. kr. til projekter for udsatte børn i Skive, Herning, Viborg og Aarhus.

Den enes død – den andens brød...

Sådan lyder et gammelt ordsprog, og det er det, jeg kommer til at tænke på, når jeg – samtidig med alle disse dejlige nyheder – hører om, at der flere og flere steder i landet er store vanskeligheder med at få økonomien i SINDs tilbud til mennesker med psykiske lidelser til at hænge sammen.

Vores tilbud om besøgsvenner (SIND-nettet) er flere steder i landet så presset økonomisk, at en lukning er en realistisk mulighed.

Andre tilbud er ligeledes under alvorligt pres – eller måske allerede lukket.

Howdan hænger dette sammen?

§ 18-midlerne

Staten udbetaler hvert år, via det kommunale bloktilskud, et tilskud til det frivillige sociale arbejde i kommunerne.

Efter servicelovens § 18 skal der hvert år afsættes et beløb til støtte af frivilligt socialt arbejde i kommunerne; men der er ikke noget krav om, at bloktilskuddet skal udbetales.

Store forskelle

Ser man på kommunernes udbetaling af § 18-tilskud, så er der markante forskelle.

I 2013 varierede § 18-støtten fra 64 kr. pr. indbygger til 6 kr. pr. indbygger.

Den gode nyhed er, at kommunerne under ét anvendte 103 pct. af det modtagne tilskud.

Den dårlige nyhed er, at 63 pct. af kommunerne anvendte mindre end det modtagne tilskud. Heraf anvendte 2 pct. af kommunerne under 25 pct. af tilskuddet.

Glostrup og Rudersdal deles om bundplaceringen; med udbetaling af hver 22 pct. af tilskuddet.

Fanø løber med førertrøjen, med udbetaling af 239 pct. af tilskuddet. Ellers er det de store kommuner som København, Frederiksberg og Aarhus, der tegner sig for de største udbetalinger.

Hvad bruges pengene til?

Et andet problem er, at en stigende andel af pengene til støtte af det frivillige sociale arbejde bruges internt i kommunerne. Det er i hvert tilfælde det indtryk, vi får.

Flere og flere kommuner ansætter frivilligkoordinatorer og etablerer frivilligcentre.

Pengene tages fra tilskuddet til de frivillige foreninger.

Bl.a. derfor oplever vi i SIND, at det i stigende omfang bliver vanskeligt at opnå tilskud til dækning af vores arbejde for mennesker med psykiske lidelser.

Hvad bør der gøres?

At riget fattes penge, kan vi pt. ikke gøre så meget ved; men vi kan blive langt bedre til at argumentere for, at de penge, der er afsat til frivilligt arbejde, skal bruges til formålet.

Er du medlem af SIND i en kommune, hvor det er svært at få finansieret aktiviteterne, så bør du gå ind på Ankestyrelsens hjemmeside og se, hvordan din kommune klarer sig i konkurrencen med de øvrige kommuner.

Er din kommune påholdende – og samtidig en af de kommuner, der ikke gør det så godt – så har du/I et godt argument for, at der skal bruges flere penge.

Se på hjemmesiden: www.sind.dk/link-ankestyrelsen



SINDbladet
44. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knut Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Eva Rose Waldorff, Pernille Guldbæk Rasmussen, Jakob Groth og Jakob Jakobsen.

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

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

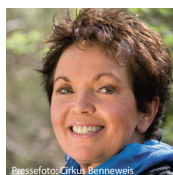
Forsidefoto
Morten Germund

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup RasmussenPressefoto: Cirka Benneweis
Diana Benneweis

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

Vi modtager betydeligt mere materiale, end vi kan anvende i bladet. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

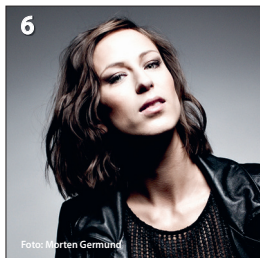
SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
8617 6398/kk@sind.dk

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



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





6

Foto: Mårten Germund



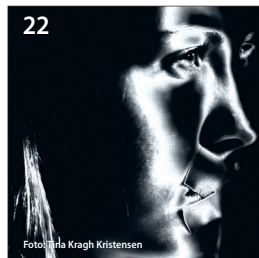
10

Foto: www.colourbox.com



20

Foto: www.colourbox.com



22

Foto: Ida Kragh Kristensen



24

Foto: Robin Mathiasen

I DETTE NUMMER

- /6 Siden sidst**
Mathilde Falch ny ambassadør for Landsforeningen SIND. Ved et medlemsarrangement på Bornholm den 21. februar udnævnes singer-songwriteren Mathilde Falch formelt som SIND-ambassadør. Med sine menneskelige og musiske kvaliteter har Mathilde Falch siden 2012 bevæget mange danskere.

Medlemsrekord: 6.200 er med i SIND
 Antallet af nye medlemmer er de seneste måneder accelereret til det højeste niveau i SINDs historie.

- /8 SINDs Sommerhøjskole 2015**

- /9 Indkaldelse: SINDs landsmøde 2015**

- /10 Psykisk syge får dårligere behandling**
 Psykisk syge får dårligere behandling end andre, når de er indlagt på hospitalet for somatiske sygdomme. Personalet begår formentlig flere fejl og mangler viden og overblik til at kunne behandle de sårbare patienter tilstrækkeligt. I Nordjylland arbejder man nu på at vende udviklingen.

- /11 Tag medicinen med til hospitalet**
 En person med psykiske vanskeligheder skal en tur på hospitalet for en ikke-psykisk sygdom. Situationen kan være svær for både patient og personale. To erfarne sygeplejersker fortæller og giver gode råd.

- /12 Det gælder om at gøre det, der gør dig glad**
 Singer-songwriteren Mathilde Falch har gennem sin musik kæmpet sig til et liv, hvor tidligere års misbrug og en alvorlig spiseforstyrrelse er trængt i baggrunden. Musikken og medieomtalen har givet hende en helt særlig position, hvorfra hun kan tale og synge til psykisk sårbare.

- /14 Her kan du være dig selv**
 25-årige Rene har fundet et helt særligt frirum i klubben hos SIND Ungdom, der blandt andet har hjulpet ham ud af ensomheden.

- /16 Pårørende bliver psykisk nedbrudte**
 En ud af tre pårørende til psykisk syge føler sig deprimerede, bekymrede for deres mentale helbred og er ved et bristepunkt, hvor de ikke føler, de kan fortsætte

i deres rolle som pårørende. Det viser foreløbige tal fra en større europæisk undersøgelse. I SINDs rådgivninger genkender man billedet.

- /18 Pårørende – du er ikke alene**
 Det er blevet mere almindeligt at inddrage pårørende i behandlingen af psykisk syge. Men det kan stadig gøres bedre, mener psykiatrisk overlæge Merete Nordentoft.

- /20 Ansatte efterlyser hjælp fra SIND**
 Siden 1960 har SIND hjulpet pårørende og psykisk sårbare. De senere år er en tredje gruppe kommet til: Det er medarbejdere, som føler sig pressede i arbejdslivet. SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyser politisk handling.

- /22 Angstramt:**
Gulvene i supermarkedet blev til gelé
 I årevis skjulte chefredaktør og forfatter Lizl Rand, at hun måtte tage beroligende piller for at gå til møder, og at hun knapt kunne gennemføre en indkøbstur. I dag mener hun, angsten har gjort hende stærkere.

- /24 Et lille lys i mørket for Ugandas sindslidende**
 Gennem seks måneder har antropolog Jakob Jakobsen i forbindelse med et dokumentarfilmprojekt undersøgt forholdene for psykisk syge i Uganda, hvor SIND i mange år har hjulpet søsterorganisationen MHU. Han deler her nogle af oplevelserne. Både de dystre – fx med vold og diagnostiserende heksedoktorer – og de livsbekræftende, når sygdom overvindes og livet kan gå videre.

- /27 Generalforsamlinger 2015**

- /36 En af de 6.000: Fra samarbejdspartner til SIND-medlem**
 SIND satte medlemsrekord i december og rundede for første gang nogensinde 6.000 medlemmer. Væksten fortsatte i januar, hvor medlemstallet nåede op på 6.200. Et af SINDs nye medlemmer er projektleder Klavs Serup Rasmussen. Mød ham på bagsiden.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /15 SIND Ungdom**
- /18 Støt SIND**
- /26 Bøger**
- /27 "Butik"**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Ferien var hurtigt forbi

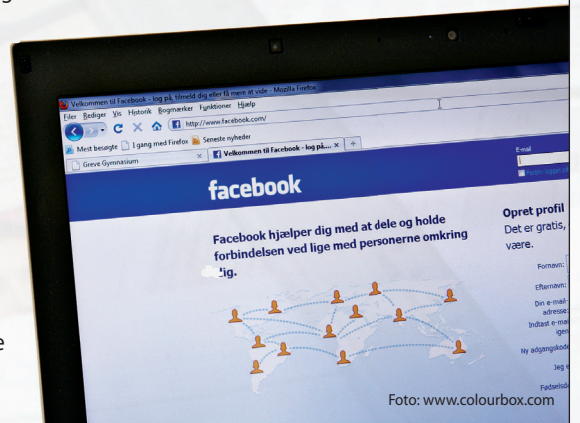
Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne. På disse to sider er nogle af eksemplerne, men slet ikke alle.

Traditionen tro adskilte december og januar sig fra årets øvrige måneder, når det gælder medieomtaler, hvor Landsforeningen SIND er citeret. Julen lagde en dæmper på tempoet i den politiske debat, hvilket medierne afspejlede. Ferien var dog hurtigt forbi.

Navnlig fra midten af januar accelererede omtalen af SIND og sindslidelser – flere af artiklerne kom efter bladets deadline. De er derfor ikke omtalt her, men kan læses på Facebook.

SINDs landsformand Knud Kristensen blev bl.a. fremtrædende citeret i medierne i forbindelse med, at jobcentrene ikke er gearet godt nok til at hjælpe mennesker med en sindslidelse i job.

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



Altinget: Børns rettigheder i psykiatrien skal sikres

(2. december) Børn under 15 år skal have en bedre retsbeskyttelse i forbindelse med brug af tvang i psykiatrien. Det skriver flere organisationer, heriblandt SIND, i et debatindlæg bragt på Altinget.dk.

“Det ville klæde sundhedsministeren at følge trop og gøre den internationale kritik til skamme

ved at sikre børns rettigheder i forbindelse med tvang.”

I indlægget argumenteres der for, at børn under 15 år får de samme rettigheder som voksne i psykiatrien. Derfor skal samtykket fra forældrene fjernes. Dels for at sikre, at børn under 15 år får en retsbeskyttelse i forbindelse med tvang, dels for at undgå at tillids-

forholdet mellem det syge barn og forældrene lider et knæk.

I dag kan børn under 15 år ikke altid få en patientrådgiver. Det betyder helt konkret, at forældrene kan give samtykke til at gennemføre tvang over for deres 14-årige barn. Dertil kommer, at barnet ikke engang har mulighed for at klage over det efterføl-

gende. Men ved at give børn rettigheder og samtidig inddrage forældrene kommer børnenes rettigheder på højde med voksne. Samtidig vil det være i overensstemmelse med FN's Børnekonvention og Handicapkonventionen, som Danmark har tilsluttet sig, skriver debattørerne.

/pgr



DR Radioavisen: Behandling forebygger selvmord

(24. november) Et hurtigt tilbud om terapi efter selvmordsforsøg kan i høj grad forebygge, at selvmordstruede tager deres eget liv, oplyste DR P4 Radioavisen.

Forskning viser, at risikoen for nye selvmordsforsøg reduceres med 27 pct. En ung kvinde fra Nørrebro fremhævede i indslaget, at tilbuddet havde haft stor betydning for hende.

Professor i psykiatri Merete Nordentoft og SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyste mere information om tilbuddet, så flere bliver opmærksomme på muligheden for at få hjælp. /pgr

DR Nordjylland: Psykologhjælp i Nordjylland lader vente på sig

(17. december) Nordjyder, der bliver ramt af stress og depression, må nu i gennemsnit vente 10 uger på at få psykologbehandling. Det er en stigning på 20 pct. Det viser tal fra Dansk Psykologforening. Udviklingen bekymrer kredsformand for SIND i Region Nordjylland, Jens Ibsen.

“Man risikerer at gro mere fast i sin angst eller depression. Og så bliver det endnu sværere at komme ud af det,” siger Jens Ibsen til DR Nordjylland.

På landsplan er ventetiden på psykologhjælp for angst og depression faldet med syv pct.

/jg

Vejgaard Avis: Aftenskoletilbud skal hjælpe den mentale sundhed

(31. december) Der skal være fokus det mentale helbred, for ellers kan det i sidste ende føre til både stress, depression og angst. Derfor er Dansk Oplysningsforbund, Landsforeningen SIND og SIND Skolerne i Aalborg gået sammen

om projektet Mental Sundhed, der er et aftenskoletilbud til psykisk sårbare borgere.

“Mange mennesker får udskrevet en recept på antidepressiv medicin eller får et tilskud til nogle få psykologsamtaler, og vi vil gerne give

dem et godt tilbud om at få ændret på deres tilværelse og deres tankegang,” siger leder af SIND Skolerne i Aalborg, Knud Birk Pedersen.

/jg

Frederiksborg Amts Avis: Harmonisk botilbud lukkes

(25. november) "En uanstændig behandling af svage borgere." Sådan karakteriserede SIND Fredensborg-Hørsholm i et læserbrev kommunens beslutning om at lukke bostedet Bolero. Stedet har fire beboere, der alle har en sindslidelse.

Lokalafdelingen havde desuden sendt et hørings svar til kommunen, som Frederiksborg Amts Avis omtalte. SIND lagde bl.a. vægt på, at bofællesskabet er harmonisk, og at beboerne er tilfredse med husets stand og faciliteter.

Udvalgsformand Thorkild Gruelund fastholdt dog beslutningen og henviste bl.a. til en kritisk rapport fra Socialtilsynet. Blandt konklusionerne var, at huset ikke lever op til nutidens standarder og kun kan godkendes af myndighederne, hvis det renoveres.

/hhj

Politiken: Samfundet har svigtet patienter som Tønderpiggen

(6. januar) Tønderpiggen, som i medierne går under det opdigtede navn Nadja, modtog sidste år kun kortvarig psykiatrisk hjælp. På trods af adskillige selvmordsforsøg inden for kort tid blev hun flere gange allerede udskrevet få dage efter, hun var blevet indlagt. Det er slet ikke godt nok, mener både Landsforeningen SIND og Børns Vilkår.

"Når patienter som Nadja siger, at de ikke ønsker hjælp, og en anden patient mangler en seng, så er læger tilbøjelige til at acceptere hendes afslag på hjælp. I stedet venter de bare på, at hun får det dårligt igen, så hun kommer tilbage," siger Knud Kristensen, landsformand for SIND, til Politiken.

/jg

DR P4 Radioavisen: Ankestyrelsen nedbringer sagsbehandlingstid

(26. december) Den gennemsnitlige sagsbehandlingstid hos Ankestyrelsen er siden sommer faldet fra ti til seks måneder. Det har blandt andet kunnet lade sig gøre grundet ansættelsen af 100 nye medarbejdere i løbet af 2014. Ifølge Minister for Børn, Integration, Ligestilling og Sociale Forhold, Manu Sareen (R), er målet at få sagsbehandlingstiden ned på tre måneder.

Først når de tre måneder er en realitet, er det acceptabelt, mener både Landsforeningen SIND, Kræftens Bekæmpelse og Gigtforeningen.

/jg



Foto: www.colourbox.com

Dagbladet Roskilde: Lokal SIND- formand modtager handicappris

(22. december) FNs internationale handicapdag blev ekstra særlig for SINDs formand på Vestegnen, Helle Nees. Hun kunne nemlig glæde sig over modtagelsen af Ishøj Kommunes Handicappris. Prisen bliver hvert år givet til en person eller forening, der har gjort en særlig indsats for borgere med handicap i Ishøj Kommune. Udover at være lokalformand for SIND er Helle Nees medlem af kommunens handicapråd og bestyrelsesmedlem i Danske Handicaporganisationer.

/jg

Fyens Stiftstidende: Fejlmedicinering af psykisk syge på fynsk bosted

(30. december) Forkert håndtering af medicin på et bosted på Rydsåvej i Odense har fået to medarbejdere til at sige op. Medicinen var nogle gange for gammel eller havde fået et forkert navn, som havde ført til fejlmedicinering af beboere. Landsformand for SIND, Knud Kristensen, mener, at der skal indføres lovkrav om, at Sundhedsstyrelsen fører tilsyn med landets bosteder.

/jg



Foto: www.colourbox.com

JydskeVestkysten: SMS'er kan være vejen til behandling

(6. januar) Antallet af udeblivelser kan bringes markant ned, hvis psykiatriske afdelinger får lov at sende SMS'er med påmindelser til patienterne inden første møde. Det mener næstformand i Landsforeningen SIND, Kristian Bennedsen.

"Det vil være en klar fordel, hvis man dagen før eller endnu bedre på dagen fik en SMS, der mindede om aftalen. Beskeden om at "nu er det nu" vil få mange flere til at komme," forklarer han.

Regions Syds psykiatriudvalgsformand Thies Mathiasen (DF) er positiv over for idéen og vil arbejde videre med at få ændret reglerne, der i dag betyder, at patienten skal give tilladelse ved det første møde til, at de psykiatriske afdelinger må minde dem om møder via SMS'er.

/jg

Mathilde Falch ny ambassadør for Landsforeningen SIND

Ved et medlemsarrangement på Bornholm den 21. februar udnævnes singer-songwriteren Mathilde Falch formelt som SIND-ambassadør. Med sine menneskelige og musiske kvaliteter har Mathilde Falch siden 2012 bevæget mange danskere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Erik Klitgaard

Mathilde Falch, der er kendt for sin musik om blandt andet sin tid som psykisk sårbar, bliver ny SIND-ambassadør. Hun er den tredje i rækken, efter Diana Benneweis og Poul Nyrup Rasmussen tidligere er blevet udnævnt

Siden 1960, hvor SIND blev stiftet, er der brugt forsvindende små beløb på markedsføring. Pengene er i stedet især gået til at hjælpe andre. Alligevel kender flere og flere danskere SIND. En af årsagerne er SINDs ambassadører. I 2006 blev Diana Benneweis, kendt af alle danskere for sit cirkus, SIND-ambassadør. Tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen stillede op i 2008. Den 21. februar 2015 får SIND sin tredje ambassadør, singer-songwriteren Mathilde Falch.

Det besluttede en særdeles enig SIND-hovedbestyrelse på det seneste møde. Mathilde Falch, som du kan læse mere om på side 12 i dette blad, har på kort tid gjort stort indtryk på mange mennesker. Som musiker sætter hun ord på følelser, alle danskere kan spejle sig i, og som tidligere psykisk sårbar kan hun som få andre formidle åbenhed, håb og erfaringer med at komme sig og sætte ny kurs i eget liv. Adskillige SIND-medlemmer har foreslået Mathilde Falch som ny SIND-ambassadør.

“Vi er meget glade for opbakningen fra SINDs ambassadører. De er både kendte og anerkendte for, hvad de hver især gør, hvilket bidrager meget positivt til omverdens opfattelse af SIND. Med Mathilde Falch som SIND-ambassadør opnår vi øget synlighed flere steder – fx blandt musikinteresserede og unge. Vi er taknemmelige for, at Mathilde stiller op,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Læs mere om ambassadørerne på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/ambassadoerer

Udnævnes på Bornholm

Lørdag den 21. februar afholdes en hjemmekoncert i Rønne hos formanden for SIND Bornholm, Lars Christensen. Arrangementet, hvor der er kun få pladser, er især for medlemmer. Se kontaktinformation på www.sind.dk/bornholm

Stillingsopslag:

Fleks- eller skånejob som receptionist i Landsforeningen SINDs sekretariat

SIND bor i Danske Handicaporganisationers hus i Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje Taastrup (2. min. fra stationen).

SINDs seks mand store sekretariat søger en person i fleks- eller skånejob som receptionist cirka 25 timer om ugen.

Stillingen, der tidligere også har været beklædt af en person i fleksjob, består af opgaver som:

- Telefonpasning og besvarelse af henvendelser, mundtligt og skriftligt.
- Håndtering af post, fysisk og elektronisk.

- Ekspedition af materialebestillinger og lagerstyring.
- Service ved møder, modtagelse af gæster m.v.
- Basal håndtering af et medlemssystem.

Ansøgningsfristen er senest fredag den 20. februar 2015 kl. 12.00. Du kan læse hele stillingsopslaget på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/job_i_sind



Medlemsrekord: 6.200 er med

Antallet af nye medlemmer er de seneste måneder accelereret til det højeste niveau i SINDs historie

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hjælp fra kendte ansigter. Et højt aktivitetsniveau i SINDs lokalafdelinger. Synlighed i medier og på internettet. Det er nogle af ingredienserne i opskriften på SINDs medlemsrekord. Antallet af nye medlemmer rundede i januar 6.200, hvilket er det højeste niveau nogensinde. I slutningen af 2013 havde SIND 5.448 medlemmer. Fem år tidligere, 2009, lå medlemstallet på 4.889. Så væksten er markant.

Selvom SIND hvert forår – også i 2015 – sletter medlemmer, der har glemt kontingentet, er der ingen tvivl om, at fremgangen sammenlignet med tidligere år er langtidsholdbar. Opbakningen fra nye medlemmer er nemlig accelereret konstant siden sommeren 2014.

Undtagelsen er efterårsugerne, hvor væksten tog ekstra fart. Her hjalp et af Danmarks mest kendte rockbands, D-A-D, med at indsamle penge til SIND. Kampagnen omfattede bl.a. to videoer, der blev delt flittigt på de sociale medier og set af mange tusinde danskere. Oveni udløste håndsækningen fra D-A-D et nettooverskud til SIND på 44.448 kr.

Derudover har aktivitetsniveauet været højt i mange af SINDs lokalafdelinger, hvilket også har resulteret i en del nye medlemmer. Væksten er ikke blot et resultat af de mange lokale arrangementer i forbindelse med den årlige markering af "Sindets Dag" den 10. oktober.

En anden ændring sammenlignet med tidligere år er, at SIND er styrket i medierne og på internettet. SIND citeres fortsat meget ofte i dagblade, radio og tv. Fx viste en undersøgelse, offentliggjort på Folkemødet 2014, at SIND er den mest citerede forening på området. Kun sundhedsminister Nick Hækkerup (A) er hyppigere i medierne end SINDs landsformand Knud Kristensen, viste undersøgelsen. SIND har desuden styrket synligheden på internettet med en ny hjemmeside, lanceret i april, og højere puls på de sociale medier Facebook, LinkedIn og Twitter.

Endelig finder flere og flere det helt naturligt at tale åbent om sindslidelser og psykisk sårbarhed. Netop det at nedbryde tabuer og fremme åbenhed har siden 1960 været en vigtig mærkesag for SIND.



Foto: Mermaid Records/Sony Music Entertainment

Det kendte danske rockband D-A-D har været med til at øge SINDs medlemstal



Mange nye projekter til SIND

Gennem årets sidste uger fik SIND positiv respons på adskillige ansøgninger om støtte til nye projekter. Samlet er der tale om mere end 40 mio. kr. – nogle af bevilningerne omtales i lederen på side 2 i dette blad. Er du interesseret i at læse mere om projekterne, så klik ind på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/nye-projekter



Pressefoto: OffBeat | ArtPeople | Nicolas Tobias Følsgaard

Rasmus Seebach samarbejdede med SIND

10.000 likes og 600 kommentarer – mange meget personlige – på to dage. Sådan var responsen på Facebook, da sangeren Rasmus Seebach præsenterede "Tusind Farver" – i den nye musikvideo medvirker flere SIND-medlemmer.

428.000 følger Rasmus Seebach på Facebook.

Du kan finde videoen her: www.sind.dk/tusind_farver.

Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende

Fondens formål er at udlodde rejselegater til ferieophold i ind- og udland for mindre- bemedlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere rejse- og ferieophold for sig selv og eventuel ledsager samt at udlodde uddannelseslegater til uddannelsesformål i ind- og udland for mindre- bemedlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere sådanne uddannelsesformål.

Legatet er alene skattefrit i det omfang, det bruges til ovennævnte formål.

Legatet kan søges i perioden 15. februar 2015 til 15. marts 2015.

Legatets størrelse er på max. kr. 10.000 kr. Legatet er skattefrit.

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og af formålet med

ansøgningen, samt hvilket beløb, der søges. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Bankkontonr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Ansøgning med bilag skal sendes til:

Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende
v/advokat Niels Eriksen
Hunderupvej 202
5230 Odense M
eller pr. mail til info@bonnesen.dk.

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2015, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.



SINDs Sommerhøjskole 2015

Anden annoncering

Brenderup Højskole: Fra søndag den 21. juni til lørdag den 27. juni 2015



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2015

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 21. juni til lørdag den 27. juni 2015

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet

Betales med Girokort Netbank

Medlem af SIND Nej Ja CPR nr.: _____

Medlemsnr.: _____

FAKTA

Program

“Med krop og sjæl” er overskriften på årets sommerhøjskole. Traditionen tro rummer programmet både inspirerende foredrag og aktiviteter. Se mere i folderen med årets program. Du finder den på www.brenderuphojskole.dk eller på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/sommerhoejskole

Tilmelding

Tilmelding er mulig allerede nu efter først til mølle-princippet. I midten af januar var halvdelen af de 60 pladser allerede besat, så det er en god ide at være hurtig. Hvis alle pladser er optagede, når du henvender dig, kan du komme på venteliste.

Brug tilmeldingsblanketten her på siden. Du kan også tilmelde dig via højskolens hjemmeside, www.brenderuphojskole.dk, eller ved at kontakte skolen via mail eller telefon: Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 6444 2414, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Aase Kvolbæk, 9817 3696, e-mail: kvoller@stofanet.dk, Leni G. Nielsen, 4636 7651, e-mail: lenigrund@webspeed.dk eller Jens Ibsen, 2327 0034, e-mail: jens.ib@stofanet.dk

Pris

Kursusprisen for 'ikke medlemmer' er:

Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.

Pr. person i enkeltværelse 4.000 kr.

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.

Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.

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

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

Indkvartering og særlige behov

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Hvis du grundet handicap eller lignende har særlige behov (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så kontakt højskolen for at aftale nærmere. Husk også at oplyse dine ønsker ved tilmelding.

Generalforsamling i SIND Ungdom

Ses vi den 15. marts?

Vil du være med til at sætte dit præg på SIND Ungdom, der er i rivende udvikling? Vi arbejder på at forbedre forholdene for unge psykisk sårbare og pårørende i alderen 16-35 år.

SIND Ungdom indkalder til ORDINÆR GENERALFORSAMLING, hvor en ny bestyrelse konstitueres, søndag den 15. marts 2015 kl. 14.00 i DH-huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Vi opfordrer alle interesserede medlemmer af SIND mellem 16 og 35 år til at møde op. Som medlem har du stemmeret, og du kan stille op til valg.

Der opfordres til, at man tilmelder sig på info@sindungdom.dk, da vi gerne vil byde på et let traktement. Ved tilmelding tilbydes ligeledes rejseresefusion efter Landsforeningens SINDs regler. Vi opfordrer til samkørsel.

Læs mere om mulighederne ved at indtræde i bestyrelsen og se dagsorden på www.sindungdom.dk



Indkaldelse: SINDs landsmøde 2015

✗ Den 26. til 27. september 2015 afholder Landsforeningen SIND landsmøde i Kolding. I forlængelse af SINDs nye organisation, der trådte i kraft foråret 2014, er også landsmødet ændret. Alle medlemmer kan overvære landsmødet i det omfang, der er plads. Personlige medlemmer har taleret. Læs mere på www.sind.dk/landsmoede



Fotos: SIND



Landsforeningen SIND afholder landsmøde lørdag den 26. september og søndag den 27. september 2015. Landsmødet foregår på:

**Scandic Kolding
Kokholm 2
6000 Kolding**

Landsmødet starter lørdag kl. 13.30.

Frokosten for delegerede, medlemmer af hovedbestyrelsen (HB) samt tilmeldte gæster serveres dog allerede fra kl. 12.00.

Tidsfrister

Forslag til behandling på landsmødet skal være indsendt senest tre måneder før landsmødets afholdelse.

Indkaldelse til landsmødet sker med mindst 30 dages varsel ved brev til de delegerede, med angivelse af tid, sted og foreløbig dagsorden

Materiale, der skal behandles på landsmødet, tilsendes de delegerede senest 30 dage før afholdelsen af landsmødet.

Forslag til valg af formand, 1. næstformand og 2. næstformand skal være hovedbestyrelsen i hænde senest 21 dage før landsmødets afholdelse.

Landsmødet er offentligt. Landsforeningens medlemmer er taleberettigede på landsmødet.

Gæster

Deltagere, som ikke er udpeget som delegerede eller er medlem af hovedbestyrelsen, skal selv betale transport, overnatning og forplejning.

Gæster har – foruden overværelsen af selve landsmødet – mulighed for at deltage i middagen lørdag aften.

For mere information samt priser se www.sind.dk/landsmoede.

Tilmelding

Tilmelding kan ske ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 3524 0750 eller pr. e-mail til landsforeningen@sind.dk

Tilmelding er bindende, og tilmeldingsfristen er den 26. juni 2015.

Dagsorden

Landsmødets dagsorden skal mindst indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigenter
2. Valg af stemmetællere
3. Godkendelse af forretningsorden for landsmødet
4. Godkendelse af dagsorden for landsmødet
5. Hovedbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse
6. Årsregnskaberne fremlægges til debat
7. Budgetoverslag for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat
8. Fastlæggelse af medlemskontingent
9. Behandling af eventuelt indkomne forslag
10. Evaluering af vedtægterne
11. Behandling af eventuelle forslag til ændring af vedtægter
12. Behandling af eventuelle forslag til ændring af principperne
13. Valg
 - a Valg af landsformand
 - b Valg af 1. næstformand
 - c Valg af 2. næstformand
 - d Valg af 2 HB-medlemmer, repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter)
 - e Valg af 5 HB-medlemmer (plus suppleanter)
 - f Valg af kritisk revisor (plus suppleant)
14. Eventuelt

Psykisk syge får dårligere behandling

Psykisk syge får dårligere behandling end andre, når de er indlagt på hospitalet for somatiske sygdomme. Personalet begår formentlig flere fejl og mangler viden og overblik til at kunne behandle de sårbare patienter tilstrækkeligt. I Nordjylland arbejder man nu på at vende udviklingen

AF EVA ROSE WALDORFF

Livet for en med psykisk sygdom er gennemsnitligt omkring 20 år kortere end for resten af befolkningen. Over halvdelen af de tidlige dødsfald skyldes ikke-psykiske sygdomme som fx hjertekar sygdomme. Det ved vi bl.a. fra en større nordisk undersøgelse fra 2013.

Årsagerne er mange.

En årsag er, at psykisk syge ikke får ligeså god en behandling som andre, når de er indlagt for en somatisk (ikke-psykisk) sygdom. Personalet på sygehusafdelingerne har svært ved at behandle psykisk syge tilstrækkeligt. Ifølge amerikanske undersøgelser sker der også flere fejl.

I Region Nordjylland har man sat en større undersøgelse i gang for at finde ud af, om det også er tilfældet i Danmark.

“Vi ved fra danske undersøgelser, at patienter med psykiske lidelser får dårligere patientforløb med mindre diagnostik end andre. Nu skal vi så finde ud af, om der også bliver begået flere fejl,” fortæller professor ved Aalborg Universitet og Aalborg Universitetshospital Psykiatrien, Jan Mainz, som bl.a. er vicedirektør i Region Nordjylland med ansvar for patientforløb, kvalitet og patientsikkerhed.

Jan Mainz mener, at der kan være et generelt problem med stigmatisering af de psykisk syge: “Et gæt er, at patienterne ikke altid får



Pressefoto: Region Nordjylland

Vicedirektør i Region Nordjylland, Jan Mainz, tror, at patienter med psykiske lidelser ikke altid får samme behandlingstilbud som andre

samme tilbud som andre, fordi man kan have svært ved at tro på, at de kan gennemføre behandlingen. Det er jo en slags ubevidst stigmatisering, som vi skal prøve at komme ud over.”

Se det hele menneske

På Akut Modtageafsnit på Aalborg Universitetshospital ønsker afdelingssygeplejerske Hanne Kaarup Pedersen sig mere viden i afdelingen.

“Ind i mellem oplever vi, at psykisk syge patienter reagerer voldsomt. Det kunne i nogle tilfælde være forbygget ved at have mere viden på afdelingen om psykisk sygdom,” siger hun og fortsætter:

“Vi skal selvfølgelig huske vores hovedopgave om at observere de somatiske symptomer, men det er rigtig vigtigt, at vi også husker at se på hele personen – særligt, når vi har patienter med psykiske lidelser.”

Men alle redskaberne er ikke til rådighed. “Vi mangler ofte en hurtig måde at få et overblik over patientens situation, hvis de fx er kendt i psykiatrisk regi. Der er ikke nogen opdateret journal, vi kan læse i,” fortæller Hanne Kaarup Pedersen.

Det kan Jan Mainz godt genkende. “Vi vil indføre såkaldte ‘patientens team’. Ideen er, at der vil være én behandlingsansvarlig læge for en gruppe af fagpersoner, som sammen løbende lægger en plan for patientens forløb,” fortæller Jan Mainz og tilføjer: “Håbet er, at det vil sikre sammenhæng for patienten og en god koordinering mellem specialerne.”

Region Nordjylland er ved at undersøge, om der bliver begået flere fejl i behandlingen af psykisk syge patienter



Foto: www.colourbox.com

Tag medicinen med **til hospitalet**

En person med psykiske vanskeligheder skal en tur på hospitalet for en ikke-psykisk sygdom. Situationen kan være svær for både patient og personale. To erfarne sygeplejersker fortæller og giver gode råd

AF EVA ROSE WALDORFF

Kaos, højt tempo og mange mennesker. Det er hårdt at skulle på hospitalet, når man er syg eller kommet til skade. Og har man tilmed en psykisk sygdom, bliver turen næppe lettere.

“Hvis man har angst og har svært ved at komme ud af egne rammer, er det svært at komme på hospitalet, hvor alting går hurtigt, og det specialiserede personale kan have svært ved at håndtere psykiatriske problemstillinger,” siger Susanne Frantsen, som er liaison-sygeplejerske på Aalborg Universitetshospital.

Susanne Frantsen er psykiatrisk sygeplejerske. Hun tager ud til somatiske afdelinger, når der er en patient med en psykisk lidelse, som kan have gavn af hendes psykiatriske kompetencer. Hun taler med patienterne om angst for at være på hospitalet og får spurgt ind til ting, som det kan være svært at sige til en travl sygeplejerske eller læge. Susanne Frantsen forsøger at være et talerør for patienten.

Hvad skal der til for, at man kan holde ud at dele stue med andre patienter? Og hvad kan hjælpe en med at håndtere frygt, larm, nye omgivelser og megen ny information?

“Der skal tales meget om specifikke problemstillinger, der kan have betydning for den pågældende patient,” fortæller Susanne Frantsen, som mener, at det kræver både tid og ro, når man skal tale med folk, der har psykiske

problemer. Mere tid, end hvad personale på somatiske afdelinger typisk har.

Husk medicinen og vær åben

Den åbne dialog er det vigtigste, som afdelingssygeplejerske på Akut Modtageafsnit, Hanne Kaarup Pedersen, kan anbefale.

“Fortæl om, hvordan I tackler jeres psykiske sygdom,” lyder budskabet til både syge og deres pårørende.

“Vær ærlige og fortæl, hvad I har brug for. Så kan vi lettere tage særlige hensyn og skærme dem, der har det svært,” siger hun.

Hanne Kaarup Pedersen beskriver, at personalet på en somatisk afdeling er mest fokuserede på de fysiske symptomer. Derfor kan de heller ikke altid se, hvad der er brug for i forhold til det psykiske.

“Vi forsøger selvfølgelig at se på det hele menneske, men vi har ikke psykiatriske spidskompetencer, og derfor stiller det ekstra høje krav til os, når en patient er psykisk syg.”

Et af de problemer, hun ofte oplever, er dårlig medicinering, mens folk ligger på sygehuset. Somatiske afdelinger har tit ikke de rigtige psykofarmaka, og der kan derfor gå tid uden medicinen. Nogle gange kan der kun skaffes kopipræparater, og patienter risikerer at få nye symptomer eller bivirkninger.

“Hav medicinen på jer, eller få pårørende til at skaffe den, hvis I skal på akutmodtagelsen eller forventer, at I skal indlægges,” råder Hanne Kaarup Pedersen derfor.

Samarbejdet hjælper

På Akut Modtageafsnit på Aalborg Sygehus, har man ofte tilkaldt Susanne Frantsen.

“Det er fantastisk at kunne benytte sig af psykiatriens kompetencer. Nu kan vi i højere grad se, når patienter også har psykiatriske problemstillinger. Får vi fx en ældre mand ind med væskemangel og appetitløshed, tænker vi på, at det kan være en depression og kontakter liaisonklinikken,” siger Hanne Kaarup Pedersen.

FAKTA

Overdødelighed hos psykisk syge

Psykisk syge lever omkring 20 år kortere end resten af befolkningen. Mere end halvdelen af dødsfaldene skyldes somatiske (ikke-psykiske) sygdomme.

Mennesker med en psykisk lidelse er generelt mere syge, lever mere usundt og har dårligere patientforløb med mindre og dårligere behandling end mennesker, der ikke har psykisk sygdom.

Kilde: Professor og forløbschef i psykiatrien i Region Nordjylland, Jan Mainz.

Fortæl, hvad du har brug for og hav medicin eller pårørende med. Sådan lyder rådet fra afdelingssygeplejerske Hanne Kaarup Pedersen til patienter med psykiske lidelser, der skal indlægges på en somatisk afdeling



Foto: Region Nordjylland/Lars Meakin

Patientens team

I Region Nordjylland har man siden 2013 arbejdet med at indføre “patientens team”.

Når man bliver indlagt på sygehuset, skal man have tilknyttet en gruppe sundhedsfaglige medarbejdere, som har ansvaret for behandlingen. Gruppen skal følge én og koordinere med hinanden, indtil man er færdig med sin behandling.

Patientens team skal indeholde repræsentanter for alle de fagligheder, en patient kan få brug for, fx fra psykiatrien, forskellige somatiske (ikke-psykiske) sygdomme og evt. kommunale medarbejdere.

Kilde: Professor og forløbschef i psykiatrien i Region Nordjylland, Jan Mainz

• Mathilde Falch er ny SIND-ambassadør. Læs mere i artiklen side 6.

Noget af det vigtigste, man som pårørende til en psykisk sårbar person kan gøre, er at spørge ind til de svære emner, og så er det næsten ligegyldigt, hvordan man spørger. Det mener den danske singer-songwriter Mathilde Falch

Foto: Ulrik Jantzen

Ny SIND-ambassadør:

Det gælder om at gøre det, der gør dig glad

Singer-songwriteren Mathilde Falch har gennem sin musik kæmpet sig til et liv, hvor tidligere års misbrug og en alvorlig spiseforstyrrelse er trængt i baggrunden. Musikken og medieomtalen har givet hende en helt særlig position, hvorfra hun kan tale og synge til psykisk sårbare

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN

På trods af at Mathilde Falch kun er 25 år gammel, har hun allerede stiftet sit eget pladeselskab, udgivet to albums, er blevet gift med en mand, hun elsker, og høstet masser af stjerner fra danske musikanmeldere. Men dengang, hun selv var indlagt på en psykiatrisk afdeling, lå det ikke i kortene, at hendes liv skulle udvikle sig i den retning.

I dag bruger hun sine oplevelser som tidligere psykiatrisk patient til at vise andre, at det er muligt at kæmpe sig tilbage til livet. Beslutningen om, at hun ville få noget godt ud af sit

liv, traf hun for syv år siden, da hun som 17-årig var alvorligt syg af anoreksi og havde været indlagt på en psykiatrisk afdeling i fem en halv måned. På hendes stue var der en vagt, der holdt øje med hende døgnet rundt. På det tidspunkt troede hun, hun gerne ville dø, men hun var altid overvåget. En dag forlod vagten stuen, og for første gang var Mathilde Falch alene på den juleudsmykkede stue.

"Jeg fik fat på et skår fra en smadret julekugle, og dér havde jeg muligheden for at tage mit eget liv. Jeg tænkte, enten gør du det nu,

eller også så skal du leve. Det endte med, jeg rev sonden, jeg havde fået mad igennem, ud, og gik ned til personalet og sagde: Nu er jeg rask."

Mathilde Falch blev udskrevet kort tid efter, men hun kæmpede stadig mod den destruktive adfærd. Hun flyttede i egen lejlighed med sin guitar og et keyboard og brugte efterfølgende mange måneder på at skrive sange og spille musik.

Tal om det

"I den periode var det stadig helt sort/hvidt for mig. Hver morgen tænkte jeg over spørgsmålet: Vil du leve, eller vil du dø? Jeg skulle til at starte mit voksenliv, og da jeg ikke har kunnet finde ud af at være hverken barn eller ung, tænkte jeg, jeg måske ville kunne finde ud af at være voksen."

Musikken blev en ventil, hun brugte til at få nedskrevet de tanker og følelser, hun havde svært ved at sætte ord på og sige højt. Hun opdagede også, at når hun havde kanaliseret tankerne ud på papiret, blev det efterfølgende lettere at fortælle folk, hvordan hun havde det.

"Man bliver nødt til at se på anoreksien som en fjende, der skal bekæmpes, og måden at gøre det på er ved at tale om det. Anoreksi handler nemlig ikke om mad, men om følelser," siger hun.

I dag efterlyser hun, at pårørende bliver bedre til at tage fat om nogle af de svære emner og tør spørge ind til – og tale med – psykisk sårbare. Hendes indstilling er, at det er vigtigere at sige noget end at sige ingenting. Lige-gyldigt om ordene så bliver pakket ind i de helt rigtige pædagogiske vendinger.

"Jeg synes ikke, man kan sige noget forkert. Så længe man siger noget. Jeg tror, pårørende kan være bange for at blive afvist, hvis de ikke siger det rigtige, og der er nok også mange, der tror, det skal overlades til fagpersoner. En af de første, der talte til mig, da jeg blev syg, var en ven, der udbød: "Hold kæft, hvor ser du dårlig ud. Hvad sker der med dig?" Det var måske ikke så følsomt formuleret, men det var en provokation for anoreksien, og jeg er glad for, han sagde det."

Når man taler med Mathilde Falch i dag, er det svært at forestille sig, det på noget tidspunkt har været svært for hende at tale åbent om anoreksien. Hun taler reflekteret uden at købe sig betænkningstid ved at søge ophold

i sætningerne, og når hun optræder, fortæller hun om sin fortid foran et stort publikum.

Hendes beslutning om at delagtiggøre offentligheden i sit psykiatriske forløb var dog ikke nem at træffe. Den blev nemlig fremprovokeret af en besked, der ramte hendes indbakke samtidig med, at hun var ved at indtage medie billedet som Danmarks nye sangstjerne.

Truet med presse

"Op til udgivelsen af det første album lavede jeg en del interviews, hvor jeg blev spurgt om, hvad mine sange handler om. Jeg gik som katzen om den varme grød og fortalte, at de handler om at skrive sig ud af en smerte, men ikke direkte om spiseforstyrrelsen. En dag fik jeg så en besked fra en pige, jeg havde været indlagt med, der skrev, hun overvejede at gå til pressen og få penge for historien om, at jeg havde haft anoreksi og været indlagt på en psykiatrisk afdeling. Hun havde det stadig enormt dårligt dengang, så det skal hun ikke være ked af i dag. Men på det tidspunkt havde jeg ikke fortalt om det. Jeg ville ikke være hende, der er kendt for at være syg, selvom jeg selvfølgelig ikke skammer mig over det. Samtidig vil jeg gerne have, at folk lytter til min musik uden at tro, det hele handler om anoreksi."

Hun kontaktede en presserådgiver, der mente, hun ikke skulle sige noget til medierne om sin indlæggelse, men Mathilde Falch besluttede sig alligevel for at lægge kortene på bordet i TV Avisen.

Man skal kæmpe

Beslutningen om at stå frem har givet hende et talerør, mener hun. Og Mathilde Falch oplever også, at åbenheden får mange psykisk sårbare og pårørende til at henvende sig til hende. Hun besøger regelmæssigt psykiatriske afdelinger for at tale med dem, som nu befinder sig i en situation, der ligner den, hun selv var i for nogle år siden.

"Det er vigtigt for mig at kunne tage noget af det virkelige liv med ind på afdelingerne. Det er vigtigt, at det ikke kun er hvide vægge og kitler, man får at se, når man er indlagt. Og så vil jeg gerne vise, man bliver nødt til at kæmpe. Jeg troede ikke på, jeg kunne blive rask, få en kæreste og finde modet til at stille mig op på en scene. Men man bliver nødt til at tage kampen op, og det gode er, at der ikke er noget at miste. Er man fx indlagt på en psykiatrisk afdeling, så kan det altså næsten ikke blive værre," siger hun.

Når folk spørger hende, hvordan hun selv kom videre efter de svære år i hendes liv, er hendes svar, at det gælder om at finde ud af, hvad der gør én glad.

"Jeg tror, det er vigtigt at finde noget, man kan lide at lave. For mig var det musikken, der blev dét, jeg kunne fordybe mig i uden at være destruktiv. Men alle kan finde noget, de kan lide at lave og det, der gør smerten mindre, skal man gøre igen og igen og igen. Så længe det ikke er destruktivt."

Blå bog:

Mathilde Falch er 25 år gammel og den yngste ud af en søskendefolk på tre. Hendes far er sangeren og skuespilleren Michael Falch. Hun er opvokset på Sydsjælland, men bor nu på Vesterbro med sin mand gennem to år.

Hun har udgivet to albums, Lad mig gå fri (2012) og Bag mine øjenlåg (2014), og var bl.a. nomineret til GAFFA-prisen 2014 i kategorierne "Årets kvindelige kunstner" og "Årets danske popudgivelse".

Udover samarbejdet med SIND arbejder Mathilde Falch også tæt sammen med Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskaade.

Mathilde Falch, der her optræder hos SIND Ungdom i København, brugte og bruger sin musik til at få sat ord på de svære tanker og følelser



Foto: SIND Ungdom

"Det, der gør smerten mindre, skal man gøre igen og igen og igen. Så længe det ikke er destruktivt," siger SINDs nye ambassadør



Foto: SIND Ungdom

SIND Ungdom: Her kan du være dig selv

25-årige Rene har fundet et helt særligt frirum i klubben, der blandt andet har hjulpet ham ud af ensomheden

AF ANJA HOLM

Rene er 25 år gammel. Gennem et år er han kommet i SIND Ungdoms klub i København, og her har han fundet hjælp til at skabe nye sociale relationer og få bugt med ensomheden.

”Hvis klubben ikke havde været der, og jeg havde været derhjemme, så ved jeg ikke, om jeg havde været her. Klubben har helt klart reddet mig,” siger Rene.

Siden han var helt lille, har Rene måttet slås med OCD, og han har haft mange op- og nedture i sin turbulente barndom og ungdom. I SIND Ungdom har han fundet et frirum, hvor der er plads til at være sig selv:

”Jeg tror, jeg bruger klubben mest til at komme et sted hen, hvor jeg ikke føler mig syg.”

Man behøver ikke tale sygdom

Klubberne kan være med til at skabe dette frirum, fordi der ikke bliver sat fokus på sygdom og diagnoser. Det har de unge fået nok af. Rene mener, at det er utroligt vigtigt, at klubberne ikke ligner en sygeforening, men derimod er imødekomende, så de unge selv kan sætte deres personlige præg på dem.

For Rene er klubben en tryk base, hvor han ikke behøver tale om sin sygdom. Der er dog stadig plads til at være sårbar. Selv om det for Rene kan være svært, hvis en af de andre unge har det dårligt, så har dialogen samtidig været med til at udvikle ham:

”Det er svært, fordi når du ser andre have det dårligt, bliver du også mindet om, at du selv har det dårligt. Men jeg synes, jeg kan rumme mange flere mennesker, efter jeg har været i klubben.”

Rene fortæller, at hvis en anden af de unge har en dårlig dag, så kan det at tage hånd om personen være med til at hjælpe ham selv.

De unge, der kommer i klubberne, har meget forskellig baggrund. Fx sygdomsforløb og eventuelle diagnoser. Fællesnævneren – at være sårbar – skaber en forståelse og rummelighed blandt de unge, som gør, at de også kan støtte hinanden.

Føler sig normal

Ifølge Rene er der rigtig mange psykisk sårbare, der savner at være sammen med mennesker, der har det på samme måde, eller som i hvert fald har forståelse for dét at være sårbar. Selv om klubbernes formål ikke er at fokusere på de unges diagnose, er det af stor betydning, at der også er plads til at have en dårlig dag, og at de andre sårbare og frivillige giver den støtte eller omsorg, man har brug for.

”Andre folk vil aldrig kunne forstå det på samme måde. De vil kunne læse sig til det, men vil aldrig helt få følelsen af for eksempel angst. De kan godt læse om symptomerne, men vil aldrig kunne gengive følelsen.”

Rene kommer i klubben flere gange om ugen, for udover at have et sted, hvor han kan føle sig *normal*, er det for ham også rart bare at komme et sted, hvor der er andre mennesker:

”Nogle gange kan man også bare have en dag, hvor man ikke gider snakke med nogen som helst, men alligevel kommer derned, fordi det også bare er rart, at der er nogle mennesker omkring en.”

Nye venskaber

For Rene har klubben også betydet nye venskaber. Han fandt hurtigt ud af, hvem han havde noget tilfælles med, og disse venskaber er fortsat uden for klubben. Som ny i klubben kan det være svært at komme i snak med de andre, men her fremhæver Rene især madlavningsaktiviteterne som noget rigtig positivt. Det er en god måde at starte en samtale på.

Venskaber og den forståelse, unge finder i SIND Ungdoms klubber, betyder meget. Psykisk sårbare oplever ofte, de er helt alene med deres

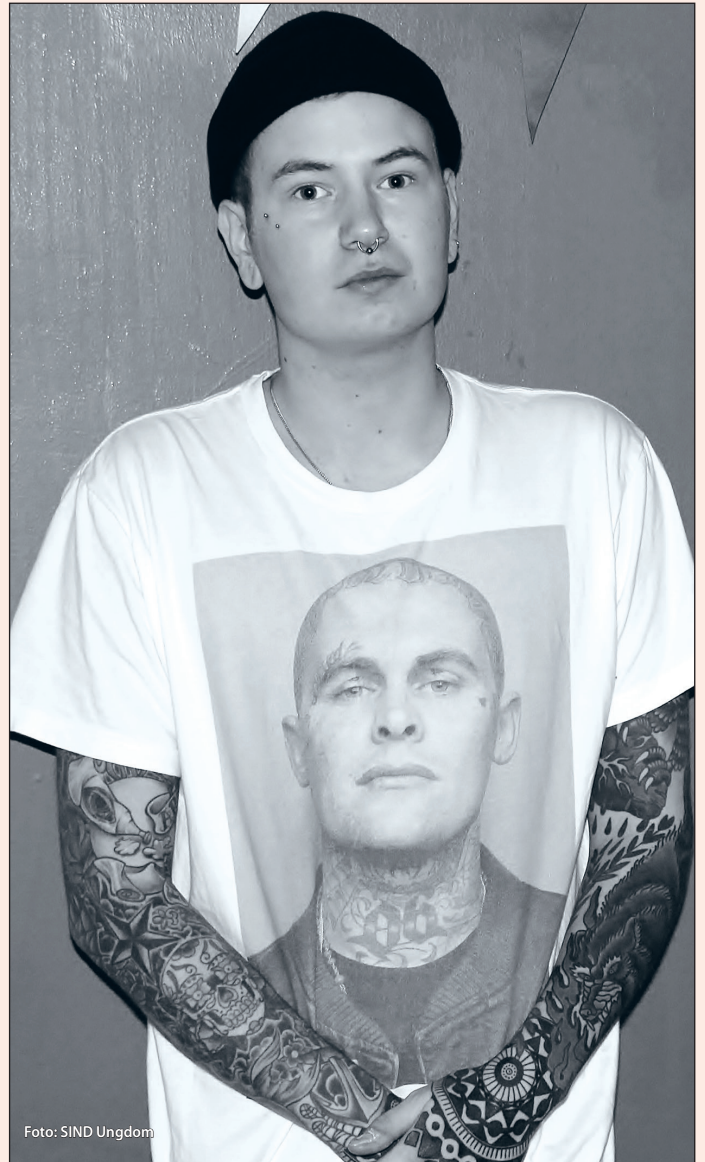


Foto: SIND Ungdom

Rene har fået nye venner gennem det år, han er kommet i SIND Ungdoms klub i København. Han synes, det er rart nogle gange at være blandt andre psykisk sårbare, fordi de bedre kan forstå ham og omvendt

sårbarhed, og at samfundet omkring dem ikke forstår og accepterer deres situation. Fællesskabet i klubberne styrker de psykisk sårbare unges tro på dem selv og udvikler deres sociale kompetencer. Dette er uvurderligt i forhold til at få de unge inkluderet i samfundet igen.

Rene kæmper stadig med sin OCD, og det fylder fortsat meget.

”Jeg tror også, det er noget med, man skal til at finde sig selv, og hvis man har været syg i så mange år og har levet i en verden og haft den identitet, så er det utroligt svært at finde ud af, hvad der er mig, og hvad der er tilbage,” siger han.

Men nu er Rene kommet så langt i sin udvikling, at han er på vej til at tage det næste skridt. Han har bl.a. udtrykt ønske om at blive frivillig i klubben og starter efter nytår i lære som tatovør.

Aktiviteter 2015

SIND Ungdoms aktiviteter februar-marts 2015

SIND Ungdom Sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon: Sjælland 5370 7207 | bk@sindungdom.dk. Jylland 5376 7072 | mj@sindungdom.dk

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



I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge, psykisk sårbare, pårørende og frivillige. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og la-

ver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermid-

dag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

Region Hovedstaden – København

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

Klubaften

Onsdag kl. 15-21.

NB: Det koster 10 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

5370 7207 info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Klubben holder pt. lukket, da vi er i gang med at søge nye frivillige til at køre den videre. Er du interesseret i at blive frivillig hos os, så kontakt vores projektkoordinator, Sheena, på esbjerg@sindungdom.dk

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102, 1 sal

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det er gratis at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen, 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

aarhus@sindungdom.dk

6179 0835

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16-21, det er gratis at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Resenvej 17

7800 Skive

skive@sindungdom.dk

9751 4707

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det koster 10 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

6179 0835

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.



Støttet af:

MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

Pårørende bliver psykisk nedbrudte

En ud af tre pårørende til psykisk syge føler sig deprimerede, bekymrede for deres mentale helbred og er ved et bristepunkt, hvor de ikke føler, de kan fortsætte i deres rolle som pårørende. Det viser foreløbige tal fra en større europæisk undersøgelse. I SINDs rådgivninger genkender man billedet

AF EVA ROSE WALDORFF

Følelsen af afmagt kan være overvældende for pårørende. Skyld og skam trænger sig på.

“Har jeg svigtet?” Sådan spørger du måske, hvis din teenagesøn sidder psykotisk på sit værelse, eller hvis din kæreste er depressiv og ulykkelig. Måske kan du ikke komme igennem til behandlingssystemet, eller måske får du ikke at vide, hvad der sker, når behandling er i gang.

Psykisk sygdom rammer ikke kun den syge. Det er frustrerende og angstfyldt at være pårørende. Mange bliver psykisk nedbrudte.

Ny europæisk undersøgelse

En ny undersøgelse bekræfter, at mange pårørende til psykisk syge lider. Undersøgelsen er lavet af den europæiske pårørendeorganisation EUFAMI, som SIND er medlem af, og netop afsluttet i efteråret 2014. De endelige tal fra 25 lande er først klar i foråret 2015, hvor undersøgelsen offentliggøres.

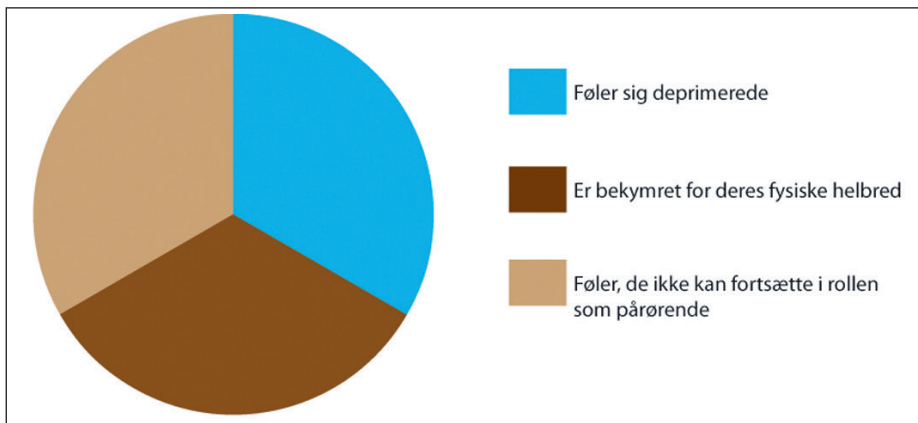
Foreløbige resultater viser dog, at fire ud af ti kæmper med følelsen af ikke at kunne håndtere den konstante ængstelse ved at være pårørende. En ud af tre føler sig deprimerede, bekymrede for deres mentale helbred og er ved et bristepunkt, hvor de ikke føler, at de kan fortsætte i deres rolle som pårørende.

“Over hele Europa er pårørende overladt til sig selv. De foreløbige tal er derfor ikke overraskende. De bruger ofte så meget tid på at tage sig af deres pårørende, at det svarer til et deltidsarbejde, men de får næsten ingen støtte,” siger generalsekretær for EUFAMI, Kevin Jones.

Det er derfor ikke overraskende, hvis du som pårørende kan genkende disse følelser. For de fleste pårørende er nemlig både medlidende og medlevende med deres nære. Det betyder, at pårørende ofte føler, hvad den syge føler, får dårlig samvittighed og afmagt og har svært ved at sætte grænser for hjælpen. Men uanset hvor meget man giver, er man nødt til at tage hensyn til sit eget velbefindende. Det fremgår af folderen “Portræt af en pårørende” fra SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus, som også ligger på SINDs hjemmeside.

Men netop at sætte grænser for den hjælp, man giver, er svært for mange pårørende. Det fortæller rådgiver i SINDs pårørenderådgivning, Henrik Bach Poulsen:

“Folk ringer ind til os i afmagt. De vil ofte gerne have at vide, at det er OK at sige fra, fordi de er overbebyrdede. De giver sig alt for meget og ofrer sig selv for den syge, men det ender



Næsten fire ud af ti pårørende mener, at det er svært at håndtere følelsen af bekymring for ikke at kunne hjælpe godt nok, viser undersøgelsen fra EUFAMI

ofte med, at de selv ligger i stress og depressionsspektret,” fortæller han.

Pas på dig selv

Alene SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus har i gennemsnit i 2014 haft mere end 200 hen-



Foto: Privat

Det er vigtigt som pårørende til en psykisk syg at finde en balance, så man ikke også selv bliver syg, mener Henrik Bach Poulsen, SINDs Pårørenderådgivning

vendelser fra pårørende om måneden. Det er altså uden at tælle dem, der ringer til SINDs rådgivninger andre steder i landet. Og antallet er stigende.

Missionen er klar for Henrik Bach Poulsen: “Vi skal have de pårørende til at forstå, at det er vigtigt at finde en balance, så de ikke også selv bliver syge. Dagligt råder vi faktisk folk til at tage kontakt til deres læge, fordi de selv har fået det så skidt,” siger Henrik Bach Poulsen.

Han påpeger også, at pårørende til alvorligt psykisk syge kan få henvisning til psykologsamtaler gennem egen læge. Derudover har man som pårørende ikke særlige rettigheder til at få hjælp og støtte i det offentlige.

Mor skal være mor

I SINDs Pårørenderådgivning har man stort fokus på, at de pårørende ikke skal blive overbebyrdede. “Mor skal have lov at være mor,” mener Henrik Bach Poulsen og fortsætter:

“Det er klart, at det er bedst at inddrage de pårørende mest muligt – også selvom det kan give mere arbejde. Men vi skal selvfølgelig ikke have pårørende til at lave pleje, ligesom man taler om fx i ældreplejen osv. Det vil være en yderligere byrde.”

På trods af at der i sundhedsvæsenet er langt mere fokus på inddragelse af pårørende end tidligere, mener Henrik Bach Poulsen, at der skal gøres endnu mere for at støtte pårørende. Det er fx en mulighed, at behandlingsstederne også får midler til at inddrage pårørende, i stedet for at behandlingstilbud udelukkende får penge pr. patient, som det er i dag.

Læs mere på næste side →



Modelfoto: www.colourbox.com

Pårørende kommer i mange former: Mor, ven, bror, nabo, mand, kæreste osv. Et er sikkert: Er du pårørende til en alvorligt psykisk syg, er det hårdt arbejde og vækker mange svære følelser

SIND mener:

- Pårørende skal inkluderes mest muligt i behandlingen af den sindslidende. De skal tilbydes råd og vejledning og involveres i behandlingen løbende, hvis det er muligt.
- Der skal afsættes ressourcer til inklusion af pårørende, når en person bliver indlagt. Både på regionsniveau og lokalt. Man kan med fordel se på, om den måde, pengene gives på, skal ændres, så behandlingstilbuddene ikke kun får penge for patienter men også for pårørende.
- Inddragelse af de pårørende er også en fordel for behandlingssystemet. De pårørende kan bidrage med vigtig viden om den syge, og der er undersøgelser, som viser, at psykisk syge kommer sig bedre og hurtigere, hvis deres pårørende bliver inkluderet i processen.
- Inddragelsen af de pårørende skal foregå i en balance, så der ikke sker en overdragelse af opgaver og yderligere belastning af de pårørende.

EUFAMI Family carer survey

EUFAMI er en europæisk organisation, der arbejder for rettigheder til pårørende til psykisk syge. EUFAMI favner organisationer, der støtter pårørende til psykisk syge. Landsforeningen SIND har i mange år været medlem.

Resultaterne af undersøgelsen Family carer survey bliver offentliggjort i foråret 2015. De foreløbige resultater er baseret på spørgeskemasvar fra ca. 400 pårørende til psykisk syge (hovedsageligt skizofreni) i lande i Europa. Tal fra Danmark er endnu ikke medtaget, men vi forventer, at de danske resultater vil være meget lig resten af Europas.

Den endelige undersøgelse vil omfatte svar fra mere end 900 respondenter i 25 lande, herunder Danmark.

Undersøgelsen er lavet i samarbejde med det belgiske universitet KU Leuven.

Læs mere på www.eufami.org

Er du pårørende eller sindslidende?

Der er hjælp at hente hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning, hvis du har brug for hjælp og viden om psykisk sygdom hos dig selv eller en tæt på.

Ring 7023 2750 og få hjælp.

SINDs landsdækkende rådgivning er åben for psykisk sårbare og pårørende 60 timer om ugen. Alle er velkomne til at ringe.

Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet – enten som sindslidende eller pårørende.

Pårørende – du er ikke alene

Det er blevet mere almindeligt at inddrage pårørende i behandlingen af psykisk syge. Men det kan stadig gøres bedre, mener psykiatrisk overlæge Merete Nordentoft

AF EVA ROSE WALDORFF

En ny undersøgelse fra den europæiske organisation EUFAMI viser, at mange pårørende til psykisk syge lider. Fx kæmper fire ud af ti med følelsen af ikke at kunne håndtere den konstante ængstelse ved at være pårørende.

Tallene er foreløbige og medtager endnu ikke Danmark, men der er grund til at tro, at billedet også gælder herhjemme. Der er fx mange pårørende, der ringer i afmagt til SINDs telefonrådgivninger.

Dialogen med rådgivningerne er dog ikke altid nok, når en tæt på er alvorligt psykisk syg. Heldigvis er inddragelse af de pårørende til psykisk syge blevet mere almindeligt i sundhedsvæsenet.

Inklusion hjælper pårørende og patient
I OPUS, der er et behandlingstilbud til unge med skizofreni, gør man meget ud af at inklu-

dere de pårørende i behandlingen. OPUS København har fx individuelle samtaler med pårørende og et tilbud om at deltage i flerfamiliegrupper, hvor man kan vende dagligdags problemstillinger.

“Vi oplever, at det hjælper, fordi de pårørende oplever, at de ikke er alene i deres situation. Samtidig får de en større handleradius, fordi de får mere viden om, hvordan de kan hjælpe den syge,” siger Merete Nordentoft, der er overlæge i psykiatrien i Region Hovedstaden. Hun har været med til at udbrede tanken om pårørendeinklusion og til at starte OPUS.

Et studie, Merete Nordentoft har været med til at gennemføre, viser bl.a., at behandling, hvor de pårørende bliver involveret, reducerer følelsen af at være bebyrdet og øger de pårørendes tilfredshed med behandlingen.

“Tidligere var de pårørende næsten altid rasende og frustrerede. Sådan er det ikke længere. For de pårørende giver det følelsesmæssig aflastning, og vores undersøgelse viser, at det hjælper,” fortæller hun.

Kan inddragelse gøre byrden større?

“I OPUS har vi ikke direkte fokus på hjælp til de pårørende, der er brudt psykisk sammen. Men det gør en stor forskel at inddrage og vejlede dem undervejs, for så er der ikke så mange, der når helt derud,” siger Merete Nordentoft, som også forklarer, at de pårørende kan få et større ansvar, end de ellers ville have haft. Hun mener dog, at det større ansvar bliver opvejet af, at familierne får et sikkerhedsnet og ved mere om, hvad der sker i behandlingen.

Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på.

SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien. Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via www.sind.dk tegne et abonnement på SINDbladet.

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige. Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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

Støt os økonomisk

Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kontingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler – arv, gaver og sponsorater.

Vælg du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan fratække op til 15.000 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til landsforeningen er fradragsberettiget for 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 200 kr.

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

Abonner på SINDbladet

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com

FOLKETINGSVALG 2015

**„Investering
i mennesker
giver et rigere
samfund“**

SOCIAL POLITISK
FORENING

www.socialpolitisk-forening.dk

Alle kan henvende sig til SINDs rådgivninger eller lokalafdelinger. Også ansatte i psykiatrien. Du kan læse mere på www.sind.dk/ansat

Ansatte efterlyser hjælp fra SIND

Siden 1960 har SIND hjulpet pårørende og psykisk sårbare. De senere år er en tredje gruppe kommet til: Det er medarbejdere, som føler sig pressede i arbejdslivet. SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyser politisk handling

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Når telefonerne ringer, eller døren går op hos SINDs rådgivninger, lokalafdelinger og sekretariat, så spørges der ikke til efternavn, adresse eller CPR-nummer. Spørgsmålet er derimod, hvad man har brug for hjælp til. Selvom SIND derfor ikke har detaljeret statistik på udviklingen på landsplan, så er oplevelsen, at opkald fra medarbejdere fylder mere end for ti år siden.

Henvendelserne er enten faglige, fx at den ansatte mangler viden om håndtering af en udfordring, politiske eller dybt personlige.

SIND kontaktes fra alle dele af psykiatrien – fx socialpsykiatrien, hospitaler eller medarbejdere, der sidder med den kommunale sagsbehandling. Bjarne Ove Nielsen er en af de ansatte, der sidste år henvendte sig til SIND.

Sammen med flere kolleger havde han først og fremmest brug for hjælp til at nå politikernes opmærksomhed. På daværende tids-

punkt var Bjarne Ove Nielsen arbejdsmiljørepræsentant på botilbuddet Ringbo i København.

Forholdene på Ringbo – bl.a. med kriminalitet, narkohandel og trusler – har trukket store overskrifter i medierne. Især efter et drab i slutningen af 2013. Blandt de øvrige problemer var, at 26 af beboerne havde behandlingsdomme, selvom Ringbo er et bosted uden tilbud om behandling. Politikere, organisationer og embedsmænd er fortsat optagede af forholdene på botilbuddet, som SINDbladet i en kommende udgave ser nærmere på.

Bjarne Ove Nielsen, der i denne artikel ikke kommenterer de oplevelser, han havde på Ringbo, har arbejdet 18 år i psykiatrien. Han er i dag glad for beslutningen om at række hånden ud efter hjælp og sparring.

“Vi følte, vi ikke kunne nå længere ved mødebordene på arbejdspladsen. Som supplement til dialogen med fx de faglige organi-

sationer valgte vi også at tale med SIND. Samarbejdet inspirerede med ny viden, nye ideer og dialog med politikere,” siger han.

Mange føler sig frustrerede

En ting er politik og ressourcer. En anden er, hvordan man personligt tackler udfordringer, der kan være svære at håndtere. Medarbejdere kan komme under voldsomt pres eller gå ned med stress. Bjarne Nielsen har selv haft brug for at opsøge personlig rådgivning, da han blev overfaldet og truet på livet, uden at ledelsen handlede fyldestgørende på det. Han opfordrer gerne andre til at søge hjælp:

“Kollegerne og jeg oplevede nogle alvorlige ting, da jeg var ansat på Ringbo. Men på alle arbejdspladser kan konflikter eller langvarigt pres opstå. En del af selvforståelsen hos mange ansatte er typisk, at man er en dårlig medarbejder, hvis man har svært ved at løfte en opgave og får brug for

personlig hjælp. For de, som oplever det, er det vigtigt at undgå selvcensur. Erkend situationen, pas på dig selv og undgå at gå alene med frustrationerne,” anbefaler han.

Hvor går man hen?

Nogle af telefonerne i SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der er åben 60 timer om ugen, står i Risikov hos SINDs Pårørenderådgivning. De seneste tre måneder har 50 medarbejdere fra hele landet henvendt sig her.

Rådgiver Henrik Bach Poulsen har netop været til dialogmøde med sygeplejersker fra et nærliggende hospital og er igen blevet bekræftet i, at få medarbejdere kender muligheden for at ringe til en rådgivning som SINDs og at færre ved, at det som ansat er helt naturligt at henvende sig.

“At føle sig frustreret eller at være i tvivl om handlemuligheder kan være helt naturligt. Også når man er professionel og udfylder en rolle, hvor der forventes at være tjek på det hele. I vores optik er personale også pårørende,” siger han.

Også ansatte i psykiatrien henvender sig til SIND for at få hjælp. Det kan være alt fra faglige og politiske til dybt personlige spørgsmål, de ringer om



Foto: www.colourbox.com



Bjarne Ove Nielsen kontaktede SIND

Foto: Privat

Whistleblower

SIND kontaktes også, hvis medarbejdere oplever alvorlige forhold på deres arbejdsplads. Forventningen er, at der i fremtiden kommer færre af denne type henvendelser fra kommunalt ansatte medarbejdere, fordi der siden januar 2014 har været mulighed for at henvende sig anonymt til myndighederne via en ny whistleblowerordning (se artikel andetsteds på siden – red). Ordningen omfatter alene henvendelser om forhold på sociale tilbud og i plejefamilier.

Det mener SIND



Foto: Niels Åge Skovbo

SINDs landsformand Knud Kristensen

Politisk og i medierne har Landsforeningen SIND det seneste år dels haft fokus på de alvorlige tilfælde med drab og vold på bosteder, dels arbejdet for at bidrage til at udvikle de daglige arbejdsrutiner i den regionale og kommunale psykiatri.

Eksempelvis har SIND og fagforbundet FOA kritiseret, at adskillige tilfælde af vold og drab på bosteder ikke er blevet undersøgt ordentligt. Det fik i november 2014 Socialstyrelsen til at igangsætte en grundig analyse af ti enkelt-sager for at forebygge lignende episoder i fremtiden. Styrelsen har bedt et eksternt firma gennemføre kortlægningen. Forventningen er, at analysen er klar til april.

Derudover peger SINDs landsformand Knud Kristensen på tre områder, hvor der er brug for optimeringer: Politisk, i form af flere ressourcer, fagligt via bedre supervision og uddannelse af medarbejdere, samt ledelsesmæssigt. Sidstnævnte handler om at sikre kvaliteten og om at tænke nyt.

“Så længe vi har et behandlingssystem i regioner og kommuner, hvor normeringerne som regel er dårlige, kan det være nødvendigt at prioritere. Hvis man fx samler de dårligst fungerende beboere på særlige bosteder, så rækker de samme penge længere. I dag kan blot en dårligt fungerende beboer på et bosted udløse behov for fx nattevagt. Tilsvarende kan beboere, der måske er udadreagerende, skabe behov for ekstra personale. Selvom det kan give gener for den enkelte beboer at flytte til et særligt bosted, så er det til gavn for alle, at ressourcerne rækker. Det er vigtigt at turde tænke nyt,” siger Knud Kristensen.

Her kan alle klage anonymt



Modelfoto: www.colourbox.com

Siden 2014 har alle haft mulighed for at skrive eller ringe anonymt til myndighederne, hvis de oplever, der er grund til at klage over forholdene på sociale tilbud eller hos en plejefamilie.

Den såkaldte whistleblowerordning er et af resultaterne af tilsynsreformen, der netop har rundet et år. Reformen samlede tilsyn og godkendelser i fem regionale socialtilsyn i Hjørring, Silkeborg, Faaborg-Midtfyn, Holbæk og Frederiksberg.

Alle fem socialtilsyn har telefoner, hvor man kan klage anonymt. Læs mere på www.socialstyrelsen.dk/socialtilsyn.

Det er også muligt at skrive anonymt til myndighederne. Formularen finder du på <https://form.tilsyn.dk/>

Socialpædagogerne: Svært at klage til ledelse eller medier

Hvor går medarbejdere hen, hvis forholdene på jobbet er kritisable? Fagforbundet Socialpædagogerne (SL) konkluderede sidste år, at kun få ansatte tør fortælle andre, hvor galt det står til.

En undersøgelse blandt SLs medlemmer viste, at næsten hver tredje har oplevet forhold på arbejdspladsen, som offentligheden burde have kendskab til. Alligevel er det ikke mange, der har yret sig offentligt af frygt for konsekvenserne. Blandt de, der holdt sig tilbage, pegede 60 pct. på frygt for at miste jobbet som den vigtigste forklaring.

Socialpædagogernes formand, Benny Andersen, mener, at selvcensur kan lægge et kedeligt låg på den gode faglige indsats og dialog på arbejdspladserne. Han håber, at flere bliver opmærksomme på den nye whistleblower ordning og sætter desuden sin lid til det politiske ønske om at styrke samarbejdet mellem medarbejdere og ledelse, den såkaldte tilsynsreform.

FOA: Færre ansatte pr. borger

Blandt fagforbundets FOAs medlemmer, der arbejder med sindslidende i regioner og kommuner, har mere end halvdelen været udsat for fysisk vold indenfor de seneste 12 måneder. Tre ud af fire ansatte har desuden oplevet trusler.

Det viste en undersøgelse sidste sommer blandt 792 FOA-medlemmer. Blandt de øvrige konklusioner var, at mange har arbejdet alene, hvor der var risiko for vold.



Lizl Rand er i dag chefredaktør på magasinerne Q, Tidens Kvinder og Psykologi samt kvindeportalen Oestrogen.dk. I 2012 udgav hun bogen "Kom stærk ud af din angst," der er hendes personlige beretning om en hverdag, der var styret af angst

Angstramt: Gulvene i supermarkedet blev til gelé

I årevis skjulte chefredaktør og forfatter Lizl Rand, at hun måtte tage beroligende piller for at gå til møder, og at hun knapt kunne gennemføre en indkøbstur. I dag mener hun, angsten har gjort hende stærkere

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN

Første gang Lizl Rand oplevede et angstanfald, anede hun ikke, hvad der var i vejen. Hun sad ved middagsbordet med sit barn og sin daværende mand, da en sitrende fornemmelse bredte sig i kroppen, samtidig med at hendes hud brændte, som hvis hun havde ligget i solen i flere timer. Anfaldet tog til, og hun kunne ikke få luft. Til sidst var det som om, loftet og væggene var ved at styrte sammen om hende.

"Jeg følte, jeg skulle dø. Og hvis det ikke var derfor, tænkte jeg, jeg var ved at blive sindssyg," siger Lizl Rand.

Først flere år senere blev hun klar over, det var et anfald af panikanangst, hun havde oplevet. I den mellemliggende tid kom angstanfaldene næsten dagligt og gjorde små hverdagsrutiner til store udfordringer.

"Det kunne for eksempel være en tur i supermarkedet, der føltes som at gå ind i hurlumhejshuset (en forlystelse på Dyrehavsbakken, red.) hvor man går skævt, gulvet føles som gelé, og væggene skræner."

Skjulte sin angst

I de år, hvor Lizl Rand hyppigt fik angstanfald, formåede hun at

holde sin tilstand skjult for omverdenen. Hun tog beroligende piller i små doser og drak ind i mellem en genstand i smug. Ikke så meget at hun blev afhængig, men nok til at lægge låg på angsten i de situationer, hun vidste, potentielt kunne fremkalde et anfald. Og så blev hun rutineret i at finde på forklaringer, der skulle dække over de situationer, hvor det hele pludselig ramlede om hende.

"Det var enormt krævende. Jeg tog toget til Nørreport hver morgen, men hvis jeg blev ramt af angst og pludselig blev tvunget til at stå af toget, skulle jeg finde på en undskyldning. Ved siden af ar-

bejdede jeg så på et stort dagblad og kunne sidde og lave forsidehistorier, men samtidig være bange for at køre i tog eller bil. Det var enormt paradoksalt, og det er nok svært for folk, der ikke har oplevet angst, at forstå dybden af det."

Gruppeterapi banede vejen

Det var først, da hun læste en artikel om angst, der beskrev de samme symptomer som dem, Lizl Rand havde, at alting begyndte at falde på plads.

"Da jeg læste om en kvinde, jeg kunne identificere mig med, og som havde oplevet de samme ting, tænkte jeg: Det er dét, jeg



Foto: Tina Kragh Kristensen

Don't talk about it! Det er titlen på fotoet, som en af vores læsere, Tina Kragh Kristensen, har sendt til redaktionen. Hun har tidligere bidraget med billeder og ord til bladet i oktober 2012, som kan læses på SINDs hjemmeside. Her fortalte Tina Kragh Kristensen om, hvordan fotografi fungerer som terapi for hende. Vi sender en stor tak til den talentfulde og kompetente fotograf

har. Derefter opsøgte jeg en psykolog, som bekræftede, det var et klassisk angsttilfælde. Det var en kæmpe forløsning at få at vide, jeg ikke var skør, og at jeg ville kunne få det bedre."

Lizl Rand fulgte psykologens råd om at begynde på gruppe-terapi, og det er noget, hun med egne ord "ikke kan anbefale nok."

"Det var fantastisk at møde andre, der havde det ligesom mig og at vide, jeg ikke var alene blandt de her mennesker, der også var helt almindelige og som også havde gode jobs."

Fra gang til gang fik Lizl Rand opgaver, hun skulle klare. Det kunne fx være at gå ind i et supermarked og købe en liter mælk, og ligegyldigt om hun kunne fuldføre opgaven eller ej, vidste hun, at de andre i gruppen ville bakke hende op. For at bekæmpe angst må man blive ved med at gøre de ting, der gør én bange, igen og igen, mener hun. Langsomt oplevede hun, at terapien gav resultater.

"Succesoplevelserne kom drypvist. En dag skulle jeg tage toget til Jylland, og da jeg opdagede, toget var kørt under Storebælt gennem tunnelen, uden jeg var blevet angst, så følte jeg, det var en stor succes. Det ville normalt have været helt forfærdeligt for mig."

Hun fortæller desuden, at en stor del af hendes recovery bestod i at lære sin angst at kende. Og at acceptere at fremgangen ind i mellem bliver afløst af tilbagegang.

"Det handler om at opbygge nogle positive erfaringer og være rationel ved at minde sig selv om, at man fx har kørt i tog masser af gange uden at dø, og at der derfor ikke kommer til at ske noget næste gang, man tager toget. Men det er også vigtigt at acceptere, man nogle gange oplever at tage to skridt frem og ét tilbage."

Ikke bange for angst

I dag er Lizl Rand 46 år og hun er ikke længere bange for, at angsten rammer hende igen. Det har taget

tid at komme dertil, fortæller hun, og krævet en vedholdende ændring af vaner og livsstil for ikke at blive stresset. Hun mener, det var stress, der udløste hendes angst, så nu sørger hun for altid at have luft i kalenderen, selvom hun er chefredaktør for tre magasiner og har barn, kæreste og hund.

"Jeg ser mig selv som en fabrik. Der skal simpelthen være et fyldt lager, før jeg fungerer og kan give noget igen."

Lizl Rands bog "Kom stærk ud af din angst" (2012) handler om hendes egne erfaringer og oplevelser, som hun også holder foredrag om. Og titlen skal tages alvorligt, forklarer hun.

"Jeg synes, angst mennesker er de sejeste. De oplever hele tiden frygt, og det er virkelig sejt at kæmpe den kamp dagligt. Jeg har været derude, hvor jeg troede, alt var slut, og jeg har fundet en kolossal styrke i, at jeg har kæmpet mig derhen, hvor der ikke er noget, der kan gøre mig bange."

ANGST

Det er naturligt, at vi reagerer med angst, når vi udsættes for en uventet fare, men angsten forsvinder normalt, når faren er overstået. Den sygelige angst optræder, når den uden reel grund styrer vores liv og ødelægger livskvaliteten. Angst er en af de mest almindelige psykiske lidelser, og det anslås, at en kvart million danskere lever med angst.

Årsager

Der er mange forskellige teorier om, hvorfor nogen udvikler angst. Man regner med at det skyldes en kombination af medfødt sårbarhed og forskellige stressfaktorer som fx traumer i opvæksten eller senere i livet. Angst optræder ofte i forbindelse med andre psykiske lidelser som fx depression.

Symptomer

De legemlige symptomer på angst kan fx være hjertebanken, ondt i maven, svimmelhed, synkebesvær, hedeture og kuldegysninger. Der findes forskellige former for angst, fx panikangst, hvor man gribes af pludselig angst der ikke umiddelbart kan forklares. Generaliseret angst dækker over en mere vedvarende angst, som ikke har med bestemte situationer at gøre og kan for eksempel manifestere sig i overdrevne bekymringer for at sygdom, død eller ulykker skal ramme en selv eller nærtstående personer.

Udsigten for fremtiden

Lidelsen kommer oftest i udbrud i voksenalderen, og mange kan styre symptomerne både på arbejdspladsen og i sociale sammenhænge, selv om livskvaliteten påvirkes negativt. Angst kan behandles, men resultatet afhænger af, hvilken type angst der er tale om. Jo tidligere man kommer i behandling, des bedre resultat. Nogle bliver raske med enkelte tilbagefald, nogle oplever lette, vedvarende symptomer, mens andre angstramte har endnu sværere symptomer, der kan reduceres med behandling.

Kilde: SINDs hjemmeside.
Læs mere på www.sind.dk/psykiske-diagnoser

Et lille lys i mørket for Ugandas sindslidende

Gennem seks måneder har antropolog Jakob Jakobsen i forbindelse med et dokumentarfilmprojekt undersøgt forholdene for psykisk syge i Uganda, hvor SIND i mange år har hjulpet søsterorganisationen MHU. Han deler her nogle af oplevelserne. Både de dystre – fx med vold og diagnostiserende heksedoktorer – og de livsbekræftende, når sygdom overvindes og livet kan gå videre

AF JAKOB JAKOBSEN, ANTROPOLOG



Copyright: Robin Hammond/Panos/Polfoto

I seks år har denne 14-årige dreng været bundet. Hans mor nægter at få ham indlagt på Gulu Hospital, som blot ligger to km væk. April 2011. (Arkivfoto af Robin Hammond/Panos/Polfoto)

Min bil blev angrebet af en mand i laser og pjalter i Ugandas hovedstad Kampala. Han bankede løs på siden af den med en stor kæp, imens jeg prøvede at vriste mig løs med et tungere tryk på gaspedalen. Et par dage senere passerede jeg en kvinde, som havde taget alt tøjet af. Hun stod og hoppede lige op og ned som i en form for trance. Gadesælgerne, tiggerne og alle de andre gik i en stor bue udenom hende.

Dette er følgerne af et stærkt underudviklet psykiatrisk behandlingssystem i Afrika, ifølge den seneste kortlægning af verdens mentale sundhedstilstand fra 2011 udarbejdet af FN's verdenssundhedsorganisation WHO. Kortlægningen viser, at hvor 100.000 afrikanere har

0,05 psykiatere til rådighed, er det tilsvarende antal for europæere 8,59 psykiatere. Den mentale sundhedstilstand i Afrika er over én kamkendetegnet af utilstrækkelig lovgivning på området og mangelfulde handlingsplaner, manualer, økonomiske ressourcer, faciliteter og sundhedspersonale.

Samtidig hersker der i Afrika en set med vores øjne meget anderledes forståelse af psykisk sygdom som knyttet til åndeverdenen og åndsbesættelse, hvorfor psykiatriske patienter ofte udstødes eller udsættes for overgreb. Et stort antal patienter kan fortælle om en fortid, hvor de har været bundet fast med reb eller kæder i månedsvis, imens de er blevet forsøgt

udrenset ved hjælp af iskoldt vand, pisk og andre traditionelle quick fix-metoder.

Deogratus

Den 39-årige Deogratus bærer diagnosen bipolar. Jeg har besøgt ham flere gange i hans vinduesløse ruin af et hjem i Ugandas hovedstad Kampala, hvor han af sin godhjertede udlejer har fået lov til at bo gratis med sin familie, imens hun stadig bygger på det. Han elsker sin seksårige datter Faith. Med strålende øjne fortæller han, at hun nu har lært alle bogstaverne.

“Måske ender hun som præsident en dag,” griner han og slipper hende løs til leg efter i et stykke tid at have overhørt hende, som førte han bevis for sin påstand.

6 Den onde ånd, fortalte heksedoktoren og rettede på sit leopardskind om skulderen, kunne uddrives i det første skær af morgensolen

Deogratus er i fremragende humør, for det er kun et par dage siden, vi besøgte den lokale heksedoktor i hendes hytte et stykke uden for byen. Her fik Deogratus endelig klar besked om sin livs forbandelse. Det tog ikke heksedoktoren mange bap på piben, imens hun rodede i en bunke muslingeskaller, at gennemskue, at årsagen var en forbandelse påført af en jaloux stedmor i ungdomsårene, hvorfor den for så vidt ikke var særlig svær at slippe af med igen. Den onde ånd, fortalte heksedoktoren og rettede på sit leopardskind om skulderen, kunne uddrives i det første skær af morgensolen som kulminationen på en nats ritualer, hvortil hun dog behøvede en række hjælpemidler, deriblandt to levende geder i henholdsvis sort og hvid, en mindre hønseflok, en lang liste af rødder og urter osv.

Overfaldet

Deogratus kan ikke betale for den behandling, så hans humør begynder at svinge i de næste uger og måneder. Han har frigørelsen fra sin tilbagevendende plageånd, der har spoleret hans i lange perioder ellers udmærkede uddannelsesforløb, lærlingetid osv. på samme tid lige foran næsen og udenfor rækkevidde, hvilket driver ham til vanvid. Så en nat vælter han manisk rundt i byens industrikvarter for her at blive pågrebet af nogle vagter, der sender ham i armene på nogle bøller.

“Må jeg låne din telefon og ringe til min kone?,” fremstammer han tom i blikket.

Han sidder i græsset foran det indadvendte pigtrådshegn, som udgør den herreafdeling for tvangsindlæggelser på byens psykiatriske hospital, hvor han har tilbragt de sidste par uger siden overfaldet. I baggrunden vifter en vagtmand med skafet af sit gevær en række nysgerrige tilskuere væk fra hegnet. De ligner zombier. De starrer væk fra hegnet i slow motion med stive lemmer og fastlåste kæber. På jorden ligger de patienter, hvis ben har givet efter for bedøvelsen.

Deogratus er nøgen under sin grønne kjoledragt, der går til ligen under knæene, så det er tydeligt at se, at han har været udsat for et meget groft overfald. Hans fødder er tørre og hævede, minder om elefantlemmer. Han har dybe kødsår overalt på kroppen, som er han blevet trukket hen ad asfalten. Han husker, at de presede ham op imod et stødhegn.

“Ingen forbindelse,” siger han og rækker mig telefonen.

Selvhjælp

Heartsounds, en selvhjælpsgruppe for psykisk syge ugandere grundlagt i 2008, udgør et lys-

punkt i dette terræn. Deres aktiviteter med udgangspunkt i gruppens kombinerede bibliotek og internet-café i en af byens slumkvarterer omfatter gruppesamtaler for folk, der ser syner eller hører stemmer, månedlige filmforevisninger på nationalteatret, fremstilling og salg af kunsthåndværk, bankvirksomhed for medlemmer osv.

“Grundlæggende prøver vi sådan set bare at dele information og viden med hinanden,” fortæller organisationens økonomiansvarlige Eddie Nkurunungi. “Vores mål er at få folk til at tale sammen, hvad enten de så selv er patienter, behandlere eller noget tredje.”

De omkring 100 medlemmer ledes af den 28-årige ildsjæl Daniel Sentamu, hvis drømme på sine medlemmers og egne vegne handler om frigørelse fra diskrimination på et dybere plan end blot fravær af vold. Han vil have troen og håbet bragt tilbage i de psykisk syges tilværelser, en optimisme, han selv kropsliggør ved konstant at tale om sin kæreste, som han netop i denne tid pønser på at opsoge sammen med sin storesøster for at spørge ind til hendes seriøsitet. Hans mål er bryllup inden årets udgang, fortæller han og kæmper med et smil, som presser på for at fylde ansigtet.

“Hvis det lykkes, er jeg verdens heldigste mand, og det vil bringe håb til gruppen. Man bliver jo normalt smidt ud af sin familie, når man bliver ramt af en psykisk sygdom, så først at blive psykisk syg og derefter gift er nærmest et mirakel.”

For Deogratus muliggjorde hans tilknytning til Heartsounds et mindre lån, så han kunne tilbagekøbe sin andel i den frisørsalon, hans kone blev nødt til at pantsætte i forbindelse med hans sidste indlæggelse. Denne gang hjælper Daniel med at lægge ud for skolepenge, så Faith kan fortsætte sin skolegang, imens hendes far kommer til hæfterne igen.

Jakob Jakobsen arbejder som antropolog for Africaptured med formidling af afrikanske sociale problemstillinger. Han har boet otte år i Afrika, herunder seks år i Zambia og Tanzania. Han flyttede til Uganda i 2013 med sin danske hustru og deres tre børn. Her samarbejder han med instruktør Alexander Lind og produktionsselskabet House of Real om udviklingen af en film om selvhjælp blandt psykisk syge. Artiklen er baseret på oplevelser i forbindelse med dette projekt.



Foto: SIND

SIND i Uganda

- SIND har siden 1999 hjulpet Mental Health Uganda, MHU, med at øge kendskabet til sindslidelser i Uganda og fremme forholdene for mennesker med psykiske sygdomme.
- Samarbejdet mellem MHU og SIND blev sidste år vurderet i en ekstern evalueringsrapport. Her lød konklusionen blandt andet, at kendskab til og behandling af sindslidelser er steget der, hvor MHU har været aktiv.
- Fra 2015-18 arbejder SIND på at skabe et så solidt fundament, at MHU kan blive selvkørende og stå på egne ben, så SIND kan trække sig ud af Uganda. SIND vil fortsat følge arbejdet og udviklingen i Uganda fra sidelinjen.
- Indsatsen finansieres med eksterne midler. Fra DH, Danske Handicaporganisationer, har SIND netop modtaget 2,3 mio. kr. til det videre samarbejde med MHU. Desuden støtter Det Obelske Familiefond et gadeprojekt i Kampala med en donation på 600.000 kr.
- SINDs internationale arbejde er styrket med endnu en bevilling på 65.000 kr. fra DH. Pengene går til at undersøge, om vi fra Danmark kan bidrage positivt til arbejdet med psykisk sårbare i Ghana sammen med en søsterorganisation.
- Læs mere på http://www.sind.dk/internationalt_samarbejde

/jg

Jónas Gústafsson

Livshistoriefortællinger

Bogen handler om livshistoriefortælling som metode i psykosocialt rehabiliteringsarbejde. Metoden sætter fokus på og skaber sammenhæng i et menneskes samlede liv. Den syge ses som et helt menneske, hvor den dominerende fortælling ikke primært omhandler sygdom.

Fortællearbejdet kan hjælpe videre i en recoveryproces og være med til at bryde en sygdomsfortælling, som ellers let kan blive den dominerende selvopfattelse hos mennesker, der på grund af deres sindslidelse er i langvarig kontakt med behandlingssystemer og sociale tilbud.

Bogen henvender sig både til fagfolk og studerende inden for de sociale og sundhedsfaglige områder. Det være sig pædagoger, social- og sundhedsassistenter, sygeplejersker, psykologer, ergoterapeuter og socialrådgivere, men bogen er også velegnet til brugere og pårørende.

*Jónas Gústafsson (red.)
Livshistoriefortællinger – nøglen til livet
182 sider, 249,00 kr.
ISBN: 9788771183511
Frydenlund*



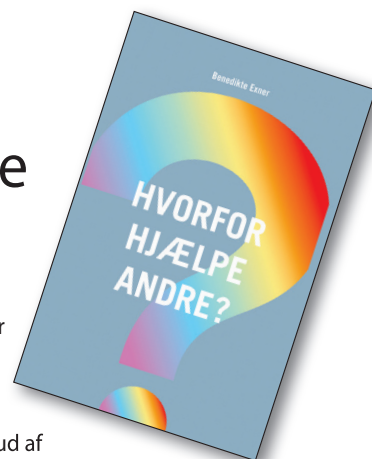
Benedikte Exner

Hvorfor hjælpe andre?

Er du optaget af at hjælpe, og kender du til at blive frustreret og skuffet i dine anstrengelser for at hjælpe andre bedst muligt? Det kender forfatteren selv. I denne bog deler hun ud af sin viden og sin erfaring i at håndtere de frustrationer som kan opstå, når hjælpen ikke virker efter hensigten. Bogen kan inspirere dig til at hjælpe uden frustration – og til at lade være uden dårlig samvittighed. Der er ingen opskrift eller nemme løsninger. Formålet med bogen er at støtte læseren gennem sine egne overvejelser om, hvordan hun eller han har det med at hjælpe.

Bogen er bygget op om forfatterens faglige viden og personlige erfaringer som sygeplejerske, psykoterapeut og konfliktmægler.

*Benedikte Exner
100 sider, 149,00 kr.
ISBN: 9788777067235
Dansk Psykologisk Forlag*



Anja Fonseca og Morten Brask

I morgen stopper jeg

I sytten år levede Anja Fonseca et dobbeltliv. Hun var den sjove elev i skolen, den festglade student. På universitetet var hun den ambitiøse studerende, og siden 2006 har hun været kendt som den veloplagte, smilende vejr vært på DR's kanaler. Men siden teenageårene bar Anja Fonseca på en smertefuld hemmelighed. Hun led af bulimi, en sygdom som kom helt ud af kontrol og dominerede alt i hendes liv. Hverken kollegerne i DR, vennerne, familien eller kæresterne vidste, at hun flere gange dagligt var nødt til at spise meget store mængder for at undslippe et indre kaos af tanker og følelser.

"I morgen stopper jeg" er Anja FONSECAs ærlige beretning om sin besættelse, ensomhed og angst. Den fører læseren tilbage til barndomshjemmet, ungdommen, arbejdslivet i DR og frem til i dag hvor hun – forhåbentlig – endelig er kommet fri af sin spiseforstyrrelse.

*I morgen stopper jeg
Anja Fonseca, Morten Brask
224 sider, 165,00 kr.
ISBN: 9788740019896
Politikens Forlag*



Charles Duhigg

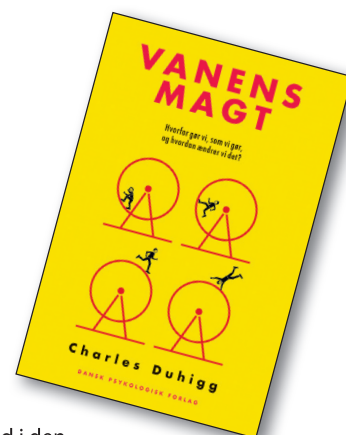
Vanens magt Hvorfor gør vi, som vi gør, og hvordan ændrer vi det?

Journalist og Pulitzer-prisvinder Charles Duhigg dykker i denne bog ned i den seneste forskning om vaner og ser bl.a. på, hvordan vaner skabes og lagres i vores hjerner.

Måske har du svært ved at komme i gang med det, du har sat dig for – om det så er at leve sundere, tænke innovativt på jobbet, få et mere velfungerende familieliv, starte en ny virksomhed eller ligefrem forandre verden. Du kan sandsynligvis komme ganske langt, hvis du begynder at se på dine vaner og den magt, de har over dit liv og dine handlinger.

Med en lang række eksempler forklarer Charles Duhigg i denne bog, hvorfor det er så afgørende, at vi forstår vanernes opståen, funktion og store betydning – hvis vi ønsker at forandre vores egen eller andres adfærd.

*Vanens magt – hvorfor gør vi, som vi gør, og hvordan ændrer vi det?
Charles Duhigg
384 sider, 349,00 kr.
ISBN: 9788771580860
Dansk Psykologisk Forlag*



SINDbladet retter

I SINDbladet december 2014 rummede anmeldelsen af bogen "At ville livet – samtaler undervejs" en faktisk fejl, som redaktionen beklager og hermed retter:

Det fremgår fejlagtigt af anmeldelsen, at den ene af bogens forfattere, Heidi Charlotte Sørensen, har haft et misbrug som barn. Dette er ikke korrekt og er heller ikke nævnt i bogen.

Redaktionen beklager fejlen



Foto: SIND

Danmarkskort

Til april runder SINDs nye organisation et år. Regioner og lokalafdelinger har modtaget plakater med SINDs Danmarkskort i stort format, A2.

Hvis du er aktiv i SIND og ønsker overblik – fx på opslagstavlen derhjemme – kan du hente plakaten i mindre størrelse på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/danmarkskort

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
 Borderline*

FOLDERE

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

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder” 100,-

ANDET

Plakat 150,-
 Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres)
 Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.000,-
 Pins 7,-
 Rygpose, sort med rødt logo 22,-
 Nøglering m. møntholder 10,-
 Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-
 Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
 Bogmærker Gratis

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

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

Generalforsamlinger 2015

Region Nordjylland

SIND Regionskreds Nordjylland afholder generalforsamling mandag den 23. marts 2015 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.

I år er der landsmøde i september, så mulighederne for at skabe nye vinkler på SINDs arbejde er her. Så kan nordjyske vinkler på sindet bæres videre.

Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Med hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 20. marts. Du kan bruge følgende nummer 2327 0034 (her er telefonssvarer). Det vil gøre det nemmere, hvis du tilmelder dig på e-mail: ibsenjens@gmail.com

Vi håber, at der som antydnet møder rigtigt mange medlemmer op.

Jens Ibsen, kredsformand

SIND Frederikshavn Lokalafdeling afholder generalforsamling onsdag den 11. februar 2015 kl. 19.00.

Sted: Støttecenteret Bakkely, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Niels Chr. Jensen

SIND Hjørring Lokalafdeling afholder ordinær generalforsamling torsdag den 12. februar 2015 kl. 19.00 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Dagsorden iflg. vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest mandag den 9. februar på: fru.larsen@gmail.com / 9888 9229 / 2982 9229 eller erikchristof@has.dk / 9898 6242 / 2926 2053.

Erik Christoffersen, lokalformand

SIND Morsø Lokalafdeling afholder ordinær generalforsamling og årsmøde i Husbestyrelsen mandag den 23. februar 2015 i SIND-huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors.

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

Der er gratis spisning før generalforsamlingen. Tilmelding senest fredag den 20. februar. Vi spiser kl. 18.00 og

starter generalforsamlingen kl. 19.00. Se i øvrigt opslag i forbindelse med generalforsamling/årsmøde i SIND-huset.

Kom og vær med til at slutte op om huset.

Solveig Jensen, lokalformand

SIND Aalborg Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 23. februar 2015 kl. 19.00 i SIND-huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Vi vil tale om året, der er gået, og om det nye år. Vi inviterer vore aktiviteter i Aalborg til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det går og om deres syn på den kommende tid. Vore aktiviteter i Aalborg er for tiden: SIND-klubben, SIND-skolerne, SIND-nettet. Vi dyrker samarbejde med Bedre Psykiatri, LAP Nordjylland, Socialpsykiatrien, DH Aalborg o.s.v. – SINDs Benzorådgivning har sin leder bosiddende i Aalborg. Det er ikke så tit, vi mødes på tværs af aktiviteterne, men det bliver der lejlighed til her.

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

Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Af hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 20. februar 2015.

Du kan bruge nummer 2327 0034 (her er telefonsvarer) eller e-mail: ibsenjens@gmail.com.

Vi ser frem til et stort medlemsfremmøde.

Jens Ibsen, lokalformand

SIND Thy Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 5. marts 2015 kl. 19.00.

Dagsorden iflg. vedtægter.

For medlemmer er der gratis spising kl. 17.30. Tilmelding til spising senest dagen før kl. 15.00.

Desuden vil vi gerne opfordre medlemmer til at give os jeres mail, hvis I ønsker nyheder fra lokalafdelingen – henvendelse til Grethe tlf. 24603542 eller Linda tlf. 4012 6681.

Vi håber på at se mange til en hyggelig aften.

Lokalafdelingens bestyrelse

Region Midtjylland

SIND Regionskreds Midtjylland afholder generalforsamling tirsdag den 24. marts 2015 kl. 19.00 i Medborgerhuset, Bindslev Plads 5, 8600 Silkeborg.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Mail: post@sind-aarhus.dk

Evt. materialer, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres ved henvendelse til Tove Tolstrup på mail: post@sind-aarhus.dk 5 dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil SINDs landsformand Knud Kristensen komme med et oplæg om det nyeste inden for psykiatrien herunder forslag til den nye lov vedr. tvang.

Tove Tolstrup, kredsformand

SIND Silkeborg-Skanderborg Lokalfdeling afholder generalforsamling mandag den 23. februar 2015 kl. 19.00 i Medborgerhuset, Bindslevsplads 4, Silkeborg, lokale 1.

Malene Jensen, koordinator i SIND Ungdom i Silkeborg, fortæller om klubbens liv og aktiviteter. Derefter generalforsamling med valg iflg. vedtægterne, dagsorden med bestyrelsens beretning, regnskab m.v.

Bestyrelsen er vært ved kaffe og kage.

Alle er velkomne. Vel mødt.

Susan Steen, lokalformand

SIND Viborg Lokalfdeling afholder generalforsamling onsdag den 18. februar 2015 kl. 19.00 i Fristedet, Dumpen 5A, 8800 Viborg.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Lokalforeningen er vært ved en kop kaffe og kage.

Orla Annexgaard, lokalformand

SIND Skive Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 12. marts 2015 kl. 19.30 i Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er Mødestedet vært ved en kop kaffe med brød.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til formanden senest den 4. marts på Birgitte.mfl@gmail.com

Birgitte Larsen, lokalformand

SIND Vestjylland Lokalfdeling (kommunerne: Lemvig, Struer, Holstebro, Ringkjøbing-Skjern, Ikast-Brandø og Herning) afholder generalforsamling fredag den 27. februar 2015 kl. 18.00 i Kafferisteriet, Skivevej 7, 7500 Holstebro.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Eventuelle materialer offentliggøres på sind.dk/vestjylland.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer af SIND har stemmeret.

Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spising. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest den 23. februar på mobil: 5051 7224 eller mail: jjq@lillysminde.dk

Der vil være oplæg om vores nye struktur, herunder hvilke aktiviteter vi har i SIND.

Jeanette Juul Quaade, lokalformand

SIND Østjylland Lokalfdeling (kommunerne: Favrskov, Norddjurs, Syddjurs, Aarhus, Odder og Samsø) afholder generalforsamling torsdag den 19. marts 2015 kl. 19.00 på Dalgas Skolen, Dalgas Avenue 12, Aarhus C.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før på mail: post@sind-aarhus.dk

Evt. materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres ved henvendelse til Tove Tolstrup på mail: post@sind-aarhus.dk 5 dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil SINDs landsformand Knud Kristensen komme med et oplæg om det nyeste inden for psykiatrien herunder forslag til den nye lov vedr. tvang.

Tove Tolstrup, lokalformand

Region Syddanmark

SIND Regionskreds Syddanmark afholder generalforsamling mandag den 23. marts 2015 kl. 19.00 i Kolding Kommunale Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Mødeindkaldelse med bilag vil ligge på regionsbestyrelsens hjemmeside senest 1 måned før mødet.

Efter generalforsamlingen (ca. kl. 19.30) vil filminstruktør Nils Malmros fortælle om sin film "Sorg og Glæde", filmens tilblivelse og de bagvedliggende begivenheder.

Der serveres en forfriskning i pausen.

Vel mødt.

Regionsbestyrelsen

SIND Haderslev Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 26. februar 2015 kl. 12.00 i Brugerhuset, Lavgade 8, Haderslev.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Poul-Erik Hildestad, lokalformand

SIND Tønder Lokalfdeling afholder generalforsamling onsdag den 25. februar 2015 kl. 19.00 i Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest den 15. februar 2015.

Efterfølgende snitter m/drikkevarer samt kaffe.

Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

SIND Billund Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 19. februar 2015 kl. 19.00 i FriSam, Banegårdsplads 45 B, 7200 Grindsted.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Efter generalforsamlingen byder vi på smørrebrød. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding til Else Nissen på mobil 2266 0009 senest den 16. februar 2015.

Else Nissen, lokalformand

SIND Fredericia Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 10. februar 2015 kl. 19.00 i 50+'s lokaler, Gothersgade 12-1. (over FONA), 7000 Fredericia.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Bjørn Medom Nielsen, lokalformand

SIND Vejle Lokalfdeling afholder generalforsamling lørdag den 28. februar 2015 kl. 15.00 i Værestedet Husets lokaler.

Dagsorden ifølge vedtægterne kan ses på sindvejle.dk/node/221.

Forslag skal være indsendt senest den 19. februar 2015 til lokalformand Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle eller på mail flemming.leer@sindvejle.dk

Flemming Leer Jakobsen, lokalformand

SIND Fyn Lokalfdeling afholder generalforsamling tirsdag den 24. februar 2015 kl. 19.00 i SIND-værestedet Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Generalforsamlingen indledes med uddeling af SIND-prisen, og der bydes på et let traktement.

Karen Thomsen, lokalformand

SIND Sønderborg Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 5. marts 2015 kl. 19.00 på Sønderborghus, Løngang 1, Sønderborg.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden, Lars Chr. Andersen (lcand@mail.dk) i hænde senest den 25. februar.

Afdelingen byder på en kop kaffe og vil fortælle om året, der gik – og om visioner for 2015.

Lars Chr. Andersen, lokalformand

SIND Sport – Esbjerg afholder generalforsamling søndag den 1. marts 2015 kl. 14.00 i Vindrosen, Exnersgade 4, 1.sal, 6700 Esbjerg (møderum 1).

Dagsorden ifølge vedtægter.

SIND Sport-Esbjerg vil efter generalforsamlingen være vært ved et lettere traktement. Kommer du senere end kl. 13.45, bedes du, grundet bestilling af mad, give besked på tlf. 3042 7136.

Niels Vogensen, formand

Region Sjælland

SIND Regionskreds Sjælland afholder ordinær generalforsamling torsdag den 12. marts 2015 kl. 19.00 i Slagelse Bibliotek, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, som skal behandles på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil regionskredsen sørge for en foredragsholder. På nuværende tidspunkt kan vi ikke oplyse om et aktuelt emne, men så snart vi har aftalt dette med foredragsholderen, vil dette komme på vores hjemmeside.

Mogens Nielsen, regionskredsformand

SIND Næstved Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 16. februar 2015 kl. 19.00-21.00 i FuturaCentrets Café, Farimagsvej 22, Næstved.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Jørgen Risager, lokalformand

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg Lokalfdeling afholder generalforsamling tirsdag den 24. februar 2015 i Holbæk Bibliotek, lokale B, Nygade 9-13, 4300 Holbæk.

Ingelise Svendsen, lokalformand

SIND Ringsted/Sorø Lokalfdeling afholder generalforsamling fredag den 27. februar 2015 kl. 19.00 på Bjælken.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Kristian Sørensen, lokalformand

Region Hovedstaden

SIND Regionskreds Hovedstaden afholder generalforsamling lørdag den 14. marts 2014 kl. 10.00-15.00 i DH-huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. (S-tog til Høje Taastrup – herefter 500 m gang).

På generalforsamlingen skal vi godkende beretning og regnskab samt evt. se på vedtægtsændringer og vælge bestyrelse. Vi skal vælge delegerede og drøfte forslag til SINDs landsmøde den 26.-27. september 2015 i Kolding.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Tilmelding (frokost) inden den 1. marts: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 (SMS)

Vil du gerne være delegeret eller kandidat til den nye bestyrelse, så kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden.

Forslag til behandling på generalforsamlingen fremsendes til formanden senest lørdag den 7. marts 2015.

Se mere: www.SIND-Hovedstaden.dk

Temadebat inden generalforsamlingen:

Hvad er vigtigt for SIND i vores fælles samarbejde med psykiatrien i Region Hovedstaden?

Vi får et overblik over brugerdeltagelse i psykiatrien og Region Hovedstadens Psykiatri's nye Recovery-skole, der skal hjælpe mennesker med en sindslidelse med at genopbygge deres liv og udvikle de kompetencer, de har brug for for at kunne leve og arbejde.

Der er spændende udfordringer i satspuljeprojektet "Peer-støtte i den sammenhængende recovery-indsats for mennesker med psykiske lidelser" i et partnerskab mellem Fællesrådet, Region Hovedstadens Psykiatri, Helsingør, Rudersdal, København og Det Sociale Netværk, hvor vi har fået en bevilling på 9,3 mio. kr. i perioden 2014-2017.

Vi hører om, hvordan det er at arbejde som recovery-mentor med erfaringskompetence eller at komme ud på afsnittene og tale om "Din Gode Udskrivning" samt om den ny guide "Guide til et godt hverdagsliv – recovery på din måde" til borgere, der er i kontakt med psykiatrien og/eller jobcenter og kommunernes psykosociale indsats.

Kirsten Elise Hove, kredsformand

SIND Frederiksberg Lokalafdeling afholder generalforsamling lørdag den 28. februar 2015 kl. 12.00 med efterfølgende spising kl. 13.00 i lokalerne L. I. Brandes Alle 1, stuen.

Tilmelding senest mandag den 23. februar til Jesper Steen Andersen, mobil 2515 2369.

Jesper Steen Andersen, lokalformand

SIND Frederikssund-Egedal Lokalafdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 9. februar 2015 kl. 19.00 på "Frivillighedsstedet", Østergade 3 c, 3600 Frederikssund.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen.

Efterfølgende vil der være et traktement og et musik indslag.

Thomas Wester, lokalformand

SIND Gribskov Lokalafdeling afholder ordinær generalforsamling torsdag den 19. februar 2015 kl. 16.00 i Frivilligcenteret, Holtvej 8, 3230 Græsted.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde inden torsdag den 10. februar 2015 med posten. Forslagsstilleren skal selv være til stede under generalforsamlingen. Organisationskonsulent Helene Kemp fra SINDs sekretariat deltager i generalforsamlingen.

Der vil blive serveret kaffe/te med kage, og af hensyn til traktementet bedes man melde sig til hos Inger.hansen@youmail.dk eller på 4830 0489.

Inger Hansen, lokalformand

SIND Hillerød/Allerød Lokalafdeling afholder generalforsamling mandag den 23. februar 2015 i SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

Kl. 18.00: Lokalafdelingen byder på spising i SIND-klubben.

Kl. 19.00: Marie Lind spiller klaver og synger sammen med os. Marie Lind er uddannet musicalsanger og komponist.

Kl. 19.30 begynder selve generalforsamlingen. Dagsorden efter vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indsendt til formand: Birgithe Veistrup-Petersen senest den 15. februar på mail birgithevp@gmail.com.

Gangbesværede kan få udleveret en P-billet og parkere tæt på SIND-huset.

Birgithe Veistrup-Petersen, lokalformand

SIND Rødovre Lokalafdeling afholder generalforsamling onsdag den 18. februar 2015 kl. 19.00 i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Kirsten Falster, lokalformand

SIND Ballerup-Furesø-Herlev Lokalafdeling afholder generalforsamling tirsdag den 17. februar 2015 på Satelitten, Bymidten 46, 3500 Værløse.

Kl. 18.00-19.00: Spising – tilmelding via hjemmeside www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev eller facebookside

kl. 19.00-20.00: Foredrag – Stemmehearing v/Lee Little

kl. 20.10-21.40: Generalforsamling.

Randi Kristensen, lokalformand

SIND Bornholm Lokalafdeling afholder generalforsamling onsdag den 25. februar 2015 kl. 19.00 på Værestedet Midtpunktet, Sct. Mortensgade 33, 3700 Rønne.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalformanden i hænde senest 7 dage før generalforsamlingen.

Der bydes på kaffe/the og kage.

Lars Christensen, lokalformand

5119 6444 / larboch@paradis.dk

SIND København Lokalafdeling afholder generalforsamling mandag den 9. marts 2015 kl. 19.00 i Vanløse Kulturstation (festsalen), Frode Jacobsens Plads 4, 2720 Vanløse (det er lige ved siden af Vanløse Station, hvortil der går både Metro og S-tog).

Se relevante dokumenter på www.sind.dk/koebenhavn

Bestyrelsen

SIND Rudersdal Lokalafdeling har besluttet, at vi holder generalforsamling hvert andet år. Det vil sige, at der ikke vil være generalforsamling i 2015, men først i 2016.

I stedet kan medlemmerne fx mødes ved vores sommerudflugt til Kronborg, der bliver afholdt søndag den 31. maj 2015. Yderligere information om turen samt tilmelding vil blive udsendt til medlemmerne.

Merete Ellebo, lokalformand

SIND Vestegnens Lokalafdeling afholder generalforsamling tirsdag den 10. marts 2015 kl. 18.00 på Vejlebrovej 45 B, 2635 Ishøj.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Helle Nees, lokalformand

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

SIND Roskilde Lejre

Retspsykiatrien og psykiatrien i fortid, nutid og fremtid.

25. marts kl. 18.30-21.30.

Rundvisning på Sct. Hans Museum v. Karin Garde, tidligere overlæge på Sct. Hans Hospital. Derefter debat om behandlingsforløbet for de svageste psykiatriske patienter i dag og fremover. Mød Karin Garde og Susanne Marie Møller-Madsen, ledende overlæge, Afdelingen for Retspsykiatri, Psykiatrien Region Sjælland.

Tilmelding: Per Harvøe, tlf. 4636 1339 eller mail perharvøe@webspeed.dk.



SIND Hillerød-Allerød

SIND starter samtalegruppe i Hillerød for pårørende den 3. marts 2015.

Det foregår følgende dage:

3.-10.-17. og 24. marts. 7. og 21. april samt 5. og 19. maj. Alle dage kl. 17-19 i SIND-huset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød ved psykolog Jeppe Nilou.

Tilmelding til Hanne Molander, tlf. 4914 7079, mail hannemolander@mail.dk eller via vores rådgivning, tlf. 4826 7888, tirsdage 16-18 eller torsdage 14-16.

Er du medlem af SIND, kan du gratis blive medlem af vores klub. Er du medlem af klubben, kan du deltage med rabat til vores arrangementer.

Filmaften

Onsdag 4. februar, kl. 19-22

Se film og spis popcorn gratis med SIND Huset, Hillerød. Mulighed for at spise middag (30 kr.) inden og for køb af sodavand. Vi skal se: **Harry Potter 1, de vises sten.**

Ole H. og Gitte, Ole H: tlf. 6025 1078.

Tilmelding ikke nødvendig.

Tamra Rosannes, Rockabilly Heart

Lørdag 7. februar, kl. 17.30

Vi mødes kl 17.30 på Hillerød station og spiser middag i Birkerød inden. Kl. 20 er der livemusik i Mantzius gården. Pris: 200 kr. for klubmedlemmer, 250 kr. for andre.

Tilmelding: senest 28. januar til Hanne G, tlf. 6165 9352, eller Birgithe, tlf. 4090 3201.

Filmdag og middag

Lørdag 14. februar, kl. 15-19

Se film og spis popcorn gratis med SIND Huset, Hillerød. Mulighed for at spise middag bagefter og for køb af sodavand. Da det er valentinsdag, skal vi da se: **Pretty Woman.**

Tilmelding: senest 7. februar til Kim K, tlf. 5162 8573.

Pris 70 kr. for klubmedlemmer, 90 kr. for andre. Betaling på dagen til Ole H. i SIND Huset.

Maledag

Vi afholder maledag i SIND Huset cirka en gang om måneden kl. 12-18. Næste gang den 22. februar og 29. marts. Du kan komme med lærred, så sørger vi for maling og kaffe/the.

Pris: gratis. Er der stemning for det, bestiller vi mad udefra.

Birte og Hans er ansvarlige, tlf. 2441 2306.

Velværekursus i SIND Huset

fra 20. februar, kl. 10-15

Seks fredage med fokus på: Hvad virker godt for dig? Nøgleord: Finde sine styrker, finde sine triggere, sige fra og sætte grænser, positiv tænkning, arbejde med at opnå sine mål. Tilmelding og yderligere information: Merete Dobusz (cand. pæd. og coach), tlf. 2193 6324 eller md@konkom.dk

Generalforsamling

Mandag den 23. februar.

Vi byder på gratis middag kl. 18. Bagefter lidt musik og generalforsamling.

Kunstforedrag

Onsdag den 25. februar, kl. 15-17

Mød Michael fra Allerød. Kom og få input og viden til at skabe kunst selv.

Tilmelding ikke nødvendig. Pris: gratis.

Hillerød Slotspark samt udstilling

Fredag den 27. februar, kl. 14.30

Besøg på lokalhistorisk museum om Hillerød før og nu. Turen varer ca. 1 time. Mulighed for kaffe og kage i SIND Huset bagefter. Tilmelding ikke nødvendig. Pris: gratis.

Forårskomsammen

Mandag den 2. marts, kl. 18

Alle tager en ret med til fælles ta' selv bord (evt. pizza). Mulighed for køb af drikkevarer.

Tilmelding: ikke nødvendig. Pris: retten du tager med.

Middag og biograf: "Mennesker bliver spist"

Lørdag den 7. marts

Vi skal se en højaktuel film af Erik Clausen i BioCity. Mødes kl. 17 i SIND Huset. Tilmelding senest den 3. marts. Pris: medlemmer af SIND-klubben 100 kr. – andre 150 kr. Tilmelding: Maria D, tlf. 4824 2212.

Spilcafé

Onsdag den 11. marts, kl. 15-21

Der er flere forskellige brætspil klar, fx Tegn og gæt, Quiz mm.

Tilmelding ikke nødvendig, bare mød op.

Filmaften

Mandag den 16. marts, kl. 19

Gratis popcorn og film. Filmforslag til Ole H. senest en uge før.

Tilmelding ikke nødvendig, bare mød op.

Temacafé om at komme sig

Onsdag den 18. marts

I dag og de kommende onsdage kl. 15-17, sætter vi fokus på recovery, hvad der virker for den enkelte, og hvad kan man selv gøre for at få det godt. Tilmelding ikke nødvendig.

Bowling og middag**Lørdag den 21. marts**

Vi mødes 17.30 i Slotsbowl, Hillerød. Der er stor buffet, herefter bowler og hygger vi os.

Husk tøj til at bevæge sig i. Pris: 200 kr. for klubmedlemmer og 250 kr. for andre. Bindende tilmelding senest den 16. marts til Ole H, tlf. 6025 1078.

Region Hovedstaden**Rødovres onsdagsmøder med samvær, aktivitet og sang**

Tid: Hver onsdag kl. 19.

Sted: 1. onsdag i måneden i "Det røde hus", Elvergårdvej 6B, Rødovre. Øvrige onsdage i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Arr.: SIND-Rødovre.

Recovery-mentor-kursus over ti gange for psykisk sårbare

Brug din erfaring som psykisk sårbar til at hjælpe andre, til frivilligt arbejde eller til at arbejde videre med din egen recoveryproces.

Tid: torsdag. 5. februar kl. 13-16 og 9 følgende torsdage.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Alle 7, 2860 Søborg.

Arr.: Partnerskabet Frivilligindsatsen SIND og Gladsaxe kommune.

Vestegnens banko

Tid: Fredag 13. februar og 13. marts kl 10.30.

Sted: Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj.

Arr.: SIND Vestegnen.

Vandretur langs Mølleåen. Tag nogen med eller kom alene

Tid: Søndag 15. februar kl 14-16. Gratis.

Mødested: Ørholm station.

Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev.

Om stemmehøring ved Lee Little

Tid: Tirsdag 17. februar kl 19-20.

Sted: Satellitten, Bymidten 46, 3500 Værløse.

Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev.

Café Sind Ballerup-Furesø-Herlev

Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede.

Tid: onsdag 25. februar og 25. marts kl 16-18.

Sted: SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup.

Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev.

Depression – en folkesygdom

Er du i tvivl, om du har en depression, eller kender du nogen, som har det?

Tid: Mandag 9. marts kl 19-21. Tilmelding inden 2. marts.

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Arr.: SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby.

Om børn og unge med neuropsykologiske vanskeligheder

Ved neuropsykolog Kate From. Fri entre for medlemmer, 25 kr. for andre.

Tid: Tirsdag 10. marts kl 19.

Sted: Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj.

Arr.: SIND Vestegnen og Ishøj Oplysningsforbund.

Vandretur ved Bagsværd Sø og Sophienholm

Vi ser bl.a. den udendørs skulpturpark ved Sophienholm. Gratis.

Tid: Søndag 15. marts kl 14-16.

Mødested: Busstop for 191 ved Sophienholm.

Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev.

Samtalegruppe for mennesker, der lider af depression

Gruppeforløb over 8 gange. Tilmelding inden 10. marts.

Tid: mandag 16. marts kl 13.00-15.30.

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedg. 200, 2860 Søborg.

Arr.: SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby.

Socialpolitisk forening

holder generalforsamling fredag den 6. marts 2015 i København

Debatoplæg ved Poul Nyrup Rasmussen om "Psykisk sårbare unge"

Se tid og sted på www.socialpolitisk-forening.dk

SIND Frederikshavn**Foredrag med danseren Silas Holst om mobning****Mandag 9. marts, kl. 19.30.** Frederikshavn Bibliotek

Den kendte danser Silas Holst er en ombejlet herre for tiden. Efter endnu en succes-sæson og førstepladsen i "Vild med dans 2014" er han travlt optaget af forberedelserne til musicalen "Dirty Dancing" med premiere i slutningen af februar. Derudover skal han til efteråret på en landsdækkende turné med musicalen Grease.

Der bliver mulighed for at stille spørgsmål samt for at købe og få signeret Silas' bog "Bag dansen".

Silas blev mobbet meget som barn. I foredraget fortæller han, hvordan han selv kom igennem mobningen, hvordan han kom videre og fik opbygget sit selvværd. Han fortæller ud fra det, han har oplevet på egen krop.

Det bliver et foredrag for både unge, deres forældre og pårørende. Mobning er et emne, der virkelig er fokus på for tiden. Hvis mobning ikke bliver stoppet eller behandlet, kan det føre til psykiske lidelser.

Arrangører: SIND og Bedre Psykiatri i samarbejde med Frederikshavn Bibliotek.

Der er plads til 150 personer. Billetterne koster 100 kr. og sælges via Billetten.dk, Turistkontoret samt billetkontoret i Det Musiske Hus i Frederikshavn.

SIND Østjylland**Velkommen i MANDAGSKLUBBEN**

En klub med indhold.

Et fristed med trygge rammer.

Aktiviteter på stedet, men også mulighed for fælles ture ud i byen.

Klubben er åben den 1. og 3. mandag i måneden kl. 15.30-17.30

Vi mødes i Nørre Allé 31, 2. sal, Aarhus C

Alle er velkomne. Kig forbi og se, om det er noget for dig.

Har du spørgsmål, så kontakt tove@tolstrup.org eller tlf. 2078 8875.



Foto: SIND

SIND får eget telt på Folkemødet 2015

Den 11. til 14. juni 2015 deltager Landsforeningen traditionen tro igen i Folkemødet på Bornholm. Vi har fået vores eget telt i Allinge, hvorfra vi glæder os til dialog og debat med alle interesserede.

SIND er i dialog med flere organisationer om fælles arrangementer. Dertil kommer et debatarrangement med flere af psykiatriordførerne fra Folketinget. Vi afholder arrangementet den 12. juni kl. 12.30-13.30.

Du kan følge programmet, der i disse uger er ved at tage form, på www.sind.dk/fm2015. Vi fortæller også meget mere i næste blad.

SIND inviteres desuden ofte på podiet eller talerstolen ved andre arrangementer. Du er meget velkommen til at kontakte os via landsforeningen@sind.dk, hvis du har en god ide til et arrangement, vi kan samarbejde om.

Årsmøde

SIND Pårørenderådgivning inviterer til årsmøde mandag d. 16. marts 2015. Det afholdes i Museumscafeen på Skovagervej 2. Programmet er som følger:



- Kl. 16.00 Velkomst med kaffe og en lille kage til
 Kl. 16.15 Oplæg ved Anna Sundby og Ole Mors om holdninger til viden om egne gener* derefter diskussion og dialog (åbent for alle interesserede)
 Kl. 18.00 Aftensmåltid: sandwich
 Kl. 18.30 Årsmøde for medlemmer af Landsforeningen SIND

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent og stemmetællere
2. Referent sekretær Jannie Kolbye Rasmussen
3. Årsberetning 2014 fremlægges til debat samt godkendelse
4. Revideret Regnskab 2014 fremlægges til debat. Det vil være blevet godkendt på et forudgående styregruppemøde
5. Rettidigt indkomne forslag behandles (skal være formanden Tinna Boesdal i hænde senest d. 6.3.2015)
6. Valg af medlemmer til styregruppen og suppleanter
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt

Kl. 20.30 Mødet slutter

Deltagelse forudsætter tilmelding til sekretær Jannie Kolbye Rasmussen på jkr@sindspaa.dk senest fredag d. 6. marts 2014. Det er kun medlemmer af Landsforeningen SIND, der kan deltage i og stemme ved selve årsmødet.

*Efter at SIND Pårørenderådgivning er blevet kontaktet af prof. overlæge Ole Mors, Forskningsenheden, afd. P, Psykiatrisk Hospital og Anna Sundby, ph.d. stud. v/Inst. For Klinisk Medicin, AU, fik vi lyst til at inddrage flere i den efterfølgende diskussion, og derfor var det oplagt at bruge årsmødeeftermiddagen til det.

Anna Sundby er ved at gennemføre en undersøgelse om holdninger til genetik, og vi blev spurgt, om vi ville være med til at tilbyde undersøgelsen til vores brugere. Hun skriver om dét, at det nu er muligt at kortlægge et menneskes totale arvmasse og hvilke holdninger, der kan være til at få kendskab til sin egen arvmasse:

'Vi ønsker at finde ud af, hvordan vi kan tage hensyn til svar på disse spørgsmål ved at undersøge holdninger blandt personer med en psykisk lidelse samt deres pårørende, som måske kunne blive søgsdeltagere i sådan et projekt en dag.

Vi har derfor brug for DINE holdninger i debatten om, hvordan denne nye teknologi skal anvendes i genetisk forskning i psykiatrien!'

Nekrolog: For SIND i Helsingør er en epoke slut

I oktober 2014 døde lokalformand Anne-Lise Bernitt. En brækket fod efter et fald på køkkengulvet i hjemmet bragte Anne-Lise til Hillerød Hospital. Her blev man opmærksomme på et meget slidt hjerte, som ville kræve en operation, men så langt kom lægerne ikke. Hjertet sagde stop, imens Kirstine Larsen, kasserer i lokalafdelingen gennem mange år, sad ved sygesengen. Anne-Lise var fyldt 80 år.

I al den tid jeg har været medlem af SIND, snart 25 år, har jeg kendt Anne-Lise. Der blev tidligt knyttet bånd mellem SIND-klubben i Helsingør og Klubben i Hillerød. I klubberne var der virkelig fokus på at gøre noget for "udskevnne psykiatriske patienter", som man kaldte det dengang omkring 1990, hvor kommunerne endnu ikke havde tilbud til den målgruppe.

Anne-Lise har gennem årene været med til at arrangere utallige udflugter, bl.a. en årlig udflugt til Hammermøllens Pinsefest, hvor vi brugere fra Hillerød også kom og hilste på venner fra Helsingør. En årlig sommerferie har også været på programmet, dejlige frokoster på færgen til Sverige og ikke mindst onsdagsmøder i foreningens egne lokaler i Helsingør.

Anne-Lise havde en særlig evne og opfindsomhed til med få midler at kunne glæde mange mennesker. Fx med lege, hjemmelavede spil, fine lykkeposer mm. Her bliver en tung arv at løfte.

Udover Klubben har Helsingør også en lokalafdeling, og her har Anne-Lise ydet resten af foreningen SIND en meget stor opmærksomhed. Vi vil i SIND-huset i Hillerød savne brevene fra Helsingør med skarpe bemærkninger og gode idéer. Fx var det Anne-Lises idé at skifte navn fra Frederiksborg til SIND Nordsjælland, som lokalafdelingsarbejdet fortsat hedder, hvilket som formand dagligt minder mig om Anne-Lises utrættelige arbejde for psykisk sårbare.

Ikke mindst ved Anne-Lises bisættelse kunne jeg konstatere et stærkt venskab og sammenhold blandt klubmedlemmerne. Det er et stort tab for klub og lokalafdeling, at Anne-Lise ikke er her længere. Men med det fællesskab, jeg har været vidne til, er jeg sikker på, at gruppen nok skal klare den udfordring, der ligger i at drive aktiviteterne videre.

Æret være Anne-Lises minde.

Ole Hagman, formand for SIND Nordsjælland

Vidste du at du...

- På SINDs hjemmeside kan finde endnu flere arrangementer end dem, der er omtalt her? Fra forsiden kan du let finde vej til SINDs aktivitetskalender. Mange lokalafdelinger fortæller her om kommende foredrag, udflugter og meget mere. Læs mere på www.sind.dk
- På SINDs hjemmeside kan dele din egen historie – fx om dine erfaringer som psykisk sårbar eller pårørende? Måske kan dine ord være med til at hjælpe andre, der står i samme situation. Se mere på www.sind.dk/min_historie
- På SINDs hjemmeside kan dele dine egne digte og kommentere andres? Enkelte bliver også bragt i SINDbladet. Se mere på www.sind.dk/digte_noveller_mv
- På SINDs hjemmeside kan læse mere om mulighederne, hvis du har lyst til at hjælpe andre i din fritid? Læs mere på www.sind.dk/frivillig
- På SINDs hjemmeside kan booke foredragsholdere til arrangementer? Fx i en lokalforening, på en arbejdsplads eller uddannelsesinstitution. Se mere på www.sind.dk/foredrag

Announce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk





REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Birte Pedersen
2114 9681
birtepedersen@yahoo.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
9898 6242/2926 2053
erikchristof@has.dk

Aalborg

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerford

Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy

Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø

Solveig Jensen
6047 8207
solveig123@live.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Vestjylland (Kommunerne Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)

Jeanette Juul Quaade

5051 7224

jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Skive

Birgitte Larsen
2822 6885
birgitte.mfl@gmail.com

Silkeborg-Skanderborg

Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers

Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Horsens-Hedensted

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Fyn (Kommunerne Middelfart, Bogense, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Sønderborg

Lars Chr. Andersen
7444 2935/2077 7320
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev

Poul Erik Hildestad
3059 0791
hallenhilde@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)

Niels Vogensen
3042 7136
formand.sind.sydvest@gmail.com

Billund

Else Nissen
2266 0009
else.nissen@hotmail.com

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
5544 4240/2257 3785
bimoni@mail.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved

Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Ingelise Svendsen
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevn)

Kirsten Hansen
2236 9816
kirsten.hansen@beskedboks.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
5993 1584
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

Vil du være frivillig besøgsven eller have besøg af en? SIND-nettet findes i disse kommuner:

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
cjteddk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Johannes Nymark
6010 1037
johnnymark@gmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithvep@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Kontakt SINDs sekretariatet
3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Gribskov

Kontakt SINDs sekretariatet
3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
6170 3046
anitaschnieber@yahoo.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SINDS RÅDGIVNINGER

Rådgivning? Ring 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte:

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14.

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS

Åben rådgivning Risskov

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

Juridisk rådgivning

Efter aftale.

Viborg/Skive

Åben rådgivning mandag 14-16.
Tlf. 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf: 2127 7076 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus.

Randers

Åben rådgivning
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C

Se evt. www.sindiranders.dk.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.

Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17.00-19.00.

Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivning@sind-kbh.dk
3536 0904.

Se mere på www.sind-kbh.dk.

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin

www.benzo.dk.
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11 7026 2510.

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød
Tirsdays 16-18, torsdays 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne 4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18. Tlf. 2383 1184.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.
Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.
Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-bisiddere



Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

En af de 6.000:

Fra samarbejdspartner til SIND-medlem

SIND satte medlemsrekord i december og rundede for første gang nogensinde 6.000 medlemmer. Væksten fortsatte i januar, hvor medlemstallet nåede op på 6.200. Et af SINDs nye medlemmer er projektleder Klavs Serup Rasmussen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Unge og gamle. Mænd og kvinder. Jyder og københavnere. Pårørende, professionelle og psykisk syge eller sårbare. De flere hundrede, der de seneste måneder har meldt sig ind i SIND og grundlagt medlemsrekorden, er så forskellige, at et gennemsnit ikke giver mening. Netop derfor er projektleder Klavs Seerup Rasmussen, 42 år, oplagt at portrættere som SIND-medlem nummer 6.000. Han har nemlig været i så mange vidt forskellige roller og miljøer, at mange medlemmer kan nikke genkendende til mindst et par stykker.

Engagementet i psykiatrien, der også omfatter samarbejde med SIND, tog fart tilbage i 2006. Først nu er han blevet medlem.

“Efter at have arbejdet sammen med så mange sindslidende og pårørende, ligesom andre aktive i SIND, arbejder jeg ud fra egne, men især også andres erfaringer, på at tage fat på problemerne ude i hverdagen, og forhåbentlig kunne gøre en lille positiv forskel for de, der

står midt i en krise – både den sindslidende selv, de pårørende og medarbejderne. Det gør jeg gennem projekt “Din Gode Udskrivning”, som SIND og Trygfonden har bidraget til at realisere. Især Kirsten Elise Hove, formand for regionskredsen i Hovedstaden, har været min faste makker og hjulpet vores idé om en Udskrivningsguide med at finde en vej igennem verden. Projektet, som i dag omfatter mange aktiviteter, har været givtigt og lærerigt.”

Fra forbedringer til vision

Klavs har meldt sig ind af flere årsager. Han fremhæver SINDs brede netværk af steder, hvor mennesker kan få hjælp. Også SINDs indsats for at forbedre psykiatrien og forsvare den enkeltes rettigheder er vigtigt for Klavs. Han håber selv på at kunne bidrage til en dialog om, hvad SINDs egen langsigtede vision for psykiatrien er.

“Det er vigtigt med en vision, der bygger på al den viden, vi allerede har om, hvad der hjæl-

per mennesker med at komme sig. Og her taler jeg ikke om forskning, men om medlemmernes egen viden. Da jeg var redaktør for Outsideren, bragte vi et interview med opfinder af åben dialog, Jaakko Seikkula. Han advarede om, at uden en samlet vision for psykiatrien, risikerer den at blive låst fast i en ond spiral af mere tvang og mere medicin. Det er vigtigt at finde den vej, SIND synes, det giver mening at gå, og der er det en styrke at være så mange medlemmer. Jeg glæder mig til at komme tættere på pulsen i SIND.”

Klavs Serup Rasmussen har siden 2006 været aktiv i psykiatrien. Han har netop meldt sig ind i SIND



Foto: Jette Nielsen

Klavs Serup Rasmussen

- Siden juni 2013 projektleder, Din gode udskrivning, der drives af bruger- og pårørendeforeninger med støtte fra Trygfonden. Se mere på www.udskrevet.dk
- 2009 til 2013 projektleder, Udskrivningsguiden.
- 2006 til 2013 redaktør, tidsskriftet Outsideren. Se mere på www.outsideren.dk