



SINDblad^{et}

Nr. 1 | Februar 2016 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Udredningsgaranti er falsk tryghed

Psykiatricordførerne har ordet

Invitation: 42 generalforsamlinger | Bliv slettet på Google
Diskrimination efter sygdom | Borderline

Ressourceforløb: Flere døde end i job



Foto: Niels Åge Skovbo

I efteråret 2015 kunne Nordjyske offentliggøre den sensationelle nyhed, at der er større risiko for at ende på krematoriet end på arbejdsmarkedet, hvis man tildeles et ressourceforløb.

Hermed nåede diskussionen om et af førtidspensionsreformens smertensbørn et absolut højde- eller lavpunkt. SIND vil arbejde for at rette op på de uheldige konsekvenser af de såkaldte velfærdsreformer.

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Lad mig ile med den gode nyhed først. Nordjyske gør sig skyldig i en noget tvivlsom omgang med statistik – lidt a la Bjørn Lomborg.

Alligevel har de fat i noget væsentligt.

Nordjyske har, ved at spørge kommunerne, fundet ud af, at der i 79 af landets 98 kommuner er 35 borgere, der er døde, mens de har været i et ressourceforløb. 31 borgere er kommet i ordinær beskæftigelse, efter at de har gennemgået et ressourceforløb.

At 35 borgere er døde, mens de har været i gang med et ressourceforløb, mens 31 borgere har opnået beskæftigelse efter, at de har gennemgået et ressourceforløb, er heldigvis ikke ensbetydende med, at ressourceforløbene tager livet af flere, end de skaffer i beskæftigelse.

De, der er døde, er ikke nødvendigvis døde som en følge af ressourceforløbet. De, der er kommet i beskæftigelse, er ikke nødvendigvis kommet i beskæftigelse som følge af ressourceforløbet.

Alligevel har Nordjyske som sagt fat i noget særdeles væsentligt.

For det først er de mennesker, der kommer i ressourceforløb, ofte så dårlige, at de ikke overlever ressourceforløbet. Ikke nødvendigvis fordi forløbet slår dem ihel, men fordi de i forvejen var så dårlige, at de nok slet ikke skulle være sendt ud i et ressourceforløb.

For det andet er der alt for få af de, der gennemfører et ressourceforløb, der ender med at få den beskæftigelse, der jo var formålet med det hele.

Reform har kun fået 36 i job – 23 er døde
Ifølge Beskæftigelsesministeriet (svar på spørgsmål nr. 194 fra Beskæftigelsesudvalget, oktober 2015) har 1.129 borgere i perioden januar 2013 – marts 2015 ophørt med et ressourceforløb. Heraf har 36 opnået beskæftigelse på ordinære vilkår (og altså ikke 31 som anført af Nordjyske). 462 er endt på førtidspension og 203 er visiteret til fleksjob (88 har fået fleksjob, mens 115 er endt på ledighedsydelse). Ifølge svaret er 23 personer afgået ved døden (og altså ikke 35 som anført af Nordjyske).

Fra reformen trådte i kraft i januar 2013 og frem til juli 2015, er der påbegyndt 15.775 ressourceforløb.

For få ressourceforløb – for sent

Forventningen var, at 5.950 årligt skulle have tilbudt ressourceforløb. Virkeligheden er, at der pt. er ca. 12.000 i gang med et forløb. Hertil kommer de 1.129 afsluttede forløb.

Det er langt fra det antal, der i sin tid blev forudsat.

Kommunerne er altså for langsomme og for karrige med at tildele ressourceforløb.

Ressourceforløb kan skade borgerne

Flere læger (herunder Rolf Petersen, overlæge ved arbejdsmedicinsk klinik ved Slagelse Sygehus og professor Johan Hviid Andersen fra Universitetsklinikken i Herning) har advaret om, at ressourceforløb kan gøre borgerne mere syge, end de var i forvejen.

Problemet opstår, når syge borgere bliver sendt i ressourceforløb, der er så opslidende, at de gør syge borgere endnu mere syge.

SIND mener

SIND mener, at ressourceforløb i princippet er et unikt redskab, der gør det muligt at tilpasse indsatsen til den enkelte borger. Rehabiliteringsteamet (der udarbejder planen sammen med borgeren) har den viden, der skal til for at sikre den bedst mulige indsats.

Desværre tilbydes ressourceforløbet alt for ofte alt for sent.

Desværre indeholder ressourceforløbet alt for ofte ikke det, der skal til for at sikre det optimale resultat.

Reformen blev derfor – som SIND forudsagde – mest en spareøvelse, hvor alt for mange parkeres på kontanthjælp i en årrække, inden de ender på den førtidspension, de nok alligevel skulle have haft.

SIND vil arbejde for at rette op på de uheldige konsekvenser af førtidspensionsreformen.



SINDbladet
45. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Peter Rathmann, Stine Østergaard Nielsen, Anja Skov Holm, Anna U. Mikkelsen, Trine Vestergaard, Maibritt Lund Pilgaard, Mette Vestergaard og Simon Kratholm Ankjærgaard.

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.
hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

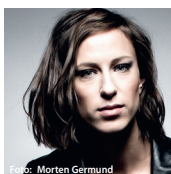
Forsidefoto
www.colourbox.com

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussen

Diana Benneweis

Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand

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

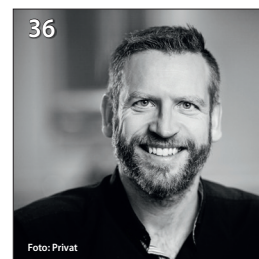
Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.





I DETTE NUMMER

- /6 X i kalenderen**
- /7 Ny analyse: Undervisning og fællesskab accelererer psykisk sundhed**
622 kursister på 12 SIND-skoler og tilsvarende skoler har sat ord på, hvad de får ud af undervisning og samvær. Responsen på skolernes tilbud er meget positiv. Undersøgelsen giver også et indblik i kursisternes livskvalitet, hvor økonomien – både rådighedsbeløbet og fremtidsudsigterne – har stor betydning. Modtagere af kontanthjælp oplever i langt højere grad end førtidspensionister at blive begrænset af deres sygdom eller psykiske sårbarhed.
- /8 Kortere udredningsgaranti går ud over patienterne**
Med udredningsgarantien på 30 dage presses psykiatriens ressourcer i bund. Det er især ventetiden på behandlingen, det går ud over.
- /9 Udredningsgaranti er falsk tryghed**
Udredningsgarantien må overskrides, hvis der laves en udredningsplan, men mange planer laves af de forkerte årsager. Garantien er misvisende, understreger sundhedsjurist.
- /10 Vidste du, at fortiden kan slettes på nettet?**
Rigtig mange mennesker kommer sig helt efter psykisk sygdom. Men for nogle, der har skrevet om deres situation, lever sygdommen stadig på internettet. Google giver nu mulighed for at ansøge om at få slettet links.
- /11 SINDs Sommerhøjskole 2016**
- /12 Samlet behandling af sindslidelser og misbrug redder liv i Odense**
Danmark rummer meget få tilbud, hvor mennesker med såkaldte dobbeltdiagnoser samtidig og det samme sted kan få støtte og behandling af både den psykiske sygdom og af det sideløbende misbrug. En af undtagelserne er Vista Balboa i Odense. Stedet koordinerer hele behandlingen, så borgerne slipper for at skulle gå til flere forskellige instanser for at få den rette hjælp. Den løsning redder liv.
- /13 Jeg kunne ikke have klaret det alene**
Den 47-årige odenseaner Kent har gennemgået en kæmpe personlig udvikling gennem de sidste 15 år. Han kom fra et

liv, hvor et massivt misbrug og en medfølgende kriminel løbebane samt en alvorlig sindslidelse satte en stressfyldt dagsorden – men han har i dag en stoffri hverdag med ro, overskud og fast arbejde. Og Vista Balboa har givet ham støtte og omsorg hele vejen.

- /14 SIND-ambassadør Mathilde Falch nægtet forsikring**
Januar bød på endnu et eksempel på, at tidligere patienter kan støde på problemer i årevis efter, de er kommet sig, da SIND-ambassadør Mathilde Falch fik afslag på et tegne en forsikring. Først i 2018 – ti år efter hun som 18-årig blev udskrevet og erklæret rask – kan Mathilde igen søge om forsikring. SIND ser med alvor på denne type sager. Retten til at blive rask er en af landsforeningens væsentligste mærkesager.
- /16 Er vi på bølgelængde?**
Åben dialog er en behandlingstilgang, hvor patienten er eksperten. Psykiateren skal lytte, ikke stille ekspertdiagnose. Naja, som forsøgte selvmord, fik det meget bedre af åben dialog.
- /20 Psykiatriordførerne har ordet**
Fem partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne fire spørgsmål.
- /22 Guide: Ti gode råd første gang du møder psykisk sygdom**
Mange oplever på et tidspunkt i deres arbejdsliv for første gang at sidde overfor et menneske, der er ramt af psykisk sygdom. Fx som nyuddannet hjemmehjælper. Hvordan bliver jeres første dialog den bedst mulige oplevelse for både dig og for ham eller hende, du besøger? Her er en række gode råd fra nogle af SINDs foredragsholdere og rådgivere.
- /30 Generalforsamlinger 2016**
- /36 Vi er alle helt almindelige ualmindelige mennesker**
Skæbnen bevæger sig i underfundige mønstre. Simon Kratholm Ankjærgaard fik til opgave at skrive en bog om borderline – før han vidste, at han faktisk selv var pårørende til en borderline-ramt. Her fortæller han om vigtigheden af at stå frem.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /15 SIND Ungdom**
- /20 Støt SIND**
- /26 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

Se side 26: Nye varer i SINDs webshop



- Sort T-shirt med SIND-logo (100,-)
- Logoclips, pose med 20 stk. (25,-)
- Regnponcho til engangsbrug med SIND-logo. (10,-)
- Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format (10,-)
- Lykønskingskort, A6-format (10,-)
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind (25,-)

SIND i medierne: Medierne hurtigt op i gear efter juleferien

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales i medierne. På disse sider er nogle af eksemplerne.

Traditionen tro sænkede roen sig over det danske medielandskab, da juleferien begyndte. Når det gælder omtale af SIND og af SINDs mærkesager, bød slutningen af december derfor ikke på mange indslag eller artikler. Derimod tog begivenhederne hurtigt fart gennem januars første uger. Bl.a. blev SIND citeret i flere landsdækkende medier om retten til at blive rask – fx de problemer, mange kan opleve med forsikring, job eller uddannelse, fordi de tidligere har været syge.

Efter deadline på dette blad satte Politiken fokus på institutioner i København med problemer som fx misbrug, stofhandel, vold og trusler. SINDs sekretariatschef Ole Riisgaard beklagede udviklingen, som han karakteriserede som helt uantagelig og et entydigt ledelsesproblem.

Du kan læse mere om historien på SINDs side på Facebook. Her og på www.sind.dk er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



Avisen.dk: Selvmordstruet i ressourceforløb

(1. december) Både på Avisen.dk og på de sociale medier fik Frederikssund Kommune i december måned kritik. Mange reagerede på historien om, at kommunen ville sende en 57-årig kvinde, der er psykisk syg og selvmordstruet, i ressourceforløb trods advarsler om, at forløbet kan koste hende livet.

Avisen.dk havde fået aktindsigt og kunne dokumentere et forløb, hvor Frederikssund Kommune insisterede på ressourceforløbet trods advarsler fra en række læger, psykiatere, mentorer og tidligere arbejdsgivere.

Både Bedre Psykiatri og SIND blev citeret for kritik af forløbet. SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at mennesker med bipolar lidelse risikerer at blive mere syge, når de presses på den måde.

“Det er vanvittigt, at de ikke lytter til advarslerne fra hendes psykiater,” sagde han.

/hhj

DR P1: Hjerne kassen med SIND

(23. november) Hvordan er det at være pårørende? Hvordan fungerer psykiatrien? Hvad optager SIND? Spørgsmålene var mange, da SINDs landsformand Knud Kristensen deltog i det populære radioprogram Hjerne kassen på DR P1. Gennem en time kom samtalen vidt omkring i dialog med lægen og tv-manden Peter Lund Madsen.

Hans sidste spørgsmål var, hvad SINDs vigtigste ønske til fremtiden er?

“Hvis der kun må nævnes et, så ønsker vi, at mennesker med en psykisk lidelse indenfor samfundets rammer skal kunne leve et liv som alle andre,” sagde Knud Kristensen.

Programmet ligger på DRs hjemmeside noget tid endnu. Hvis du vil lytte med, så søg på programmet og datoen hos DR eller brug dette link: www.sind.dk/hjerne kassen

/hhj

Avisen.dk: Psykisk syge presses af jobcentre

(5. januar 2016) Mennesker med en psykisk lidelse bliver presset ud i ressourceforløb og arbejdsprøvnings, da det næsten er umuligt at få en førtidspension. De pårørende står magtesløse på sidelinjen og ser, at den syge får det værre på grund af pres fra det offentlige system.

“Vi har klart oplevet en markant stigning i henvendelser. Vi hører om flere og flere, der får tilbagefald og nederlag af at blive presset ud i ting, de ikke magter, og som ender med at gøre dem mere syge,” siger Knud Kristensen, landsformand for SIND.

/sø

DR: Pårørende bør informeres

(18. december 2015) DR har flere gange sat fokus på psykiatere, der trods klager er fortsat med at behandle og ofte fejlbehandle patienter.

En af patienterne var Jakob Madsen. Han afgik ved døden efter behandling hos en hjerne-skadet psykiater. Jakob Madsens pårørende stod tilbage uden at have fået information fra Region Midtjylland. Dels om psykiaterens konkrete behandling, dels om muligheden for at klage eller søge om erstatning.

Regionen skulle have sendt et brev til familien, men tolkede reglerne sådan, at en henvendelse ville være i strid med loven.

SINDs landsformand Knud Kristensen er uforstående over for, hvorfor de pårørende ikke kan få en klar besked. Han mener, at hensynet til de pårørende bør veje tungt i sagen:

“Først og fremmest skal man tænke på, at hvis man har et familiemedlem, som har været i behandling og som er død i forbindelse med eller efter den behandling, så sidder man jo tilbage med en smerte og usikkerhed. De pårørende har krav på at få vished for, om det er gået for sig efter reglerne eller der har været noget kritisabelt.”

/sø

Fagbladet: Social Dumping blandt de svageste

(11. december) “Man kan altså ikke motivere en enarmet til at tage skeen i den anden hånd.” Sådan skrev SINDs landsformand Knud Kristensen i lederen i SINDbladet december. Hans metafor, der henviser til det urimelige i at ramme kontanthjælpsmodtagere, der har svært ved at få et arbejde, på økonomien, blev sidste år

også synlig på de sociale medier Facebook og Twitter.

Også Fagbladet, som fagforbundet 3F udgiver, har siden citeret metaforen. Ellen Lyk-kegård, gruppeformand og socialpolitisk ansvarlig i 3F, tog i en klumme i bladet afstand fra kontanthjælpsloftet.

“Trist, at socialpolitikken i disse år totalt er underlagt kravet om et øget arbejdsudbud frem for at fokusere på borgernes livskvalitet og sociale kompetencer. Det er helt enkelt ikke alle, der har mulighed for at forsørge sig selv,” skrev hun bl.a. og rundede klummen af med at gentage Knud Kristensens metafor.

/hhj

Allerødnyt: SIND holder nytårskur med lokalpolitikere

(30. december 2015) Mange SIND-lokalafdelinger er løbende i dialog med lokale politikere. I SIND-Huset i Hillerød er en SIND-nytårskur en af begivenhederne, hvor der både kan hygges og tales politik.

Blandt de inviterede politikere og embedsmænd var fx Olav B. Christensen, formand for Allerød Kommunes Sundheds- og velfærdsudvalg. Til nytårskuren kunne man også høre SINDs næstformand Kristian Bennedsen tale om SINDs arbejde. Desuden fortalte flere oplægsholdere om deres arbejde i psykiatrien.

/sø

Jyllands-Posten: Raske diskrimineres efter sygdom

(4. januar 2016) Selv om du er blevet rask fra din tidligere psykiske diagnose, er alle døre i fremtiden nødvendigvis ikke åbne. Diagnosen kan nemlig være en tung og livslang bagage.

I Landsforeningen SIND er landsformand Knud Kristensen ikke i tvivl om, at der er tale om grov diskrimination af mennesker, som tidligere har været syge.

“Det står i grel kontrast til den viden, vi har i dag om, at op mod en tredjedel af psykisk syge bliver raske.”

Han tilføjer, at han mener, at Danmark overtræder FN's Handicapkonvention.

/sø

Adresseavisen: Ny lokalafdeling på Djursland

(1. december) SINDs nyeste lokalafdeling på Djursland fik efter generalforsamlingen fin omtale i den lokale ugeavis. Her fortalte formanden for SIND Nord-og Syddjurs bl.a. at afdelingen allerede er oppe på 60 medlemmer i de to kommuner.

Ambitionen er nu at igangsætte aktiviteter i lokalområdet. SIND opsøger bl.a. dialog med andre foreninger og frivillige, der vil deltage. Du kan læse mere om lokalafdelingen på www.sind.dk/djurs

hhj

Efterlysning: Vil du udtale dig til medierne?

På SINDs side på Facebook hjælper vi ofte medierne med at finde personer, der kan fortælle om livet med psykisk sygdom. I december og januar har vi fx bragt efterlysninger fra DR, Ekstra Bladet og Avisen.dk.

Har du også lyst til at udtale dig? Så følg med på vores Facebook-side. Søg på “Landsforeningen SIND” eller klik på linket fra forsiden på www.sind.dk.

Som noget nyt kan du også tilmelde dig vores mail-service på SINDs hjemmeside. Så modtager du lejlighedsvis automatisk en mail, når medier mangler kilder, som du kan overveje at reagere på. Du tilmelder dig via www.sind.dk/citat

I SIND bliver vi af og til spurgt, om man kan være anonym, når man deler sin personlige historie med en journalist. Det er noget, du selv skal aftale med journalisten, inden du udtaler dig.

/sø

TV2: SIND-ambassadør Mathilde Falch nægtet forsikring

(4. januar 2016) Mange mennesker, som tidligere har haft en psykisk sygdom, oplever når de er blevet raske, at de diskrimineres i forhold til fx arbejde, uddannelse, adoption og forsikring.

Det gælder også SIND-ambassadør Mathilde Falch, der i studiet hos Go' Aften Danmark fortalte, at hun har fået afslag på at tegne en forsikring, fordi hun var syg i 2008. I dag er Mathilde Falch helt rask. Alligevel nægtes hun en forsikring.

/sø

Annonce

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



Book en SIND-foredragsholder

The screenshot shows the SIND website's navigation menu with options like 'Om SIND', 'Få hjælp', 'Få viden', 'Pårørende', 'Frivillig', 'Medlem', 'Foredrag', 'Nyheder', 'Kontakt', 'SIND lokalt', and 'Presse'. Below the menu, there is a section titled 'Her kan du booke en af SINDs foredragsholdere' featuring a grid of speaker portraits and names: Jeanette Juul Quasne, Lars Christensen, Maria Anthony Knudsen, Mette Damgård Hansen, Michael Møller, and Michael. To the right of the grid are social media icons, a search bar, and buttons for 'Støt SIND' and 'Bliv medlem'.

Mangler din arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller forening et godt oplæg til debat?

SINDs foredragsaktiviteter er styrket med flere og mere erfarne foredragsholdere. Foreløbig kan du vælge mellem 11 foredragsholdere, der kan bookes direkte via hjemmesiden.

Emnerne og erfaringerne, som foredragsholderne kan fortælle om, spænder vidt. Fx et liv som bruger af socialpsykiatrien, vejen ud af en borderlinediagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag

X i kalenderen:

X Den 5. februar: **SIND-støttekoncert** med Mathilde og Michael Falch

Når dette blad er på gaden, kan vi ikke love, at der er flere billetter tilbage til SINDs støttekoncert, hvor SIND-ambassadør Mathilde Falch optræder sammen med Michael Falch. De første billetter blev nemlig solgt meget hurtigt.

Billetterne, der koster 250 kr., sælges via www.billetto.dk/mom. Hvis alt er udsolgt, kan du via SINDs hjemmeside skrive dig på venteliste til evt. uafhængede billetter: www.sind.dk/mom.

Koncerten er den 5. februar kl. 20.00 på Kulturstationen, Frode Jakobsens Plads 4, 2720 Vanløse.

Vi glæder os til at fortælle meget mere om koncerten i SINDbladet april.



Foto: Maria Sattrup/Femipia

X Den 16.-19. juni: **Folkemøde på Bornholm**



Foto:SIND

Traditionen tro har SIND igen fået telt på Folkemødet på Bornholm. Ligesom sidste år vil SIND stå bag en lang række debatarrangementer i teltet, som kommer til at ligge i et tæt befærdet område.

SIND er i dialog med flere organisationer og politikere om arrangementer. Du kan frem til juni følge med i, hvad vi planlægger, på www.sind.dk/fm2016.

Er du arrangør og har du en god ide til et arrangement, vi kan samarbejde om? Så er du meget velkommen til at kontakte os via hhj@sind.dk eller telefon 3524 0753.

X Den 16. og 17. september: **Medlemskonference i SIND**



Foto:SIND

Så er datoen og emnet på plads for SINDs næste medlemskonference: Temaet bliver arbejdsmarkedet, når SIND-medlemmer fra hele landet mødes til inspiration og debat.

Konferencen er gratis for de medlemmer af SIND, der yder en aktiv indsats, men antallet af pladser er begrænset.

Senere på året kan du læse mere om konferencen i SINDbladet og på SINDs hjemmeside, men sæt allerede nu kryds i kalenderen, hvis du er interesseret.

X Den 10. juni: **SIND Pårørenderådgivning fylder 25 år**

Til sommer bliver der stor fest i SIND Pårørenderådgivning. 1. juni 2016 vil det være 25 år siden, rådgivningen startede sit virke, og der vil blive holdt fest for 180 indbudte gæster den 10. juni. Vi ser frem til arbejdet med at få arrangeret festen og inviteret gæster, så den kan blive en fejring af alt det gode arbejde, der er blevet gjort for pårørende og for alle de mennesker, ulønnede som lønnede, der har gjort en indsats i SIND Pårørenderådgivning.

Det bliver en dag med taler og optræden af forskellig slags med plads til grin og hygge og fællesskab. En god markering af en organisation, som er vokset støt gennem årene.



Nyt politisk samarbejde

Alt tyder på, at et nyt samarbejde tager fart i disse uger. Startskudet lød i december, hvor 30 foreninger mødtes for at diskutere under overskriften "Psykiatri på den politiske dagsorden". De 30 var psykiatريفoreninger, faglige selskaber og faglige organisationer.

SIND, Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab havde inviteret til dette møde "på tværs". Debatten afspejlede bred enighed og højt engagement. I SIND glæder vi os til det videre samarbejde.



Foto:SIND

Ny analyse: Undervisning og fællesskab accelererer psykisk sundhed

622 kursister på 12 SIND-skoler og tilsvarende skoler har sat ord på, hvad de får ud af undervisning og samvær. Responsen på skolernes tilbud er meget positiv. Undersøgelsen giver også et indblik i kursisternes livskvalitet, hvor økonomien – både rådighedsbeløbet og fremtidsudsigterne – har stor betydning. Modtagere af kontanthjælp oplever i langt højere grad end førtidspensionister at blive begrænset af deres sygdom eller psykiske sårbarhed

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Alle danskere ved, hvad en aftenskole er. Færre kender derimod til de mange tilbud, som SIND-skoler og tilsvarende skoler står bag for psykisk sårbare i en lang række danske byer. For de, som har fulgt eller følger undervisningen, har skolerne stor betydning for bl.a. velvære, optimisme og tro på fremtiden. Det viser en ny analyse af evalueringer fra 622 kursister på 12 skoler. Bag analysen står VIFO, Videncenter for Folkeoplysning.

To ud af tre kursister har en psykiatrisk diagnose. Næsten alle – 87 pct. – er eller har været i en form for behandling, og deres trivsel er væsentligt dårligere end hos gennemsnitsdanskere. Sammenligner man derimod med undersøgelser blandt andre førtidspensionister og kontanthjælpsmodtagere, så oplever kursisterne, at deres helbred er markant bedre. Skolerne har således positiv indflydelse på både sundhed og trivsel.

Tallene viser, at tilfredsheden med skolerne blandt kursisterne er tårnhøj. Ni ud af ti føler, de har stort udbytte af undervisningen. Tryghed, faglighed og ligeværd fremhæves. Seks ud af ti oplever, skolerne giver dem redskaber til at klare



Henriette Bjerrum, VIFO

hverdagen bedre. Tilsvarende betyder samværet med andre samt ny viden meget for kursisterne

Kontanthjælp dræner livslysten

Næsten alle kursisterne er på overførselsindkomst. Sundheden, trivsel og tilfredsheden med livet hænger nøje sammen med, om man er på kontanthjælp eller førtidspension. Kontanthjælpsmodtagere oplever i langt højere grad end førtidspensionister at blive begrænset af deres sygdom eller sårbarhed.



Foto: LP, Lille Skole for Voksne, Odense

Ny viden og samvær med andre betyder meget for kursisterne

Hvor knap halvdelen af førtidspensionisterne mener, at sygdom gør det svært at udvikle og ændre sig, så er andelen oppe på 61 pct. for modtagerne af kontanthjælp. Det er en højere andel end selv blandt modtagere af sygedagpenge. Tendensen er endnu mere markant, når det gælder tilliden til, at samfundet kan skabe muligheder for at få et bedre liv. Her er tvivlen og utilfredsheden en halv gang større blandt kontanthjælpsmodtagere end hos førtidspensionisterne. 44 pct. mod 29 pct.

Overskud til at bidrage positivt

Indkomst og personlig økonomi har også indflydelse på, hvordan kursisterne selv oplever deres eget helbred. Kontanthjælpsmodtagere har den laveste score i hele undersøgelsen. Kun hver anden, 52 pct., oplever, de har et godt helbred. Blandt samtlige kursister synes 68 pct. at helbredet er godt.

“Sammenlignet med andre kursister har kontanthjælpsmodtagere mindre tillid til, at de kan leve et godt liv. De føler også, de har mindre overskud til at bidrage

positivt til de sammenhænge, de indgår i med andre mennesker,” siger chefanalytiker Henriette Bjerrum, VIFO, der står bag undersøgelsen.

FAKTA

Du kan læse hele undersøgelsen på www.sind.dk/skolerne.

Dansk Oplysnings Forbund og SIND Skolerne i Aalborg har med projektet ‘Mental Sundhed’ de seneste par år haft fokus på mental sundhed, og hvilken rolle folkeoplysningen har og kan få omkring dette.

DOF og Det Obelske Familiefond har støttet projektet.

Projektet er nu i sin afsluttende fase. Erfaringerne er netop blevet præsenteret ved en evalueringskonference den 27. januar 2016.

SINDbladet har tidligere omtalt projektet. Læs mere i SINDbladet fra juni 2014 på side 20. Bladet kan også læses på www.sind.dk/bladet



Foto: Dalgas Skolen

Dalgas Skolen i Aarhus er en af de 12 skoler, hvor kursisterne har bidraget til undersøgelsen

Kortere udredningsgaranti går ud over patienterne

Med udredningsgarantien på 30 dage presses psykiatriens ressourcer i bund. Det er især ventetiden på behandlingen, det går ud over

AF ANNA U. MIKKELSEN OG TRINE VESTERGAARD

Flere henvisninger, færre læger og kortere tid til at stille en diagnose. Den virkelighed står psykiatrien over for, efter udredningsgarantien er halveret til 30 dage.

Det betyder, at man nu skal udrede patienter dobbelt så hurtigt som hidtil. Forsker og overlæge i Region Hovedstaden Merete Nordentoft er bekymret.

“Der er ikke samtidig sket en væsentlig ressourceforøgelse. Det hele bliver mere skrabet,” siger hun.

Læger overflyttes

Formanden for SIND, Knud Kristensen, er bekymret over, hvor ressourcerne skal komme fra og frygter konsekvensen af at tage midler fra behandlingen af eksisterende patienter.

“Det vil medføre, at nogle patienter afsluttes hurtigere eller slet ikke bliver behandlet til tiden,” siger han.

I Region Hovedstaden genkender man problemet. Merete Nordentoft fortæller, at man bl.a. har været nødt til at afskedige læger på sengeafsnittet.

“Sagt på en pæn måde bliver tilbuddene effektiviseret,” siger hun.

Ventetiden bliver længere

I Region Midtjylland er tendensen tydelig. Efter første fase af udredningsgarantien på 60 dage blev indført i 2014, er ventetiden steget.

Ifølge Gert Pilgaard Christensen, direktør for psykiatri- og socialområdet i Region Midtjylland, ligger den største udfordring i behandlingsdelen.

“Udredningsgarantien har vi nogenlunde godt fat i. Men en ting er, at man hurtigt bliver udredt, man skal også behandles.”

Danske Regioners formand, Bent Hansen (S), mener, at det er positivt for de psykisk syge, at udredningsretten er indført allerede nu.

“Skulle man vente på, at der er speciallæger nok, kommer man let til at vente til efter 2025. Det ville være rigtig skidt for de psykiatriske patienter,” siger han.

Det har ikke været muligt at få sammenlignelige tal fra de resterende regioner.

Patienter får det værre

Knud Kristensen fra SIND er enig med Bent Hansen (S) i, at indførelsen er positiv, da det har afgørende betydning for patienterne.

“Jo før man får stillet en diagnose og kommer i behandling, jo større er chancen for, at man bliver rask,” siger Knud Kristensen.

Tal fra Region Midtjylland viser at 17 pct. af de patienter, der ventede på behandling i august 2015, havde overskredet behandlingsgarantien på 60 dage. Ifølge forsker og overlæge Merete Nordentoft er det kritisk.

“Ligesom det er dårligt at vente på udredning, er det dårligt at vente på behandling. Det har negativ betydning for helbredelsen,” siger hun.

Ventetid fører til indlæggelse

22-årige Signe ventede så længe, at hun til sidst blev indlagt. Dengang var det seks måneder siden, hun blev henvist fra egen læge.

“Jeg fik det kun dårligere. Der var ikke nogen til at gribe mig. Jeg havde det forfærdeligt,” siger hun.

Da Signe sidste gang var i behandling, oplevede hun, at forløbet sluttede brat. Som led i spareplaner blev den afdeling, hun blev behandlet på, nedlagt. Spareplaner og sammenlægninger bekymrer SIND.

Formand for Danske Regioner, Bent Hansen (S), mener, at det er regionernes ansvar at prioritere ressourcerne.

“Der er en ledelsesmæssig forpligtelse til at overveje, om andre faggrupper kan kompensere for mangler,” siger han.

Flere svingdørspatienter

Er manglen på ressourcer skyld i, at behandlingsafdelinger lukker, bekymrer det Knud Kristensen. Presset på psykiatrien viser sig også hos patienterne.

“Vi har gennem længere tid set, at de indlagte patienter bliver udskrevet hurtigere og at flere genindlægges. Det frygter vi forværres,” siger han.

Det har Signe mærket på egen krop. Efter et halvt års ventetid på behandling for PTSD har hun været indlagt af flere omgange. Ventepositionen har fået hende til skiftevis at miste og genvinde håbet.

“Man tror endelig, at man kan komme videre i livet og få en almindelig hverdag. Så får man et slag i hovedet og skal vente igen,” siger hun.

Garantien kan overholdes

Udredningsgarantien på 30 dage er et fælles ønske fra alle parter, men afdelingerne har svært ved at følge med.

“Det kræver flere ressourcer, end dem vi har nu. Det er mangel på respekt for vores arbejde,” siger overlæge Merete Nordentoft.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra Sundhedsminister Sophie Løhde (V).

I dag venter Signe igen på at starte behandling.

Nogle patienter afsluttes hurtigere eller bliver slet ikke behandlet til tiden



Foto: Anna U. Mikkelsen og Trine Vestergaard

Udredningsgaranti er falsk tryghed

Foto: Anna U. Mikkelsen og Trine Vestergaard

Udredningsgarantien må overskrides, hvis der laves en udredningsplan, men mange planer laves af de forkerte årsager. Garantien er misvisende, understreger sundhedsjurist

AF ANNA U. MIKKELSEN OG TRINE VESTERGAARD

Er din diagnose kompliceret, udebliver du, eller bliver du henvist til det private, kan du få en udredningsplan. Det betyder, at det på trods af udredningsgarantien vil tage over 30 dage at få en diagnose.

“Problemet er, at i det øjeblik planen er lavet, har man opfyldt bestemmelsen. Så der er ikke nogen garanti. Ordet er misvisende,” siger sundhedsjurist og lektor ved Syddansk Universitet Kent Kristensen

Planerne må laves ved komplicerede diagnoser, der ikke kan udredes inden 30 dage, eller hvis man grundet kapacitetsmangel må tilbyde udredning et andet sted. Men det sker sjældent, viser tal.

Regioner snyder på vægten

Tal fra Region Midtjylland og Nordjylland viser, at mange patienter har ventet længere end 30 dage grundet kapacitetsmangel.

“Laves planen, fordi man ikke kan nå udredningen inden fristen, er det at snyde på vægten,” siger formand for SIND, Knud Kristensen.

I Region Nordjylland har 278 personer i perioden september 2014 til juli 2015 ventet på udredning pga. kapacitetsmangel.

I samme periode har 106 patienter ventet i Region Midtjylland. For dem er garantien officielt overholdt, men de er ikke udredt inden fristen.

Let at omgås

Knud Kristensen fra SIND er forarget over, at man laver udredningsplaner på den baggrund. I hans optik burde det kun være muligt, når det er fagligt begrundet.

I Region Midtjylland er overlæge Jens Emil Viftrup lige så lidt begejstret. Han påpeger, at man presser lægerne til at benytte “kreative løsninger”, hvor det ikke er den bedste behandling for patienten, der er lægens fokus.

“Det er skadeligt for patienterne, og det ødelægger tilliden til os,” siger han.

Gert Pilgaard Christensen, der er direktør for psykiatri- og socialområdet i Region Midtjylland, anerkender, at det er et problem, hvis udredningsplanen blot består af en ny dato.

“Det lever op til lovgivningens krav, men det var ikke det, der var intentionen,” siger han.

Forkerte årsager

Ifølge sundhedsjurist Kent Kristensen er det et problem, at man i samtlige regioner er udfordret på ressourcerne.

“Man agerer sådan, fordi man mangler kapacitet til at løfte de krav, der er,” siger han.

Formand for Danske Regioner, Bent Hansen (S), bemærker, at man ifølge tallene lever op til kravene i 90% af tilfældene. Derfor ses kravet ikke som et problem.

“Jeg ser det som en konstatering af, at sådan er virkeligheden,” siger han.

22-årige Signe ventede så længe på behandling, at hun til sidst blev indlagt



Foto: Anna U. Mikkelsen og Trine Vestergaard



Vidste du, at fortiden kan slettes på nettet?

Foto: www.colourbox.com

Rigtig mange mennesker kommer sig helt efter psykisk sygdom. Men for nogle, der har skrevet om deres situation, lever sygdommen stadig på internettet. Google giver nu mulighed for at ansøge om at få slettet links

AF ANJA SKOV HOLM, SIND KØBENHAVN

Hvis du har været psykisk syg og har skrevet om det på internettet, så kan søgeresultaterne fra Google, hvis man indtaster dit navn, mange år frem få fortiden til at spørge. Måske står der noget, som du i dag ikke har lyst til, at andre får kendskab til. Disse informationer kan du nu bede om at få fjernet fra Google.

En EU-dom fra 2014 fastslår, at EU-borgere har mulighed for

at blive slettet fra Google. Via en onlineformular kan du ansøge Google om at få fjernet links, der kobler dit navn med emner på nettet, som du ikke ønsker i dag.

Google imødekommer ikke automatisk din ansøgning. Man afvejer dels hensynet til dit privatliv med hensynet til offentlighedens interesse i at få indsigt i oplysninger. Der kan også være tale om forældet information.

Det er altså Google, der bestemmer, om en ansøger har ret til at blive glemt. Går din ansøgning igennem, vil det pågældende link ikke komme frem, når der bliver søgt på dit navn via Google. Teksten vil dog stadig være der, hvor du er omtalt, hvis andre brugere klikker forbi her. Så det er også en god ide at kontakte administratoren af den hjemmeside, der brin-

ger dit navn, hvis du ønsker teksten slettet.

Alt hvad du skriver og lægger op, bliver gemt. Det er derfor altid en god idé at tænke sig om en ekstra gang, inden du lægger noget på nettet.

Du kan finde Googles onlineformular til anmodning om fjernelse af link her: www.sind.dk/google

Annonce

Sind Skolerne

Daghøjskole
- med værksteder og undervisning

Aftenskole
- med over 40 forskellige kurser

Specialundervisning for voksne

Socialpædagogisk Dagtilbud
- med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud

Koncerter og debatarrangementer

Klub OnSide
- Et mødested for Psykisk sårbare unge

Sind Skolerne
Bispensgade 5-7
9000 Aalborg
Tlf. 98 13 80 66
Kontaktperson: Birk



Fotos: SIND

SINDs Sommerhøjskole 2016

2. ANNONCERING

2. annoncering
Brenderup Højskole: Fra søndag den 26. juni til den 2. juli 2016

AF JENS IBSEN OG LENI GRUNDTVIG NIELSEN
MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN

Anden annoncering

Så er det tid til anden annoncering af SINDs Sommerhøjskole i Brenderup. Pladserne på SINDs Sommerhøjskole 2016 er allerede udsolgt, men det er muligt at blive skrevet på en venteliste, så du kan deltage, hvis der kommer afbud fra andre. Ventelisten ajourføres efter først-til-mølle-princippet og får du muligheden for at deltage, vil du modtage information om, hvordan du betaler for deltagelse. Tilmelding via www.brenderuphøjskole.dk eller på telefon 6444 2414. Du kan også læse mere på www.sind.dk/sommerhoejskole

Lidt om programmet

SINDs Sommerhøjskole vil rumme mange forskellige tilbud med interessante foredrag, værksteder og ture. Alle emner tager afsæt i livsglædeskabende aktiviteter. Vi slutter alle dagene af med lækker mad samt en aftenaktivitet. På som-

merhøjskolen kan du bl.a. møde foredragsholderen Erik Lange, der fortæller om recovery og livsfortælling. Han inspirerer også med praktiske øvelser, du selv kan bruge, for lettere at komme ovenpå igen. Mød også Mads Trier-Blom, der siden 2004 haft diagnosen bipolar affektiv lidelse. Mads har kæmpet for at blive rask og balancerer i dag mellem mani og depression. Der bliver også mulighed for at høre SINDs landsformand Knud Kristensen i debat med en politiker. Er du mere tilhænger af kreative eller musikalske aktiviteter, får du fx mulighed for at udfolde dig med pilefletteren Joan Sørensen. Sofie Guldager Sørensen lærer dig, hvordan du folder figurer i papir med gammel japansk foldekunst.

"De Splittergale", som er et århusiansk musik- og gøglerband, besøger også SINDs Sommerhøjskole. Gruppen leverer et skørt og livsbekræftende show med en blanding af musikalske evergreens, gårdsange, cirkusmusik, sigøjnersange og gakkede gøglernumre. Traditionen tro rundes SINDs sommerhøjskole af med en fest.

Annonce

SIND UNGDOM SØGER FRIVILLIGE I
HELSINGØR, SILKEBORG, AARHUS, SKIVE
ESBJERG, VIBORG OG KØBENHAVN

SIND Ungdom
Tlf. 5370 7207
info@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND UNGDOM

Samlet behandling af sindslidelser og misbrug redder liv i Odense

Danmark rummer meget få tilbud, hvor mennesker med såkaldte dobbeltdiagnoser samtidig og det samme sted kan få støtte og behandling af både den psykiske sygdom og af det sideløbende misbrug. En af undtagelserne er Vista Balboa i Odense. Stedet koordinerer hele behandlingen, så borgerne slipper for at skulle gå til flere forskellige instanser for at få den rette hjælp. Den løsning redder liv

AF: MAIBRITT LUND PILGAARD

Levealderen for mange mennesker med en sindslidelse er desværre dokumenteret nedsat i forhold til den øvrige befolkning. Særligt udsatte er sindslidende med et samtidigt misbrug, bl.a. fordi det hårde og ofte stressende liv tærer på kroppen og hurtigt skærer 25 år af levealderen. Vista Balboa gør en stor forskel for denne gruppe, og stedet har igennem de sidste 15 år haft mange igennem huset med blot 2-3 frafald gennem tiden i alt.

I 1999 tog nogle af de daværende politikere i Odense Kommune på studietur til Californien, hvor de blandt andet besøgte et half-way-hus, som også hed netop Vista Balboa. Her blev både medicinsk behandling og et pensionat drevet med stor succes, og ideen fødtes til et lignende sted i Odense. Der blev i 2000 sat penge af til projektet, og Ældre og Handikapforvaltningen satte det hele i værk, som med tiden blev et permanent tilbud. I dag består Vista Balboa af opsøgende teams, et opgangsfællesskab med fem lejemål i Klaregade samt værestedet, som ligger i huset på Absalonsgade tæt på centrum i Odense. Herudover er der på stedet fast tilknyttet to lægekonsulenter/psykiatere, som forestår behandlingen af både sindslidelsen og misbruget. De er i løbende kontakt med både psykiatrisk afdeling og misbrugscenteret i Odense for at kvalitetssikre behandlingen og få generel sparring.

Flettet ind i hinanden

“Der er store fordele ved at have en integreret indsats. Vi har en fordel ved at kunne følge den enkelte meget tæt, og vi kan hurtigt koordinere, hvis misbruget accelererer eller de falder tilbage i krimina-



Skiltet her er, ifølge Erik Holm, sat op for at opfordre husets medlemmer til at tale om andet end misbrug i dagligstuen, da snak om stoffer faktisk kan “trikke” til, at man falder i, og får lyst til at gå ud og tage stoffer igen

Dagligstuen er husets rum til hyggelige timer, hvor man kan få snakket med andre og slappe af i hyggelige omgivelser



litet. Det er sværere at koordinere med tre forskellige behandlingssteder,” siger leder af Vista Balboa Erik Holm. Sindslidelsen og misbruget er tæt flettet ind i hinanden, og behandlingen af misbruget tager mest tid. Misbruget med den ofte tilhørende kriminalitet kræver flest ressourcer, idet det giver en stor ustabilitet i hverdagen, hvor der skal sættes ind. Hvis misbruget helt forsvinder, sker der helt enorme fremskridt med den enkelte. Aktivt misbrug reducerer muligheden for udvikling, den står faktisk næsten stille. Årsagerne er ofte, at folk i misbrug ikke kan huske aftaler, og at deres økonomi hænger i laser, fordi de skylder penge alle vegne, og så skal der skaffes penge, og kriminaliteten øges. Behandlingen af sindslidelsen er, følge Erik Holm, relativt hurtigt på plads. Vista Balboa arbejder derfor med alle tre vigtige

FAKTA

- En plads på Vista Balboa koster 20-25 pct. af udgiften til et botilbud, som ellers ville være alternativet.
- Antallet af indlæggelser reduceres med over 50 pct.
- Vista Balboa har 16 ansatte plus frivillige samt to lægekonsulenter, ansat fire timer ugentligt.
- Værestedet har åbent mandag til lørdag fra kl. 9-13
- Læs mere på www.odense.dk/vistabalboa



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Vista Balboa ligger i huset i Absalonsgade 17 i Odense, som danner rammen om værestedet og dagligdagen for mange af stedets brugere

områder: psykiatri, misbrug og social støtte.

Så selvstændigt liv som muligt

Vista Balboa er kendetegnet ved en vedholdende støtte blandt andet gennem motiverende samtaler og styrkelse af medlemmernes valg mod bedre livskvalitet. Det er ofte en lang proces, som sættes i gang. Det tager cirka tre år at få styr på misbruget.

“Vi kræver ikke, at man er stoffri for at være i huset, ellers havde vi ingen kunder i butikken. Paraplyen over vores virke er, at man på sigt skal kunne leve et almindeligt liv,” fortæller Erik Holm.

Personalet ledsager også folk til læge, tandlæge og sagsbehandlere, og det overordnede mål er, at brugerne bliver i stand til at leve så selvstændigt som muligt. Der er hjemmebesøg og træning af helt almindelige færdigheder som rengøring, indkøb, og nogle trænes i at bruge offentlige transportmidler, som de ellers kan have svært ved grundet sygdommen.

Pårørende inddrages aktivt i behandlingen, idet netværk er utroligt vigtigt, og netværket er altid ekstremt belastet. Der er særlige pårørendegrupper, hvor der udveksles erfaringer og sparreres mere, end der holdes faglige oplæg. Derudover er der misbrugsgrupper, mindfulness-grupper samt en stemmehørergruppe.

Kent sidder roligt og afslappet ved spisebordet med en kop kaffe. Han fortæller om sit tidligere misbrug, hvor LSD, heroin, hash, speed og piller var en del af en meget hård og stressende hverdag, og hvordan mødet med Vista Balboa gjorde en forskel og gav ham lysten til livet tilbage.

“Jeg kunne ikke have klaret det alene,” siger Kent. Han sætter meget stor pris på Vista Balboa, som har dannet rammen om hans hverdag de sidste 15 år.

Kents sindslidelse er i dag velbehandlet, og han har ingen svære symptomer. Han har fået en stabil behandling af husets tilknyttede læger, som han ser fast og som også justerer hans medicin.

“Det er rart at have den samme læge, så bliver man mere tryk og åben, og de kender en meget bedre. Det er generelt vigtigt med den sammenhængende støtte, som er her i huset,” fortæller Kent. Der er tale om, at Kent på sigt skal trappes ned og måske en dag kommer han helt ud af medicinen, men det ligger stadig et stykke ude i fremtiden.

Grundpillen i min udvikling

I dag er Kent ude af sit misbrug, har en dejlig lejlighed og har et fast arbejde inden for detailhandel. Arbejdet er ved at blive etableret til et skånejob på omkring 20 timer om ugen. Han spiller fodbold hver uge sammen med andre fra Vista Balboa, og han kommer stadig i værestedet i huset i Absalonsgade hver dag.

“Vista Balboa er grundpillen i min udvikling,” slår Kent fast. Kent har mange ressourcer og meget erfaring, og han er et godt ek-

Jeg kunne ikke have klaret det alene

Den 47-årige odenseaner Kent har gennemgået en kæmpe personlig udvikling gennem de sidste 15 år. Han kom fra et liv, hvor et massivt misbrug og en medfølgende kriminel løbebane samt en alvorlig sindslidelse satte en stressfyldt dagsorden – men han har i dag en stoffri hverdag med ro, overskud og fast arbejde. Og Vista Balboa har givet ham støtte og omsorg hele vejen

AF MAIBRITT LUND PILGAARD



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Kent har i dag et stabilt og stoffrit liv. Vejen har været lang, men han har nu udsigt til fast arbejde i Bilka og ser optimistisk på fremtiden

sempel for de øvrige af husets medlemmer.

“De andre kan se, at der faktisk er en vej ud af problemerne, selv om man står midt suppedasen,” supplerer Vista Balboas leder, Erik Holm.

Styrken i Kents rejse har været, at han hele tiden har haft et kon-

stant ønske og mål for øje, nemlig et fast arbejde og en god lejlighed. Og selv om det har gået op og ned i Kents udvikling undervejs i forløbet, står han i dag med begge dele opfyldt, og han ser lyst på fremtiden.

Andre i samme situation

Det sociale samvær med de øvrige medlemmer i Vista Balboas regi gør en stor forskel i hverdagen og for udviklingen væk fra misbrugslivet. Kent og de andre har brug for at lære nye mennesker at kende, idet de personlige venner og det øvrige netværk ofte er kendetegnet ved misbrug og samvær omkring dette. Derfor er værestedet et godt forum at møde og snakke med andre i samme situation, og der serveres varm mad i huset tre gange ugentligt. Derudover er der i huset faste tilbud hver uge, hvor der er cykelhold, fodbold, badminton og et udehold, som arrangerer ture ud i naturen.



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Leder Erik Holm har en baggrund som sygeplejerske. Han har flere lederuddannelser og har arbejdet i over ti år på forskellige psykiatriske afdelinger

SIND-ambassadør Mathilde Falch nægtet forsikring

Januar bød på endnu et eksempel på, at tidligere patienter kan støde på problemer i årevis efter, de er kommet sig, da SIND-ambassadør Mathilde Falch fik afslag på et tegne en forsikring. Først i 2018 – ti år efter hun som 18-årig blev udskrevet og erklæret rask – kan Mathilde igen søge om forsikring. SIND ser med alvor på denne type sager. Retten til at blive rask er en af landsforeningens væsentligste mærkesager

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

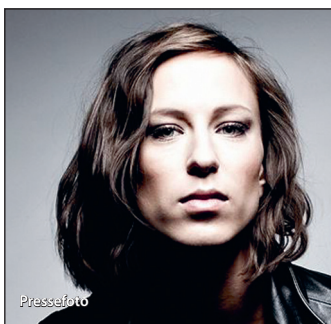
Mange mennesker, der har været ramt af psykisk sygdom, kan stadig støde på barrierer i samfundet, selvom de er blevet helt raske. Nogle oplever problemer med fx adoption, kørekort eller visse typer job og uddannelse. Siden 2012 har SIND også påpeget, at mange oplever problemer med at tegne forsikring. Det gælder bl.a. SIND-ambassadør Mathilde Falch.

Hun stod i januar frem i TV 2 Go'aften og på de sociale medier og fortalte, at et forsikrings-selskab havde afvist at tegne en sundhedsforsikring til hende. Argumentet var, at hun tidligere har været psykisk syg.

Mathilde understregede i tv-studiet, at hendes afslag blot var et enkeltstående eksempel på problemer, mange oplever. Fx med adoption, forsikring, job eller uddannelse.

Psykisk sårbare udelukkes

Mathilde har været helt rask siden 2008, men forsikringsselskabet oplyste telefonisk, at når det gælder psykisk sygdom, skal kunder i dette selskab have været raske i ti år for at kunne søge om at få en sundhedsforsikring.



“Der er brug for nye regler og et andet syn på mennesker, der er blevet raske efter sygdom,” siger Mathilde Falch

“Medarbejderen fra forsikringsselskabet sagde, at har man haft en fysisk sygdom, så skal man med de fleste alvorlige diagnoser blot have været rask i fem år. Altså halvdelen af det, der gælder ved psykiske sygdomme. Personligt kan jeg godt undvære denne forsikring, som vi undersøgte i forbindelse med lån til køb af en lejlighed, men jeg blev enormt vred over at se, hvordan psykisk sårbare også bliver udelukket i denne sammenhæng,” siger Mathilde.

Behov for nye regler

Hun påpeger, at mennesker er forskellige, og at sygdomsforløb er



“SIND møder ofte sager som Mathildes,” siger landsformand Knud Kristensen

forskellige. Derfor er det ikke rimeligt, at dette selskab sætter alle tidligere psykisk syge i samme bås. Man bør se mere nuanceret på hver enkelt henvendelse, mener hun.

“For et forsikringsselskab er økonomien vigtig, sådan er det. Derfor ser man på risikoen for tilbagefald. Men det er vigtigt at huske, at nogle faktisk bliver mere robuste, efter de er kommet sig. Dertil kommer, at der er kommet meget ny viden og bedre behandling. Det bør forsikringsselskaber være opmærksomme på. Der er brug for nye regler og et andet syn

på mennesker, der er blevet raske efter sygdom,” siger Mathilde.

Rejser politisk

SINDs landsformand Knud Kristensen påpeger, at landsforeningen ofte møder sager som Mathildes. Retten til at blive rask er en af SINDs væsentligste mærkesager.

“Problemet er ikke blot visse typer forsikringer i visse selskaber. Der er også andre områder, hvor en gammel diagnose bremser vejen videre ud i livet. Det er vi meget opmærksomme på i vores politiske indsats,” siger han.

Når det gælder forsikringer, rejste SIND første gang sagen fremtrædende i medierne i 2012. I 2014 blussede temaet op igen, og Finanstilsynet gik ind i sagen. Gennem årene har SIND også været i løbende dialog med branchen.

“Temaet med forsikringer vil vi tage op igen. Både politisk og i vores dialog med forsikringsselskaberne. Grænsen på ti år for alle, der har været ramt af psykisk sygdom, er ikke rimelig. Nuværende og tidligere psykisk syge kunder skal som alle kunne få en konkret og saglig vurdering,” siger Knud Kristensen.

I stedet for blomster til begravelser

SIND får ind imellem henvendelser fra pårørende, der ønsker, at deltagerne til en begravelse eller bisættelse giver et bidrag til SIND i stedet for blomster. SIND takker for denne støtte.

Hvis de pårørende ønsker at vide, hvem der har indbetalt et bidrag – så der kan sendes takkekort – oplyser vi det gerne. Det kræver blot:

- Kontakt venligst SIND og gør opmærksom på, at der vil komme donationer i forbindelse med en begravelse eller bisættelse. Husk at

oplyse navnet på afdøde samt din e-mail. Du kan kontakte os på landsforeningen@sind.dk eller tlf. 3524 0750.

- Hvis du indrykker en dødsannonce, kan du evt. skrive: “I stedet for blomster kan man betænke SIND: reg.nr 9541 og konto 0005403944, mærket NN (navn på den du vil mindes) og eget fulde navn.”

Læs mere på www.sind.dk/bliv-medlem-og-stoette



Højtider er også hyggetid hos SIND Ungdom

Flere klubber hyggede i julen, som ellers kan være en svær tid, hvis man er ramt af psykisk sårbarhed

Højtider og mærkedage kan være særligt udfordrende, når man er psykisk sårbar. Forventningerne til det sociale samvær er på sit højeste, og forventningerne kan i sig selv være angstprovokerende. Mange af SIND Ungdoms medlemmer føler en form for pres, når de er samlet med familie og venner i højtiderne, og fortæller, at de oplever, at deres sygdom bliver værre i en tid, hvor andre lader til at hygge sig og komme hinanden ved. Samtidig oplever nogle af vores medlemmer, at de ikke har nogen at dele traditioner med. Følelsen af ensomhed kan derfor virke altoverskyggende

i en tid, hvor alt emmer af hygge og samvær. Her gør SIND Ungdom en forskel.

I alle SIND Ungdoms klubber møder unge deltagere og frivillige op hver uge. Det rummelige og afslappede samvær, vi kender fra vores dagligdag i SIND Ungdom ændrer sig nemlig ikke, bare fordi det er blevet påske, Mortens Aften eller jul. Det består. Og der er plads til at sige; "jeg orker ikke at høre julemusik", "jeg vil ikke være med til at lave julehjerter og konfekt" eller "jeg har det ad helvede til." Netop det gør måske, at de højtider, der bliver holdt i SIND Ungdom, er nogle af de bedste, vi medlemmer



Foto: SIND

Oftes hygges der hos SIND Ungdom ved højtiderne

af SIND Ungdom oplever i løbet af et år – og vi glæder os til flere i 2016.

Besøg på Borgen

Lokalt og på landsplan opsøger SIND Ungdom løbende dialog med embedsmænd og politikere. Et af de mere uformelle eksempler var, da unge fra København sidste år besøgte Christiansborg

AF METTE VESTERGAARD, SIND UNGDOM



Foto: SIND

Christiansborg emmer af travlhed, vigtige beslutninger, magt, storhed og historie. Borgen virker majestætisk, selvom man ofte kan se danske politikere i afslappet facon cykle på arbejde i cowboybukser og med tasken på bagagebæreren. Chri-

stiansborg er et sted, vi primært kender fra tv – men sidste år var SIND Ungdoms klub i København selv på besøg Borgen.

Vi var så heldige at have fået en aftale i stand med Pernille Rosenkrantz-Theil, socialordfører for Socialdemokraterne, om en rundvisning. Både frivillige og unge, der kommer i klubben, deltog. Pernille fortalte om arbejdet som folketingsmedlem, om sine personlige erfaringer med stress, om hvordan både ryge- og alkoholpolitik på Christiansborg har ændret sig gevaldigt de seneste 15 år og om, hvordan man som politiker skal være meget opmærksom på også at komme uden for Borgen og se virkeligheden med egne øjne. Vi fik både set et hav af journalister, tidligere statsminister Helle Thorning Schmidt og forskningsminister Esben Lunde Larsen.

Efter rundvisningen havde SIND Ungdom mulighed for at stille spørgsmål. På spørgsmålet om man havde travlt som politiker fortalte Pernille, at hun tager sine børn med på arbejde en gang i mellem for at få familieliv til

at hænge sammen med en 60 timers arbejdsuge. Om det er alt det arbejde værd at sidde i folketinget blev diskuteret af de unge, men her var der ingen tvivl: "Ja, det er det! I særdeleshed fordi man kan være med til at ændre på lovgivningen og dermed være mere til at forbedre forholdene for fx de psykisk sårbare."

En af de unge deltagere sagde: "det var virkelig godt, at hun fortalte sin egen historie om at være stresset – det gør det ligesom mere normalt".



Foto: SIND

Ny pårørendegruppe i SIND Ungdom

SIND Ungdom er der i december i gangsat en ny pårørende-gruppe. Gruppen drives af Kate og Louise, der begge er psykologer og har erfaring som tidligere frivillige i SIND Ungdom.

Gruppen har særligt fokus på unge mellem 18 og 35 år, der har psykisk sårbarhed tæt inde på livet. Det kan fx være, at den pårørende er datter eller søn, bror el-

ler søster, kæreste, ven eller veninde til en person, der i perioder har svært ved at klare hverdagen. Vi lægger ikke vægt på diagnoser – det er oplevelsen af at være pårørende, der er skal være i fokus.

Via gruppen skal der opnås et frirum, hvor unge pårørende kan få talt om og reflekteret over de udfordringer de møder i kraft af at være pårørende. Her skal der

være plads til aftabuisering, genkendelighed, erfaringsudveksling og nye perspektiver i forhold til dét at være ung pårørende til en psykisk sårbar person.

Som deltager skal man gerne få det ud af gruppen, at man kan få ens fortælling om livet som pårørende hørt, at man kan spejle fortællingen i andres, og at man kan få øje på nye måder at hånd-

tere udfordringerne undervejs på.

Gruppen er allerede i gang og mødes hver anden torsdag i klubben i Sølvgade 34, København. Er du interesseret i at høre mere, så kontakt gerne Kate og Louise på gruppekbh@sindungdom.dk.

Er vi på bølgelængde?

Åben dialog er en behandlingstilgang, hvor patienten er ekspert. Psykiateren skal lytte, ikke stille ekspertdiagnose. Naja, som forsøgte selvmord, fik det meget bedre af åben dialog

AF PETER RATHMANN



Sygeplejerske Anette Hansen og socialrådgiver Ute Larsen arbejder i akutteamet på Aabenraa Sygehus i afdelingen for børn og unge

Naja fortæller, at alting er godt igen. For et år siden var det helt forfærdeligt. Nu er hun på weekendbesøg hos sin tante et sted i Sønderjylland. Naja har sine forældre, to søstre og hele sin øvrige familie inden for gåafstand. Livet er trygt og ligger åbent foran den 19-årige handelsskoleelev.

Naja stråler af livsglæde, når hun taler om sygeplejerske Anette Hansen og socialrådgiver Ute Lassen fra akutteamet i den børne- og ungdomspsykiatriske afdeling på Aabenraa Sygehus.

”Ute og Anette har hjulpet min familie og mig igennem det sværeste, jeg har oplevet,” siger hun.

Hun fortæller ikke, at hendes indlæggelse for godt et år siden skyldtes et selvmordsforsøg. Det kommer først frem et par dage senere under SINDbladets besøg hos akutteamet i Aabenraa.

Ekspert i sit eget liv

Akutteamets Anette Hansen og Ute Lassen er tidligt på færde mandag morgen. De har altid travlt. Anette og Ute tager sig af unge, som bliver indlagt efter selvmordsforsøg. De tilbød Naja en såkaldt åben dialog, som afdelingen i Aabenraa praktiserer som alternativ til traditionel diagnostik.

”Naja var kommet til et sted i sit liv, hvor det gjorde for ondt,” fortæller Anette:

”Når ikke hun fortalte om sit selvmordsforsøg, er det faktisk et godt eksempel på åben dialog! I traditionel psykiatri vil man fokusere på selvmordsforsøget. Naja vil hellere fortælle om de problemer, som udløste handlingen,” siger Anette.

Åben dialog er en behandlingstilgang, som blev skabt af den finske psykologiprofessor Jaakko Seikkula for 30 år siden.

Den handler om at inddrage en patients nære netværk og i sam-

arbejde med professionelle behandlere finde frem til det bedste for dén, som er ramt af en psykisk lidelse.

Åben dialog tager udgangspunkt i, at hvert menneske er ekspert i sit eget liv. Selv i en krisesituation er individet i stand til at skabe positive ændringer i fælles dialog med sit private og professionelle netværk. I Najas tilfælde fik hun det meget bedre gennem netværkssamtaler med især sine forældre og akutteamet fra Aabenraa.

Åben dialog bryder altså i nogen grad med klassisk psykiatri, hvor lægen er ekspert og stiller diagnosen. I åben dialog er ’alle lige’ og mødes uden dagsorden, men med åbent sind for at lytte.

Anette fra akutteamet:

”Hvis man sammenligner med en scene på livets teater, vil man traditionelt rette projektørlyset mod ét enkelt punkt, som i Najas tilfælde var selvmordsforsøget. I

åben dialog prøver vi at lyse hele scenen op.”

Simpelt og kompliceret

Et par kontorer fra Ute og Anette sidder ledende overlæge Klaus Müller-Nielsen og forsker på livet løs. Han er oprindeligt tysk speciallæge i psykiatri og psykoterapi. Siden 2011 har han været chef for de børne- og ungdomspsykiatriske afdelinger på sygehusene i både Aabenraa og Kolding.

I Aabenraa praktiserer de åben dialog, mens de i Kolding anvender en traditionel tilgang, hvor psykiateren i højere grad er ekspert og stiller diagnosen.

”Men der er sket en vis udjævning. I Aabenraa er holdningen til diagnoser ikke så afvisende længere, og i Kolding har man fået øjnene op for ressourcerne i familien frem for at forklare alle fænomener hos patienten gennem en diagnose,” siger Klaus.



Modelfoto: www.colourbox.com

I behandlingstilgangen åben dialog er alle lige og mødes uden fastlåst dagsorden, men med åbent sind, for at lytte. (Modelfoto)

Overlægen er med i et forskningsprojekt, som skal finde ud af, om tusindvis af patienter, der som Naja har modtaget åben dialog, har et lavere forbrug af sundheds-ydelser og sociale ydelser end en lignende gruppe patienter, som ikke har.

Som led i projektet bliver patienter i målgruppen ud fra et tilfældighedsprincip indlagt i henholdsvis Aabenraa og Kolding.

Derefter vil forskerne foretage statistiske sammenligninger af bl.a. de to grupper, fortæller Klaus.

Et andet forskningsprojekt går ud på at foretage kommunikationsanalyser af åben dialog-terapi. Eller sagt mere jordnært: Hvad sker der, når vi mennesker taler med hinanden?

“Det er en både simpel og kompliceret proces,” siger Klaus.

Kroppen mærker om der er kontakt

“Åben dialog er en lovende, men underudforsket interventionsform. I den perfekte åbne dialog kommer vi på bølgelængde med den unge. Vi kender alle sammen, hvordan det kan mærkes i kroppen, om vi er på bølgelængde med en anden person eller ej,” siger Klaus.

I åben dialog kan man ifølge overlægen “sådan set godt klare sig uden diagnoser”:

“Men det kan man ikke i det psykiatriske behandlingssystem. Det er et dilemma. Men jeg tror ikke, det er udelukket at få diag-

noser og åben dialog til at spille sammen.”

Her er overlægens umiddelbare bud på den perfekte kombination:

“Det er vigtigt først at behandle de akutte symptomer på en krise. Først når krisen har lagt sig, følger en eventuel diagnose. Efter diagnosen er det sådan set bare at få den unges liv til at fungere i en åben dialog,” siger overlægen.

Møde hjemme i stuen

I Najas tilfælde forløb den åbne dialog så godt, at hun i dag klarer sig godt uden akutteamets hjælp. Sådan var det ikke den dag, Ute og Anette mødte hende første gang på sygehuset efter selvmordsforsøget.

Ute fortæller:

“Najas problemer betød, at hun isolerede sig både fra sin familie og venskabskreds.”

Naja fortæller, at hendes problemer især var hendes mor, som hun følte det svært at nå ind til. Men oveni følte hun sig svigtet af sin bedste veninde. Og hun var stresset af sit arbejde i et bageri, hvor hun kun havde fri, når hun skulle i skole.

“Til sidst ramlede det hele. Jeg er meget sensitiv. Sådan er jeg bare,” siger Naja.

Anette og Ute foreslog hende et åbent dialog-møde. Hvem ville Naja have med? Hvor skulle de mødes? Naja ville gerne mødes med mor og far hjemme i stuen, hvor hun følte sig tryk. Det blev et godt møde:

Ute og Anette lyttede og fortalte bagefter deres tanker om, hvad Naja og forældrene havde sagt til hinanden hen over stue-

bordet. Refleksion er en vigtig del af åben dialog:

“Ute og Anette var gode til at omformulere mine ord, så min mor kunne forstå det, og uden at jeg kom til at føle mig dum. De blev mine talsmænd,” siger Naja med stort smil.

Hendes mor foreslog at invitere flere familiemedlemmer til næste møde. De andre i familien var selvfølgelig også chokerede over Najas selvmordsforsøg.

Ute fra akutteamet:

“Der var store konflikter i familien, men de vidste, at de ikke kunne løse dem selv. På den måde blev Naja helten, som med sin handling formåede at skaffe hjælp til familien.”

Meget bedre nu

Najas forløb endte lykkeligt. Men åben dialog ender ikke altid i ‘fryd og gammen’, konstaterer Anette fra akutteamet:

“Vi kan blot skabe et rum, hvor man taler til hinanden på en respektfuld måde. Det er de unges egen mestring af deres udfordringer, som gør, at de får det bedre. De finder løsninger, som vi fagpersoner ikke kan finde for dem,” siger Anette.

Naja fortæller, at hun har et meget bedre forhold til sin mor i dag:

“Min mor er mere nærværende. Jeg kan fortælle hende ting, som jeg før gik og bøvlede med selv. Mine tanker er mine værste fjender, fordi jeg altid vender dem negativt.”

“Men før sad jeg bare alene med dem ovenpå i mit værelse. Nu går jeg ned i stuen og taler om det med min mor og far.”

De er helt på bølgelængde.

Erfaringerne med åben dialog er positive, siger Klaus Müller-Nielsen



Pressefoto: Region Syddanmark/ Jonas Ahlström

Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget



Venstre

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR § 71-TILSYNET, ÆLDRE, LIGESTILLING OG SUNDHED
JANE HEITMANN (MF)



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Vi skal sikre en reel ligestilling mellem somatiske og psykiske sygdomme. Det gør vi nu med det lovforslag, der er på vej. Lovforslaget vil sikre hurtig udredning af patienter med både fysisk og psykiske sygdom. Dernæst er det også afgørende, at vi får sikret en bedre sammenhæng mellem de kommunale og regionale indsatser, så mennesker med psykiske lidelser ikke bliver kastebolde.

Mennesker, der er eller har været ramt af en sindslidelse, lever gennemsnitligt væsentligt færre år end andre danskere. Hvordan får vi nedbragt overdødeligheden?

Det er et område, vi har sat fokus på med satspuljeaftalen fra sidste år, hvor vi afsatte 2,2 mia. til psykiatri-området. Flere regioner arbejder målrettet med sundhedsfremme-initiativer på de psykiatriske afdelinger. Desuden er flere regioner i gang med at teste indsatspakkerne fra det nationale kvalitetsprojekt "Sikker Psykiatri" og der er erfaringer, vi skal samle op på, så vi kan gå videre af de veje, der virker.

Retspsykiatri: Hvordan/hvornår får vi kapaciteten op og antallet af foranstalt-

ningsdomme ned? Eller ser du andre løsninger?

Vi har i flere tidligere satspuljeaftaler været med til at sikre øget kapacitet i retspsykiatrien, men der er ingen lette løsninger. Vi skal sætte bedre ind, for det handler også på dette område om, at vi skal blive bedre til at styrke indsatserne på tværs af kriminalforsorg, socialpsykiatri og sygehuse.

Ressourcer: Er du enig eller uenig i, at driften af psykiatrien på sigt ikke bør finansieres via satspuljen?

Det er lige tidligt nok at udtale sig om, hvordan kommende års finanslovs- og satspuljeaftaler kommer til at se ud, men ud af de 2,2 mia. som vi sidste år afsatte på satspuljen så er 1,1 mia. overført til permanente midler på finansloven.



Radikale Venstre

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR BØRN, UNDERVISNING, SUNDHED OG BOLIG
LOTTE ROD (MF)



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Vi skal blive bedre til at forebygge, især blandt unge på skolerne. Og vi skal sikre, at alle mennesker med psykiske vanskeligheder har adgang til behandling af høj kvalitet. Det gælder patienter med svære psykoselidelser, som kan have brug for døgnindlæggelse, og patienter med "lettere" lidelser som angst og depression. Jeg vil arbejde for at løfte kvaliteten i de eksisterende behandlingstilbud og for at vi får flere sengepladser, så patienter med meget svære lidelser ikke udskrives for tidligt. Jeg kan ikke love pengene her, men det står højt på den radikale prioritering inden for sundhedsområdet.

Overdødelighed/sundhed: Mennesker, der er eller har været ramt af en sindslidelse, lever gennemsnitligt væsentligt færre år end andre danskere. Hvordan får vi nedbragt overdødeligheden?

Det psykiske og fysiske helbred hænger sammen. Det er meget vigtigt, at psykiatriske patienter bliver udredt og behandlet lige så godt som andre patienter for deres somatiske lidelser. I dag bliver mange desværre stigmatiseret. Samtidig kan det være sin sag at motivere en person med skizofreni til at kvitte smøgerne og dyrke mere motion. Jeg tror på, vi skal fremme forskning i årsagerne til overdødelighed og sørge for at give psykiatrisk behandling af høj kvalitet, som øger sandsynligheden for, at den enkelte patient kan foretage sig livsstilændringer, der fremmer et langt liv. Måske skal vi også have flere almenmedicinere på de psykiatriske afdelinger og i ambulatorierne.

Retspsykiatri: Hvordan/hvornår får vi kapaciteten op og antallet af foranstalt-

ningsdomme ned? Eller ser du andre løsninger?

Vi skal gribe patienterne, inden de bliver en sag for retspsykiatrien. Vi skal arbejde for et stadigt bedre samarbejde mellem døgnbehandling, ambulant behandling og socialpsykiatri, så ingen udskrives til ingenting eller tages mellem to stole. Og vi kunne måske have glæde af at forske i 'kædeårsager', altså identificere hvad der kunne have hindret, at patienten begik den 'forbrydelse', han/hun gjorde.

Ressourcer: Er du enig eller uenig i, at driften af psykiatrien på sigt ikke bør finansieres via satspuljen?

Enig. Jeg ønsker at omdanne satspuljen til en social innovationsfond, som i samspil med private fonde og frivillige foreninger kan lave grundlæggende forandringer på få, store områder, i stedet for at finansiere en række små projekter, som ender med at lukke igen. I om læggelsen driftes de varige indsatser.

Fem partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne fire spørgsmål



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Den absolut vigtigste opgave er fortsat at skabe en psykiatri, som er ligeværdig. Det skal være den psykisk sårbare, som styrer eller understøttes i at styre så meget som muligt, sin behandling og sin proces med at komme sig. Der finder en kulturforandring sted nogle steder i psykiatrien, men det skal bredes langt mere ud. Det kræver tid, rum og efteruddannelse.

Mennesker, der er eller har været ramt af en sindslidelse, lever gennemsnitligt væsentligt færre år end an-

Enhedslisten

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR FOREBYGGELSE OG SUNDHED
STINE BRIX (MF)

dre danskere. Hvordan får vi nedbragt overdødeligheden?

Det handler både om at bevægelse, sund kost og sund livsstil bliver en integreret del af psykiatrien og behandlingen. Vi skal se det som en del af en recovery-proces at passe godt på sin krop. Men det handler også om at minimere medicinforbruget til det absolut nødvendige. Meget psykofarmaka har kendte bivirkninger, som kan være sundhedsskadelige.

Retspsykiatri: Hvordan/hvornår får vi kapaciteten op og antallet af foranstaltningssdomme ned? Eller ser du andre løsninger?

Jeg mener, det vigtigste er at arbejde på at få antallet af domme ned. Vi ved, at der idømmes straf for selv meget små lovovertrædelser, som i andre tilfælde kun ville udløse bøder. Vi arbejder for at psykisk syge på dette plan ligestilles med alle andre borgere og dermed ikke får en

større straf. Samtidigt arbejder vi for, at det er helt klart, at erstatning for personalet fx i forbindelse med vold ikke afhænger af, hvorvidt der er foretaget en anmeldelse af for eksempel en patient. Jeg mener også, at spørgsmålet hænger sammen med behovet for at skabe en ligeværdig psykiatri med mindre tvang, hvor der er højere grad af tillid mellem personale og patienter eller beboere.

Ressourcer: Er du enig eller uenig i, at driften af psykiatrien på sigt ikke bør finansieres via satspuljen?

Ja, vi står uden for satspuljen, fordi vi mener, at det er dybt problematisk, at eksempelvis psykiatrien har så usikkert et finansieringsgrundlag. Samtidig er det usolidarisk, at satspuljen betales af de borgere, som har mindst at leve for. Psykiatrien bør i stedet på finansloven.



Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Der mangler bedre alternativer til den medicinske behandling, fx lettere adgang til psykologhjælp uden egenbetaling. Der anvendes stadig alt for meget tvang i psykiatrien, og der kan arbejdes endnu mere med inddragelse af patienter og pårørende og med medbestemmelse i forhold til egen behandling. Og så volder overgangene mellem hospitalspsykiatri og socialpsykiatri mange steder problemer. Der er brug for at binde det bedre sammen.

Mennesker, der er eller har været ramt af en sindslidelse, lever gennem-

SF

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR FAMILIE, HANDICAP, KIRKE, KOMMUNAL, LIGESTILLING OG SOCIAL
TRINE TORP (MF)

snitligt væsentligt færre år end andre danskere. Hvordan får vi nedbragt overdødeligheden?

Vi kan starte med at sørge for, at mennesker med psykiske lidelser ikke forskelsbehandles og får ringere hjælp til deres fysiske sygdomme end andre patienter. Derudover er det vigtigt at sørge for indsatser, som tænker i menneskers hele liv. Psykiske problemer hænger mange gange også sammen med sociale og sundhedsmæssige problemer, og et godt liv kræver, at man kan få hjælp til at håndtere alt det, man tumler med.

Retspsykiatri: Hvordan/hvornår får vi kapaciteten op og antallet af foranstaltningssdomme ned? Eller ser du andre løsninger?

Jeg mener, vi bør se på, hvorfor der er så mange retspsykiatriske patienter. Er det fordi, man ikke får den relevante og nødvendige hjælp i tide, at symptomerne på ens vanskeligheder giver sig til udtryk i kriminalitet? Eller er

det et eksempel på, at ressourcemangel i den almene hospitalspsykiatri gør den dårligere i stand til at forebygge og håndtere konflikter og den voldsomme adfærd, som nogle mennesker i en forpint psykisk tilstand griber til.

Ressourcer: Er du enig eller uenig i, at driften af psykiatrien på sigt ikke bør finansieres via satspuljen?

Det er et klart eksempel på uligheden mellem psykiatri og somatik. Hjælpen til psykiske problemer er stadig lavere prioriteret i forhold til fysiske sygdomme, trods de ekstra milliarder, som SF og den tidligere regering har tilført psykiatrien. Psykiatrien bør ligesom det øvrige sundhedsvæsen ikke være finansieret af satspuljen – kun den del, der handler om udvikling og implementering af nye indsatser. En stabil økonomi omkring området ville også kunne skabe ro om de forandringer, der er behov for at skabe.



Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget



Socialdemokraterne



PSYKIATRIORDFØRER
YILDIZ AKDOGAN (MF)

snitligt væsentligt færre år end andre danskere. Hvordan får vi nedbragt overdødeligheden?

Vi skal have elimineret uligheden i sundhed og levetid. Det er ekstremt vigtigt, at vi fokuserer på forebyggelsesindsatser, og her er et af instrumenterne regelmæssige sundhedstjek. Derudover er det vigtigt, at mennesker med psykiske lidelser bliver behandlet på lige fod med mennesker med fysiske sygdomme – derfor er jeg enormt glad for at mennesker med psykiske lidelser nu har fået samme udrednings- og behandlingsrettigheder som mennesker med fysiske lidelser.

Retspsykiatri: Hvordan/hvornår får vi kapaciteten op og antallet af foranstaltningssdomme ned? Eller ser du andre løsninger?

Der er ingen tvivl om, at vi skal have antallet af domme ned og den retspsykiatriske capaci-

tet op. Jeg tror, at en del af løsningen bliver de nye sygehusbyggerier sammen med regionernes pakkeforløb i den ambulante retspsykiatri, så alle patienter kan få den samme høje kvalitet i behandlingen.

Ressourcer: Er du enig eller uenig i, at driften af psykiatrien på sigt ikke bør finansieres via satspuljen?

Jeg er utrolig glad for, at der under den tidligere regering kom et større fokus på psykiatriområdet. Der vil blandt politikerne på Christiansborg altid herske en diskussion om, hvorvidt midlerne skal komme fra satspuljen eller andre steder. Jeg er dog glad for, at vi nu har taget et skridt i den rigtige retning ved virkelig at få psykiatrien på dagsordenen.

Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Selvom vi under den tidligere regering fik afsat midler til en ambitiøs psykiatriplan, så er vi ikke i mål. Psykiatrien har stadig en del kapacitetsproblemer. Derudover skal vi have brudt med stigmatiseringen af psykisk lidende – hvis vi bryder med tabuet, bliver det langt nemmere at afhjælpe problemerne.

Mennesker, der er eller har været ramt af en sindslidelse, lever gennem-

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 SIND.

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.

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

Du kan i 2015 fratække op til 15.200 kr. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Meld dig ind

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf.: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com

TIDSSKRIFTET SOCIAL POLITIK

Et tidsskrift for os der interesserer sig for vores fællesskab – om socialpolitik og grænseflader sundhed, arbejdsmarked, uddannelse, økonomi, kriminalitet, kultur ...



SOCIALPOLITIK ANGÅR OS ALLE om man er gammel eller ung, syg eller rask, født med en guldske i munden, i en flygtningelejr i Syrien eller som barn af en misbruger. Socialpolitik handler om samfundets sammenhængskraft og det modsatte. Om de børn, unge, voksne og gamle som forskyldt eller uforskyldt vokser

op – eller havner – i en socialt relateret problemstilling. Socialpolitik handler om hvordan INDIVIDET, ARBEJDSMARKEDET, MYNDIGHEDERNE, FÆLLESSKABET, FAGPERSONERNE, LOKALSAMFUNDET, VELFÆRDSSAMFUNDET, KONKURRENCESÅT- TEN, MEDIERNE, DE FRIVILLIGE ORGANISATIONS- TIONER og EU kan og skal håndtere dette.

SOCIAL POLITIK ER SKREVET TIL DEN ALMINDELIGE LÆSER, men også for fagfolk og studerende. Indholdet er faglig, saglig, problemorienteret og lægger op til debat. Social Politik er et temabaseret tidsskrift, som udkommer seks gange årligt. Skribenter er bl.a. forskere, praktikere, embedsværk, politikere samt de udsatte selv.

KAN LÅNES PÅ VELASSORTEREDE BIBLIOTEKER

ÅRSABONNEMENT PÅ SOCIAL POLITIK 350 KR.

Bestilling på post@socialpolitisk-forening.dk

Som medlem af Socialpolitisk Forening, er abonnement på Social Politik inkluderet www.socialpolitisk-forening/bliv-medlem.dk



Modelfoto: www.colourbox.com

Guide: Ti gode råd første gang du møder psykisk sygdom

Mange oplever på et tidspunkt i deres arbejdsliv for første gang at sidde overfor et menneske, der er ramt af psykisk sygdom. Fx som nyuddannet hjemmehjælper. Hvordan bliver jeres første dialog den bedst mulige oplevelse for både dig og for ham eller hende, du besøger? Her er en række gode råd fra nogle af SINDs foredragsholdere og rådgivere

AF ANJA SKOV HOLM, SIND KØBENHAVN

”Hvordan gør jeg det bedst, første gang jeg besøger eller mødes med en, der er ramt af psykisk sygdom?”

Sådan lyder spørgsmålet regelmæssigt, når SINDs lokalafdelinger, rådgivninger eller fx foredragsholdere er i dialog med studerende. Det kan også være familiemedlemmer eller venner, der spørger.

Svaret afhænger af, hvem du møder og hvor syg, han eller hun er. Men der er nogle generelle tommelfingerregler, som er gode at huske. Det påpeger en række af SINDs foredragsholdere og rådgivere, hvis anbefalinger redaktionen har sammenfattet.

Vigtigste råd er at respektere det menneske, du står overfor. Mange psykisk sårbare har en diagnose, men det er mennesket og ikke sygdommen, du skal i dialog med.

Hvis du får brug for mere detaljeret information, rummer SINDs hjemmeside flere brochurer og foldere, du gratis kan downloade eller bestille. Her er også viden at hente om dialog med mennesker, der har tungere diagnoser end fx depression eller angst, som er udgangspunktet for denne artikel. Eksempelvis er den 70 sider lange folder ”Samvær med mennesker med psykoseproblemer” meget populær. Se mere på www.sind.dk/brochurebibliotek

1. Væk med fordommene

”Man skal lægge sine fordomme fra sig,” siger SIND-foredragsholder Jeanette Juul Quaadem, og påpeger, at mennesker, der er ramt af psykisk sårbarhed, tit oplever, at de bliver mødt med,

at de ikke kan noget som helst, og at man ikke kan tage det, de siger, alvorligt.

Men de er, som alle andre, individuelle personer med hver deres personlighed, kompetencer og viden. De fleste har stor indsigt i deres sygdom og selvindsigt i forhold til, hvad de formår.

”Så mød dem i øjenhøjde, som du ville møde enhver anden,” anbefaler hun.

2. Respekt

At respektere et andet menneske er at se det som ligeværdigt. Det er at vise interesse og at respektere normer og holdninger, også selv om de skulle være forskellige fra dine egne. Respekt er en anerkendelse af et menneskets værdi, status, vigtighed og berettigelse. Så tal med og ikke til den anden, da det ellers skaber en uhensigtsmæssig balance i relationen, der kun skaber mistillid, lyder det samstemmende fra flere.

3. Anerkendelse

Vær imødekommende og interesseret. Ifølge lederen af SIND Pårørenderådgivning Niels A. Poulsen skal man mærke efter hos sig selv og finde sympati for det menneske, man møder, og ikke mindst interesse.

”Spørg fx ind til, hvordan det går, og brug tid på at lytte og respondere. Vær forstående overfor den smerte eller de problemstillinger, den sårbare giver udtryk for, og giv støtte og omsorg,” siger han.

SIND-foredragsholder Michael Roldhave tilføjer, at også hvis det går dårligt, så er det vig-



SIND-foredragsholder Jeanette Juul Quaadem, at det vigtigste råd er at respektere mennesket, der sidder overfor dig

tigt at vise interesse ved at spørge ind til, hvordan det går.

4. Vær åben og ærlig om rammen for mødet

Du skal også være tro mod dig selv og være klar på egne grænser. Vær bevidst om din egen rolle i relationen, og vær åben og ærlig. Det er



Foto:Privat

“Det er vigtigt, at du ikke har berøringsangst, men i stedet er åben og ærlig,” påpeger SIND-foredragsholder Michael Møller

vigtigt ikke at være berøringsangst over for det sårbare i personen.

SIND-foredragsholder Michael Møller siger: “Man skal man ikke vise frygt, for det kan mærkes.”

5. Signaler ro og stabilitet

Mennesker, der er psykisk sårbare, lider tit af indre uro. Det er derfor vigtigt, at du giver dig tid og udstråler ro og overskud. Udviser du tegn på stress og usikkerhed, så risikerer du at øge den andens stressniveau. Du kan afhjælpe uroen ved at bevare overblikket, og fx tilbyde hjælp til at strukturere og planlægge opgaver og gøremål. Det er også vigtigt, at du overholder jeres fælles aftaler. Så viser du, at du er til at stole på.

6. Udtryk dig klart og konkret

Udtryk dig kort og klart. Giv ikke for mange informationer på en gang. Det er vigtigt at gøre sig klart, at psykisk sygdom kan betyde, man opfatter udtalelser på en anden måde end andre. Det kan derfor være en god ide at sikre sig, at budskabet er forstået. Gør tingene tydelige og undlad brug af ironi.

7. Lyt og vær tålmodig

Naturligvis er det vigtigt at lytte. Det er ikke alle, der formår at sætte ord på deres problemer. De tror måske, at de forklarer tingene klart og tydeligt, men for andre er det en indirekte fortælling. Det er helt i orden at spørge ind på en venlig og positiv måde. Der er som regel en sammenhæng, blot en anden logik. Det kan også ske, at man bliver mødt med tavshed.

Spørg ind til tavsheden, og lad det være en mulig åbning for samtale.

8. Vær rummelig

At være rummelig betyder, at du kan bære at lytte til den sårbare tanker og følelser uden at reagere følelsesmæssigt. Det betyder også, at du kan acceptere, at den sårbare opfører sig eller kommunikerer anderledes i forhold til, hvad der normalt bliver betragtet som god opførsel. Møder du vrangforestillinger, så acceptér, at de er virkelige for den, der oplever dem. Spørg ind til, hvilke følelser de frembringer, men gør det samtidig klart, at det ikke er din virkelighed.

9. Vær nærværende

Kommunikation kræver din fulde opmærksomhed. Du skal lytte til det talte ord, men du skal også kunne læse mellem linjerne. Du skal være opmærksom på den andens kropssprog og reagere og svare på den information, du får. Derudover kan det være rigtig godt selv at byde ind med oplevelser fra din egen hverdag.

“Fortæl også gerne om egne oplevelser. Og glem så i øvrigt langt hen ad vejen, at du taler med et menneske med sygdom,” siger Niels A. Poulsen, SIND Pårørenderådgivning.



Foto:Privat

SIND-foredragsholder Michael Roldhave anbefaler, at man også taler om andre ting end sygdom

Ifølge Michael Roldhave betyder det altså ikke, at man skal tale om private ting. Det kan fx bare være at fortælle, man har været i biografen. Er man indlagt, kan det at tale om noget andet end sygdom eller om, hvad der sker på afdelingen, være en rar afveksling. At man selv deler, giver et større nærvær.

10. Stil realistiske krav

Der kan være meget stor forskel på de ressourcer, man har. For mange valg eller større beslutninger kan være svært at håndtere. Det er dog vigtigt at lytte og inddrage. Alle vil som udgangspunkt gerne involveres, når det angår deres liv og dagligdag. Så spørg ind, og forsøg



Foto:SIND

Spørg ind og hjælp med at skabe overblik. Sådan lyder anbefalingen fra Niels A. Poulsen, SIND Pårørenderådgivning

at skabe et overblik. Niels A. Poulsen påpeger, at et menneske med en psykisk lidelse først og fremmest er et menneske med samme behov og ønsker som dig selv.

Det vigtigste er at respektere det menneske, man står overfor, uden at være forudindtaget i din holdning til, hvad han eller hun har af viden, kompetencer og ønsker. Mange har en diagnose, men det er mennesket og ikke sygdommen, man skal i dialog med.

SINDs foredragsholdere

SINDs foredragsholdere er en gruppe mennesker, der alle er medlemmer af SIND og kan formidle deres livserfaringer som fx psykisk sårbare, pårørende eller professionelle.

Foredragsholderne stiller sig selv, deres viden og erfaring til rådighed for alle, der vil vide noget om sindslidelser og psykisk sårbarhed. Fx foreninger, uddannelsessteder, professionelle, politikere, brugere, pårørende og alle andre interesserede.

Du kan kontakte foredragsholderne direkte via SINDs hjemmeside.

Du kan læse mere om foredragsholderne her på www.sind.dk/foredrag

Kilder

- Psykiatrifonden
- CENTER FOR LIGEBEHANDLING AF
- HANDICAPPEDE
- Se links til kilderne på www.sind.dk/foredrag

Simon Kratholm
Ankjærgaard

Det sultne hjerte – en håndbog om borderline



Journalist Simon Kratholm Ankjærgaard (se også bagsiden af dette blad) fortæller i bogen bl.a. om sin kone, der som voksen fik stillet diagnosen borderline. Derudover er der hudløst ærlige fortællinger fra 16 borderline-ramte i alle aldre, som beskriver deres diagnose. Fem pårørende fortæller også om, hvordan det er at bo sammen med en, som har denne lidelse.

Diagnosen gennemgås grundigt, og bogen oplyser om de nyeste behandlingsmetoder på området, hvor der er sket en meget markant udvikling de seneste år.

Borderline er en af de psykiske sygdomme, der er flest negative fordomme om. Bogen afliver mange af disse myter og giver en nuanceret beskrivelse af hverdagen for og med en person med borderline. I modsætning til tidligere er det i dag muligt at slippe fri af diagnosen.

Simon Kratholm Ankjærgaard
Det sultne hjerte – en håndbog om borderline
142 sider, 249 kr.
ISBN: 978-87-90333-54-6
Forlaget Pressto

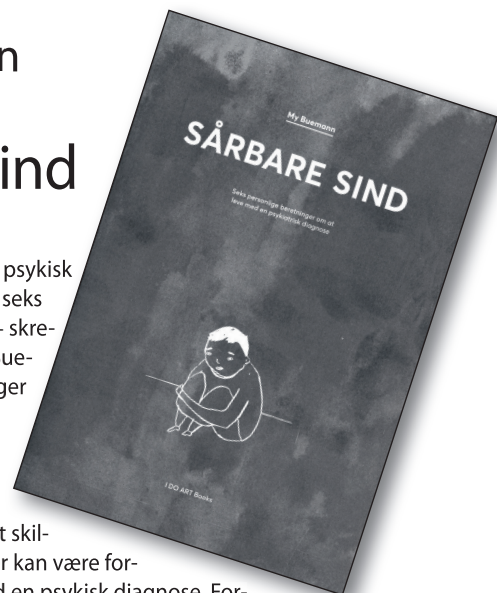
Lisbeth Wissing Egentlig ønskede jeg ikke at dø



Sidste år udgav organisationen Livslinien en tankevækkende bog om selvmordsforebyggelse i 20 år. Livsliniens rådgivere besvarer hvert år 14-15.000 henvendelser fra selvmordstruede og deres pårørende. Udover fakta om selvmord og selvmordsforsøg byder bogen på flere fortællinger. Fx Morten Thomsens personlige historie om, hvorfor han i 1994 stiftede frivilligorganisationen. Flere frivillige beskriver også deres oplevelser og overvejelser. Blandt de øvrige medvirkende er tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der bl.a. perspektiverer vigtigheden af organisationer som Livslinien.

Lisbeth Wissing
Egentlig ønskede jeg ikke at dø – jeg kunne bare ikke finde ud af livet
194 sider, 199,95 kr.
ISBN: 97887-996884-5
Informations forlag

My Buemann Sårbare sind



En bog om livet med en psykisk sygdom fortalt gennem seks personlige livshistorier – skrevet og illustreret af My Buemann. De seks fortællinger rummer detaljerede beskrivelser af alt lige fra indlæggelsesforløb, forfejlede og succesfulde behandlinger samt skildringer af de følelser, der kan være forbundet med at leve med en psykisk diagnose. Fortællingerne giver et nuanceret billede af, hvad det vil sige at leve med et sårbart sind. Blandt de medvirkende er formanden for SIND Bornholm, Lars Christensen.

I Danmark rammes hver tredje af os på et tidspunkt i livet af en psykisk diagnose. Det svarer til næsten 2 millioner mennesker. Dertil kommer de mange pårørende, der også påvirkes af sygdomsforløbet. Men til trods for at der er tale om en folkesygdom, så er det sårbare sind stadig tabuiseret.

My Buemann
Sårbare sind
134 sider, 199 kr.
ISBN: 978-87-996884-5
Forlaget I DO ART Books

/sø

Hvide Hus Knald i grydelåget



Bag kogebogen "Knald i grydelåget" står Hvide Hus, som er et aktivitetstilbud i Gentofte for mennesker, der er psykisk sårbare. Kogebogen tager udgangspunkt i Hvide Hus' madkultur, som afspejler medlemmer og ansattes yndlingsopskrifter.

Kogebogen er opdelt efter de fire årstider: forår, sommer, efterår og vinter. Den kendte kok Søren Gericke supplerer i forordet med en 'anti-angst'-menu.

Hvide Hus
Knald i grydelåget
206 sider, 229,95 kr.
ISBN: 978-87-93395-57-2
Forlaget Mellemgaard

/hhj

Boganmeldelserne skrives set fra et personligt brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen fra SIND Frederiksberg og PR-udvalget og afspejler ikke nødvendigvis SINDs synspunkter.

Charlotte Strandgaard

Hans – Gladiator

Charlotte Strandgaard har skrevet mange bøger. Nu har hun skrevet en bog om sin søn Hans, der led af skizofreni. Hans døde efter mange års sygdom, hvor han kæmpede mod dæmonerne i sit liv. Det var en svær kamp og – synes man efter at have læst bogen – en ulige kamp.

Hans var stor og kunne virke frygtindgydende på sine omgivelser. På grund af den megen medicin, han tog, blev han overvægtig, og vejede på et tidspunkt 137 kg. Det har ikke været nemt at være Hans. Hans måtte slås med narkotikamisbrug i lange perioder, hvilket kun har gjort det hele værre.

Hans fik aldrig nogen skoleuddannelse, og han var dømt til et liv på førtidspension. Det var godt, at han havde sin mor Charlotte Strandgaard som et fast holdepunkt i sit liv. Det var godt, at de kunne gå i kirke sammen og dele troen. Gudstjenesten var et fristed for Hans. Her behøvede han ikke kæmpe mod dæmonerne, der ellers plagede ham. Han gik ofte og talte højt til de stemmer, han hørte.

Han havde et liv med mange indlæggelser. En stor del af bogen er uddrag af forskellige lægers beskrivelser af Hans' sygdom og den behandling, han fik. Bogen er delt op efter de steder, hvor Hans var indlagt. De professionelle ildsjæle fylder meget i hele bogen.

Hans havde også et selvmordforsøg bag sig. Han sprang ud fra 4. sal, men blev reddet af nogle buske, der delvist afbødede faldet. Der er meget mørke i bogen, fordi mørket fyldte meget i Hans' liv. Alligevel har det været nødvendigt for Charlotte Strandgaard at skrive denne bog for at lyset kunne træde så meget klarere frem. Indimellem skriver forfatteren nogle små digte. Her er et, der berørte mig:

“Hvis han ikke havde skjult den voldsomme diarré.

Hvis du bare ikke havde været så tapper med fysiske smerter.

Hvis bare du ikke havde været alt for vant til at have det dårligt.

Hvis bare du ikke havde lært at leve med dagligt ånde-drætsbesvær.

Hvis bare du ikke havde så travlt med at slås mod dæmonerne. Hvis bare du ikke havde været så låst fast i din diagnose.”



Charlotte Strandgaard
Hans – Gladiator
340 sider 2014, 329 kr.
ISBN: 978-87-93128-10-1
Latvia 2014



Birgitte Wange

Set, hørt og forstået

Birgitte Wange skriver i introduktionen: “Åben dialog er et koncept, som blev født for 30 år siden i det vestlige Lapland.” Lidt senere skriver hun: “Du bliver nødvendigvis mere åben, fordomsfri og påvirkelig i dit møde med andre, hvis du tager åben dialog til dig.”

Birgitte Wange mødte psykiatrien som 17-årig gymnasieelev, da hun fik udleveret nøgler til hospitalets afdelinger, lavede kaffe, kogte æg og serverede morgenmad for patienterne. Det var en stor mundfuld for en ung pige. Mødet med sære mennesker gjorde ikke oplevelserne mindre overvældende.

I 2003 begyndte hun at arbejde som overlæge i Børne- og Ungdomspsykiatrien i Augustenborg. Hun skriver: “2006 udkom bogen ‘I morgen var jeg altid en løve.’ Den er skrevet af en norsk psykolog, Arnhild Lauveng, som på sit CV har 5 år som svært syg psykiatrisk patient. Bogen var en øjenåbner af de store.”

I et af bogens kapitler – “Hvis du fortæller, at du hører stemmer, holder folk op med at lytte til dig” – følger en lignende og virkelig spændende fortælling: “På sit visitkort kan

hun skrive forhenværende psykiatrisk sygeplejerske, forhenværende paranoid skizofren og cand. psyk. I 10 år var Olga Runcimann patient i psykiatrien med tvangsindlæggelser, medicinsk behandling, højeste førtidspension og en massiv social og psykisk deroute til følge.”

Senere i bogen følger læserne, hvordan åben dialog er et koncept for behandling af svært psykisk syge, som kombinerer en organisering præget af samarbejde, fleksibilitet, åbenhed og dialog i øjenhøjde mellem patient, pårørende og professionelle.

Bogen rummer også en meget stærk skilsmisseberetning, hvor man hører sagen fra flere sider. Både fra manden, som ville skilles, kvinden, som blev dybt ulykkelig, og kvindens forældre. De havde tre børn i ægteskabet. Kvindens ville hænge sig og blev indlagt, før hun fik effektueret det – heldigvis. Da hun ville hænge sig i et træ, væltede træet, og hun sagde til sig selv: “Du er ikke til en skid. Kan ikke engang hænge mig selv ...”

Eksmanden forsøger at hjælpe hende gennem krisen blandt andet ved at stille op til

åben dialog-samtaler. Men da det var ham, der ville skilles, var det ret uundgåeligt, at det var ham, der fik rollen som “det dumme svin.”

Alt i alt må jeg sige, at det er en letlæst og lærerig bog for folk, som beskæftiger sig med psykiatri eller er ansat i den. Jeg kan helhjertet anbefale bogen.



Birgitte Wange
Set, hørt og forstået
284 sider, 299 kr.
ISBN: 987-87-500-4435-2
Akademisk Forlag 2015





Sort T-shirt med SIND-logo

I SINDs webshop kan du købe denne sorte T-shirt med SIND-logo. Udover at se godt ud, er T-shirten også en mulighed for at vise omverdenen, at du støtter en god sag. Prisen er 100,-
Bestil t-shirten her:
www.sind.dk/webshop

PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom*
Information til pårørende*
Skizofreni*
Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
Værd at vide om depression*
Medicinhængighed – 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”
Forsendelsesomkostninger

NYE VARER

Logoclips, pose med 20 stk.	25,-
Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside	10,-
Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format	10,-
Lykønskingskort, A6-format	10,-
Taske med SIND-logo og plads til ringbind	25,-
Sort T-shirt med SIND-logo	100,-

ANDET

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. mønholder	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

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

SIND

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Læs mere på www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Lær at komme dig fra psykisk sygdom – et introducerende fyraftensmøde

21. januar kl. 16.00-18.00

Skolen for Recovery er et undervisningstilbud for patienter, pårørende og medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri. Der inviteres til et fyraftensmøde, hvor der er mulighed for at høre om skolens tilbud, kurser, værdigrundlag samt praktisk information. Oplæg v. skolens undervisere, Niels Laurs Pedersen og Mads Lange.
Frivilligindsatsen i Gladsaxe og SIND fortæller også om recovery-kurser, café-forløb, samtalegrupper, selvmordsforebyggende førstehjælp og netværksmøder.

Oplæg v. Eva Zeuthen Andersen, Ulla Vincentsen og Kirsten Elise Hove.

Arrangementet finder sted i Forebyggelsescenteret i Søborg

Tilmelding: kehove@gmail.com

Angst – en folkesygdom

9. februar kl. 19.00-21.30

Mange mennesker lider af angst. Det kan betyde, at man ikke kan komme uden for døren og kan gøre selve det at gå ud til noget besværligt. Angst spiller en rolle i forbindelse med psykoser og depression, og mange har gavn af terapi. Nogle får det bedre med tiden, men for andre bliver den siddende et sted.

Oplægsholdere er Nicole Rosenberg, som har forsket i og behandlet angst, og Svend Balle, som beretter om et liv med angst.

Arrangementet finder sted i Christianskirken i Kongens Lyngby.

Tilmelding: birgito46@gmail.com

Netværksarrangement i Frivilligindsatsen for psykisk sårbare i Gladsaxe

11. februar kl. 18.00-20.00

Tema og oplæg for frivillige og modtagere samt pårørende og alle, der er interesserede i at lære os at kende.

Arrangementet finder sted i Carlshuse i Søborg. Det er gratis, og der serveres kaffe, the, frugt og kage.

Tilmelding senest 9. februar: [Charlotte Mollerup \(chamol@gladsaxe.dk\)](mailto:Charlotte.Mollerup@chamol@gladsaxe.dk)

Netværksmøde i Frivilligindsatsen Gladsaxe

31. marts kl. 18.00-20.00

Peer-støttemedarbejderen står i en særlig situation, hvor livserfaring også er et arbejdsredskab og hvor man

i sin rolle arbejder med det professionelle, personlige og private – hvad man deler og hvad holdes privat?

Projektleder, Klavs Serup Rasmussen, og projektmedarbejder, Laura Nygaard, fortæller om deres erfaringer og udfordringer.

Læs mere på www.peerstotte.dk

Arrangementet finder sted i Carlshuse i Søborg.

Tilmelding: evzean@gladsaxe.dk

Netværksmøde i Frivilligindsatsen i Gladsaxe

26. maj kl. 18.00-20.00

Peer-netværket er for dig, der har personlige erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery – og som arbejder med at støtte andre mennesker i deres recovery-proces.



Petrine Severin vil fortælle om, hvordan Peer-netværket vil støtte og kvalificere din indsats som lønnet eller frivillig Peer-støttemedarbejder.

Læs mere på www.peerstotte.dk

Arrangementet finder sted i Carlshuse i Søborg.

Tilmelding: evzean@gladsaxe.dk

At få et godt hverdagsliv. Hvordan kan de pårørende støtte?

Torsdage kl. 19.00-21.00

Ud fra pjecen "Guide til et godt hverdagsliv" vil vi etablere en gruppe for pårørende. Her vil frivillige pårørende stå for caféer, hvor de får indsigt i processen og redskaber til at komme sig. Vil du deltage i gruppen? Vil du være med til at stå for gruppen? Du får undervisning og støtte til opgaven. Arrangementerne finder sted i Forebyggelsescenteret i Søborg.

Tilmelding: kehove@gmail.com

Er det muligt at blive rask? Veje til at komme sig fra psykisk sårbarhed

24. februar, 14. april og 20. april kl. 16.00-18.00

Ud fra pjecen "Guide til et godt hverdagsliv" vil vi etablere en gruppe for psykisk sårbare, hvor erfarne frivillige sammen med dig vil arbejde med indsigt i at komme sig.

Kender du selv til udfordringer? Vil du deltage i gruppen?

Arrangementerne finder sted i henholdsvis Forebyggelsescenteret i Søborg, Frivilligcenter i Gentofte og Frivilligcenter i Lyngby

Tilmelding: kehove@gmail.com

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

Torsdage kl. 16.30-19.30

Gruppen ledes af antropolog og psykoterapeut, Ulla Vincentsen, og handler om de problemer, glæder og udfordringer, der er i dagligdagen.

Ulla fokuserer på psykologiske og følelsesmæssige mekanismer bag psykisk sårbarhed og hvordan følelser kan bruges som redskab til at få det bedre. Fx i forbindelse med angst og depression.

Arrangementerne finder sted i Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk eller Gentofte.

Tilmelding senest 1. marts: ulla@vincentsen.dk

SIND Gladsaxes 25 års jubilæum – reception og koncert med Mathilde Falch

30. marts kl. 15.30-18.30

Jubilæet fejres med reception og talere – borgmesteren og udvalgsformanden, handikaprådet, ildsjælene, de trofaste deltagere i SINDS sommerferie og vores frivillige.

Arrangementet finder sted på Telefonfabriken i Søborg og er åbent for alle.

Tilmelding: kehove@gmail.com

Lær selvmordsforebyggende førstehjælp v. Hanne Gullestrup, certificeret træner

2.-3. april kl. 9.30-15.00 og 20.-21. maj kl. 16.00-21.00 og 9.00-16.00

Todages workshop for frivillige med værktøjer og træning i psykisk førstehjælp.



Foto: Hanne Gullestrup

Tør du som frivillig forfølge en mistanke og spørge åbent: "Tænker du på selvmord?"

Du lærer basale teknikker til førstehjælp, at afkode tegn på selvmordstanker, at undersøge selvmordsrisici og at bringe den truede i sikkerhed.

Arrangementerne finder sted i henholdsvis DH-Huset i Taastrup og Valby Kulturhus

Tilmelding senest 1. marts: hanne@gk-konsulenterne.dk

Til dig der godt vil dyrke noget motion – her er et tilbud til psykisk sårbare



Foto: IF Limone

IF Limone er en lille forening for psykisk sårbare primært i Lyngby-Taarbæk. Vi er 100 aktive medlemmer, der træner alt fra vandgymnastik til bordtennis i alle ugens dage.

For et kontingent på 400 kr. årligt kan du frit deltage i alle foreningens 10-12 aktiviteter og 11 klubaftener.

Vores mål er at få mennesker med en psykisk lidelse ind i trygge rammer sammen med ligesindede: Vi træner, har det sjovt og prioriterer samværet højt, og dyrker motion på et plan, hvor alle kan være med.

Hvis du er interesseret, så find os på www.iffimone.dk, Facebook eller søg på IF Limone.

SIND Hillerød-Allerød

Herunder er kun nogle af aktiviteterne. Du kan læse om flere aktiviteter – bl.a. filmaftener og husmøder – på www.sind.dk/hilleroedallerod

Filmaften

1. februar kl. 19.00

Filmen vælges af deltagerne op til dagen. Filmensker rettes til Ole (olehagman@youmail.dk).

Der er gratis popcorn og film, og sodavand kan købes.

Spis aftensmad for 30 kr.

Jobcafé i SIND

3. februar kl. 15.30-17.30

Jobcaféen er et tilbud for dig, der har psykiske vanskeligheder og er på arbejdsmarkedet eller ønsker at komme det. Vi mødes en gang om måneden og arbejder med udfordringerne i en åben selvhjælpsgruppe.

Henvendelse til Flemming Møller-Jensen (fmj@webnetmail.dk) eller Ole Hagman (olehagman@youmail.dk)

Glæd dig til en fed aften! Koncert med Mathilde og Michael Falch inklusiv middag.

5. februar kl. 17.00

Vi mødes på Hillerød Station og tager toget til Vanløse.

Kl. 18.00 spiser vi middag

Kl. 20.00 hører vi Mathilde og Michael spille musik.

Efter koncerten følges vi hjem igen.

Vi har ti billetter, der sælges efter først-til-mølle-princippet.

Pris: 200 kr. for SIND-medlemmer, 300 for ikke-medlemmer.

Betaling til Ole Hagman senest 20. januar.

Historiefortællinger v. Finn Sylvest

8. februar kl. 16.00-17.30

Finn fortæller om Hillerød by i gamle dage, om sin uddannelse og sit job som pilot.

Helge lover, at det helt garanteret bliver underholdende.

Tilmelding ikke nødvendig.

Tur til Immigranthuset i Farum og spisning på restaurant

13. februar kl. 12.40

Vi mødes på Hillerød Station ved bus 335. Museet ligger ca. 20 min. gang fra Farum Station.

Kl. 14.00-16.00: Vi ser og hører om museet

Kl. ca. 17.00: Vi spiser middag på en restaurant.

Pris: 150 kr. ekskl. egne drikkevarer.
Tilmelding senest 1. februar: Hans på tlf. 2441 2306 – læg en talebesked, ikke en sms.
Betaling senest 1. februar: Ole H.

Husmøde med kaffe og kage

15. februar kl. 19.00

Kom og snak med nogle fra bestyrelsen og klubudvalget og fortæl ideer til, hvad du gerne vil og hvad du kan tage af opgaver til aktiviteter for at tingene fungerer.

Vi skal bl.a. tale om den kommende generalforsamling.

Filmaften

17. februar kl. 19.00

Filmen vælges af deltagerne op til dagen. Filmønsker rettes til Ole (olehagman@youmail.dk).

Der er gratis popcorn og film, og sodavand kan købes.

Spis aftensmad for 30 kr.

Unggruppen holder hyggeaften med middag og film

20. februar kl. 13.30

Pris: 80 kr. for SIND-medlemmer, 120 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding: Flemming Møller-Jensen på tlf. 2649 5611

Maledag februar

28. februar kl. 12.00-17.00

Du kommer selv med lærred eller lignende. Vi har akvarelpapir og sørger for kaffe, the og kage.

Tilmelding ikke nødvendig.

Filmaften

29. februar kl. 19.00

Filmen vælges af deltagerne op til dagen. Filmønsker rettes til Ole (olehagman@youmail.dk).

Der er gratis popcorn og film, og sodavand kan købes.

Spis aftensmad for 30 kr.

Jobcafé i SIND

2. marts kl. 15.30-17.30

Jobcaféen er et tilbud for dig, der har psykiske vanskeligheder og er på arbejdsmarkedet eller ønsker at komme det. Vi mødes en gang om måneden og arbejder med udfordringerne i en åben selvhjælpsgruppe.

Henvendelse til Flemming Møller-Jensen (fmj@webnetmail.dk) eller Ole Hagman (olehagman@youmail.dk)

Middag og teaterstykke i Mungo Park: "Lille mand hvad nu?"

11. marts kl. 17.00

Så er der endnu et kulturelt tilbud til jer!

Stykket handler om en mands kamp gennem 30'ernes Berlin.

Kl. 17.00: Vi mødes på Hillerød Station ved bænken på perron 1.

Kl. 17.30: Vi spiser enten på pizzeria eller på kinesisk restaurant.

Kl. 20.00: Teater!

Pris ekskl. egne drikkevarer: 200 kr. for SIND-medlemmer, 300 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding senest 1. marts: Hans

Betaling senest 1. marts: Ole H.

Kontakt: Mette D. på tlf. 2146 4509 eller Hans på tlf. 2441 2306 – indtal gerne besked i stedet for sms.

Filmaften – mest for mænd

16. marts kl. 18.00

Filmen vælges af deltagerne - mændene!!! op til eller på filmdagen. Filmønsker rettes til Ole H. (olehagman@youmail.dk).

Kl. 18.00: Stegt flæsk.

Kl. 19.00: Film, øl og flæskesvær.

Film og flæskesvær er gratis. Sodavand og øl kan købes.

Spis aftensmad for 30 kr.

Påskefrokost

28. marts kl. 13.00-18.00

Vi mødes kl. 12.00 på Hillerød Station ved bænken på perron 1.

Vi spiser dejlig traditionel frokost, eventuelt sammen med vores venner fra andre lokalafdelinger.

Sted: Besluttet på husmøde i februar.

Pris: 200 kr. for SIND-medlemmer, 300 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding senest 14. marts: Betina eller Ole H.

Betaling senest 14. marts: Ole H.

Middag i Birkerød og teaterstykket "Vintertersolhverv" i Mantzius Live

30. marts kl. 15.00-21.30

Vi mødes til kaffe kl. 15.00 i SIND Huset og tager tog fra Hillerød Station kl. ca. 17.00.

Kl. 17.30 spiser vi på en restaurant i Birkerød i nærheden af teateret, som besluttet senere.

Kl. 19.30-21.30: Teater!

Pris: 250 kr. for SIND-medlemmer, 300 kr. for ikke-medlemmer

Max ti deltagere efter først-til-mølle-princippet.

Støt SIND

Via SINDs hjemmeside kan du støtte landsforeningen på flere forskellige måder. Fx ved at give et bidrag. Støtten kan du i øvrigt trække fra i skat. Læs mere på www.sind.dk/giv_et_bidrag



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

Stemmehørekursus

Ønsker du kontrol og styring over stemmerne i hverdagen? Er du en af dem, der hører stemmer og ønsker at være i en gruppe sammen med andre, der hører stemmer? SIND Ungdom tilbyder i samarbejde med Lee Little og Joy Hansen denne mulighed. Ønsker du at høre mere, er du meget velkommen til at kontakte os på stemmehoeregruppe@sindungdom.dk

Hovedstaden – København

info@sindungdom.dk

Tlf. 5370 7207

Syddanmark – Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 5055 1304

Midtjylland – Aarhus

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 5376 7072

Midtjylland – Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Midtjylland – Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Midtjylland – Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Recovery-caféer:

Brug af erfaringskompetente psykisk sårbare og pårørende og i det frivillige recovery-orienterede arbejde.

Vi søger frivillige med egen erfaring som pårørende eller som psykisk sårbare.

“Recovery-cafeerne for psykisk sårbare” er et nyt uvisiteret tilbud til borgere, der kender at være psykisk sårbare og har erfaring med psykiatrien, jobcentret eller den psykosociale indsats. Med udgangspunkt i den nye “Guide til et godt hverdagsliv” arbejder vi recovery-orienteret med håb, selvbestemmelse og muligheder.

“Recovery-cafeer for pårørende” giver pårørende indsigt i redskaber til at komme sig, så den pårørende kan understøtte den psykisk sårbare i en recovery-orienteret retning: håb, selvbestemmelse og muligheder. Udgangspunktet er også her “Guide til et godt hverdagsliv”.

Projektet har modtaget 300.000 kr. fra SærligSoc-puljen.

Vi søger frivillige til at indgå i cafe-forløb 8 gange 2 timer.

Som frivillig får du undervisning, supervision, netværk og dækning af udgifter. Du indgår først som føl og bliver underviser og tovholder, når du er klar til det.

Vil du vide mere eller tilmelde dig, så kontakt: sindhovedstaden@gmail.com, tlf 2326 0310.



GUIDE TIL
ET GODT HVERDAGSLIV
– KOM DIG AF EN PSYKISK LIDELSE

FORFØLG DINE MÅL. TRO PÅ DINE DRØMME!
SKREVET AF TIDLIGERE BRUGERE AF PSYKIATRIEN

‘Guide til et godt hverdagsliv’ er en ny guide, der henvender sig bredt til alle, der ønsker at arbejde med sin eller andres recovery-processer.

“Guide til et godt hverdagsliv” er udviklet et tæt samarbejde mellem Projekt Din Gode Udskrivning, Region Hovedstadens Psykiatri og Gladsaxe Kommune.

Du kan læse mere i folderen “Guide til et godt hverdagsliv” eller på www-udskrevet.dk

SIND Fyn søger frivillige til bestyrelsesarbejde

Vil du være med til at gøre en forskel for psykisk sårbare og deres pårørende? Er du fuld af engagement og gode idéer – og har du måske endda formandspotentiale? Så bliv en del af SIND Fyns bestyrelse.

Dine opgaver

Som frivillig i SIND Fyns bestyrelse skal du hovedsagelig være med til at påtage dig klassisk bestyrelsesarbejde samt sikre SIND Fyns udvikling. Dine konstruktive idéer til, hvordan vi sammen kan skabe en afdeling med et højt aktivitetsniveau er velkomne, og du får rig lejlighed til at præge vores arbejde. Mange af de nuværende bestyrelsesmedlemmer fortsætter, så vi er især på udkig efter resourcestærke kandidater til formands- og næstformandsposten.

Din profil

Det vigtigste er, at du har lyst til at påtage dig bestyrelsesarbejde, og at du kan være med til at realisere SIND Fyns udvikling. Det er en klar fordel, hvis du har erfaring med bestyrelsesarbejde, men det er ikke et krav. Indsigt i forholdene for psykisk sårbare og pårørende på Fyn er også en fordel.



dene for psykisk sårbare og pårørende på Fyn er også en fordel.

Til gengæld kan vi tilbyde...

- Et grundkursus i bestyrelsesarbejde
- Gratis deltagelse i SINDs kurser og konferencer for frivillige

- Mulighed for at blive valgt ind i relevante kommunale råd
- Mulighed for at præge SINDs landsdækkende arbejde

Hvad er SIND Fyn?

SIND Fyn er en lokalafdeling under Landsforeningen SIND, der har til formål at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelser og sikre, at de psykisk sårbare og deres pårørende kan _ realisere et godt liv. I SIND er lokalafdelingerne selvstændige foreninger, der selv bestemmer hvilke aktiviteter, arrangementer og foredrag man ønsker at afholde, ligesom det er lokalafdelingen, der bestemmer, hvem den vil samarbejde med, og hvilke projekter den ønsker at indgå i.

Interesseret?

Ring eller mail til Inge Nybo på mail: ingenybo@skovparknet.dk og tlf.: 4027 6281.

Nye bestyrelsesmedlemmer skal vælges på generalforsamlingen. Der afholdes generalforsamling den 1. marts på Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.

Generalforsamlinger 2016

REGION HOVEDSTADEN

SIND Ballerup-Herlev Furesø Lokalfdeling 8. februar 2016.

Frivilligcenter Herlev, Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev.
Program er som følger:
16.30: Spisning. Tilmelding via hjemmeside www.sind.dk/ballerup-furesoe-Herlev eller Facebook.
17.30: Generalforsamling
19.00: Foredrag

/Randi Kristensen, lokalformand

SIND Helsingør Lokalfdeling 25. februar 2016 kl. 19.00.

Frivilligcenter Helsingør – Kronborgvej 1C, 2. sal, Helsingør.
Forslag bedes indsendt senest den 11. februar til Ole Hagman ole-hagman@youmail.dk

SIND Hillerød-Allerød Lokalfdeling Generalforsamling, middag og musikalsk indslag. 22. februar 2016 kl. 19.00.

SIND-Huset, Milnersvej 13B, Hillerød.
Der er musik bagefter. Der inviteres til spisning kl. 18, tilmelding til formand Birgithe Veistrup-Petersen, birgithvep@gmail.com eller 4090 3201 efter kl. 12, senest fredag d. 19. februar.
Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest den 15. februar. På valg er Hanne Gravgaard, Bjørn Christensen og Hans Jultved.

SIND Rudersdal Lokalfdeling 1. marts 2016 kl 19.00-21.00.

Frivilligcentret i Holte.
/Merete Elleboe, lokalformand

SIND København Lokalfdeling 14. marts 2016 kl. 19.00.

Generalforsamlingen finder sted hos HK Hovedstaden, Svend Auken Plads 11, 2300 København S.
Generalforsamlingen starter kl. 19, men allerede fra kl. 18 er det muligt at høre SINDs formand, Knud Kristensen, tale samt få lidt at spise.
Hvis man vil spise med, skal man tilmelde sig senest mandag den 7. marts 2016. Tilmelding kan ske på mail: bestyrelsen@sind-kbh.dk.
Indlevering af forslag til generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest mandag den 29. februar 2016. Forslagene skal sendes på mail til: kutjyt@hotmail.com.
Dagordenen vil være at finde på www.sind.dk/kbh-dokumenter en uge før generalforsamlingen.

/Anja, SIND København

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Lokalfdeling 10. februar 2016 kl. 19.00-21.30.

Kulturhuset Telefonfabrikken, Telefonvej 8, 2860 Søborg (tæt på Budinge Rundkørsel). Mødet holdes i Fællerummet, lokale 204.
Oplægget vil være af en behandler med stor erfaring fra psykiatrien, Poul Erik Carlsen. Når man bliver udskrevet, kan man i en periode få hjælp af Distriktpsikiatrien. Derefter skal man ud og finde en psykiater ude i byen, og det er ikke nemt. Efter oplægget vil der være en debat om de udfordringer, dette ikke kun stiller borgere og pårørende i, men også den, som skal hjælpe i den situation.

Efter oplægget holder vi en kort pause og fortsætter derefter med generalforsamling ifølge vedtægterne. Vi håber på at se så mange som muligt til generalforsamlingen.

/Svend Balle, lokalformand

SIND Egedal-Frederikssund Lokalfdeling 8. februar 2016 kl. 19.00.

"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 traktament og et musikalsk indslag.

/Thomas Wester, lokalformand

SIND Fredensborg-Hørsholm Lokalfdeling 24. februar 2016 kl. 18.00.

Frivilligcenter Fredensborg, Teglgårdsvej 423A i Humlebæk.
Mødet indledes med, at SIND byder på en let spisning for medlemmerne efterfulgt af selve generalforsamlingen. Indkaldelse med angivelse af endelig dagsorden mv. sendes til medlemmerne senest 14 dage før.

SIND Rødovre Lokalfdeling 24. februar 2016 kl. 19.00.

"Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.
/Kirsten Falster – formand – 3641 4904

SIND Frederiksberg Lokalfdeling 13. februar 2016 kl. 12.00.

SIND Frederiksbergs lokaler, L.I. Brandes Allé 1, st., kl. 12.00 med efterfølgende spisning kl. 13.00. Hvis man ønsker at spise med, skal man tilmelde sig hos Jesper Steen Andersen, tlf. 2515 8862, senest mandag den 8. februar 2016.

SIND Halsnæs Lokalfdeling 10. februar 2016 fra kl. 18.00-21.00.

Frivilligcenter Halsnæs Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk
Ønsker du at deltage i spisning, er tilmelding nødvendig senest den 8. februar 2016 til formand Linda Hansen på tlf. 2164 8868.
/Linda Hansen, lokalformand

SIND Region Hovedstaden 5. marts 2016 fra kl. 9.30 til 15.00.

DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.
Vi skal drøfte interessevaretagelsen i kommuner og regionen, arbejdsplads og regionale kurser for 2016.
Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Hver lokalafdeling har en delegeret med stemmeret samt en delegeret pr påbegyndt 50 medlemmer.

Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret eller kandidat til bestyrelsen.

Tilmelding inden den 15. februar 2016: sindhovedstaden@gmail.com eller på 2326 0310 (sms).

Forslag til behandling på generalforsamlingen fremsendes til formanden senest lørdag den 27. februar på samme e-mail-adresse som ovenstående.

Se mere på www.sind-hovedstaden.dk.

NB: Lokalfdelingerne skal afholde deres generalforsamlinger før regionskredsens.

Vel mødt.

/Kirsten Elise Hove, regionskredsformand

SIND Bornholm Lokalfdeling

22. februar 2016 kl. 19.00.

Værestedet Midtpunktet, Sct. Mortensgade 33 i Rønne.

Begrundede forslag skal være lokalfdelingsformanden i hænde senest syv dage før generalforsamlingen.

Umiddelbart efter generalforsamlingen holdes en afskedsreception for den afgående lokalformand Lars Christensen, der efter 10 år har valgt helt at stoppe som aktiv frivillig i SIND.

REGION MIDTJYLLAND

SIND Skive Lokalfdeling

10. marts 2016 kl. 19.30.

Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive.

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 3. marts 2016 på birgitte.mfl@gmail.com.

/Birgitte Larsen, lokalformand i Skive

på: hashfan08@gmail.com fem dage før generalforsamlingen. Vi glæder os til at se jer

/Marianne Jensen, lokalformand

SIND Viborg Lokalfdeling

18. februar 2016 kl. 19.00.

SIND-klubben Fristedet, Dumpen 5 A, 8800 Viborg.

Vedtægterne kan rekvireres ved henvendelse til Orla Annexgaard på e-mail: familien.annexgaard@mail.dk. Efter generalforsamlingen er lokalforeningen vært ved kaffe og kage.

/Orla Annexgaard, lokalformand

SIND Herning-Ikast-Brande Lokalfdeling

9. februar 2016 kl. 19.30.

"Baghuset," Søndergade 16, 7400 Herning. Der er åbent hus fra kl. 19.00.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden, Klaus Mejner, i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslag kan sendes på e-mail til: tammelmask@hotmail.com

Materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, offentliggøres på SINDs hjemmeside under SIND Lokalt senest fem dage før afholdelsen.

/Klaus Mejner Nielsen, lokalformand

SIND Region Midtjylland

16. marts 2016 kl. 19.00.

Borgergade 8, 8700 Horsens.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslag kan sendes til: tove@tolstrup.org.

Evt. materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres ved henvendelse til Tove Tolstrup på mail: tove@tolstrup.org fem dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen er SIND Regionkreds Midtjylland vært ved et lettere traktement.

/Tove Tolstrup, regionskredsformand

SIND Østjylland Lokalfdeling

24. februar 2016 kl. 19.30.

Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før på mail: palle.eli@gmail.com

Eventuelt materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres ved henvendelse til Palle Eli Jensen på mail: palle.eli@gmail.com senest fem dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil skoleleder Kirsten S. Knudsen vise rundt i skolens nye lokaler.

/Palle Eli Jensen, lokalformand

SIND Silkeborg-Skanderborg Lokalfdeling

24. februar 2016 kl. 19.00.

Medborgerhuset, lokale 1, Bindslev Plads 5, 8600 Silkeborg,

Dokumenterne fremlægges inden generalforsamlingen på hjemmesiden eller ved henvendelse til afdelingens formand, Susan Steen, på tlf. 2329 0434.

Forfatter og bruger Lene Kamp Kristensen kommer forbi og fortæller om sin bog "I dag er der håb," og om sin recovery-proces. Foreningen er vært ved en kop kaffe og brød. Alle er velkomne.

/Susan Steen, lokalformand

Horsens-Hedensted Lokalfdeling

24. februar 2016 kl. 19.00.

SINDs lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formand Marianne Jensen i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Forslagene kan sendes via mail: mail.hashfan08@gmail.com. Eventuelt materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan ligeledes rekvireres ved henvendelse til formand Marianne Jensen

Årsmøde i SIND Pårørenderådgivning

14. marts kl. 16.00-20.30

Årsmødet finder sted i Museumscaféen på Skovagervej, 8240 Risskov.

Kl. 16.00: Relevant fagligt input.

Kl. 18.00: Sandwich

Kl. 18.30: Årsmøde

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på årsmødet, skal være formanden, Tinna Boesdal, i hænde senest 6. marts.

Mødet er åbent for medlemmer og inviterede.

Af hensyn til bespisning udbedes tilmelding til sekretær, Jannie Kolbye Rasmussen (jkr@sindspaa.dk).

SIND Vestjylland

(Kommunerne Lemvig, Struer, Holstebro og Ringkøbing-Skjern)

27. februar 2016 kl. 13.00-17.00.

Kultur og frivillighuset, Nygade 22, 7500 Holstebro. Hør desuden oplægget "Frivilligt arbejde – vejen til recovery" ved Helene Kemp, SINDs organisationskonsulent. Hun vil præsentere os for en masse gode ideer til at styrke vores arbejde i foreningen.

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

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

Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spisning. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding på 5051 7224 eller jjq@lillysminde.dk.

/Jeanette Juul Quaade, lokalformand

SIND Randers lokalafdeling indkalder til ordinær generalforsamling

Torsdag d. 25. feb. 2016 kl. 19.30.

Fritidscentret, lokale 11, Vestergade 15, 8900 Randers C.

Af hensyn til forplejning bedes man venligst tilmelde sig; trine.juel@elromail.dk eller 8640 5489 senest tirsdag d. 23. feb. 2016.

REGION NORDJYLLAND

SIND Frederikshavn Lokalafdeling

10. februar 2015 kl. 19.00.

Støttecenteret Bakkely, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn

SIND Hjørring Lokalafdeling

11. februar 2016 kl. 19.00.

Forsamlingsbygningen, Østergade 9 Hjørring.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest den 8. februar: fru.larsen@gmail.dk, mob. 2982 9229 eller erikchristof@has.dk.

/Erik Christoffersen, lokalformand

SIND Mors Lokalafdeling & Husbestyrelse

29. februar 2016 kl. 19.00.

Generalforsamlingen finder sted i SIND-Huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Der vil være mulighed for at købe mad inden generalforsamlingen. Efter generalforsamlingen er SIND-Huset vært med kaffe og kage.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til formanden senest d. 15 februar 2016 på steen@morsland.dk

SIND Aalborg Lokalafdeling

(Aalborg, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland kommuner)

29. februar 2016 kl. 19.00.

Generalforsamlingen, der afholdes i SIND-Huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby, er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Vi vil tale om året, der er gået, og om det nye år. Vi inviterer vores aktiviteter til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det gået og om deres syn på den kommende tid.

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

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 25. februar 2016.

Tilmelding på e-mail: ibsenjens@gmail.com eller mobil 2327 0034.

Vi ser frem til et stort medlemsfremmøde.

/Jens Ibsen, lokalformand

SIND Region Nordjylland

14. marts kl. 19.00.

Generalforsamlingen afholdes i SIND-skolerne, Bispensgade 7, 9000 Aalborg.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

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

Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Af hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 10. marts. Tilmelding på 2327 0034 (her er telefonsvarer) eller via e-mail: ibsenjens@gmail.com

Vi håber på at se rigtig mange medlemmer.

/Jens Ibsen, formand

SIND Thy Lokalafdeling

8. marts 2016 kl. 19.00.

Generalforsamlingen finder sted på Netværkscafeen, Nørrealle 30, 7700 Thisted

Mødet indledes med spisning for SINDs medlemmer kl. 17.30 (tilmelding til Netværkscafeen tlf. 9791 2414)

Generalforsamling iflg. vedtægter.

Forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før afholdelsen.

/Formand Grete Amby – tlf. 2460 3542

REGION SYDDANMARK

SIND Vejle Lokalafdeling

27. februar 2016 kl. 15.00.

Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Vedtægterne kan ses på www.sindvejle.dk/node/221.

Forslag skal være modtaget senest den 19. februar 2016 hos lokalformand Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st. tv., 7100 Vejle eller via mail på flemming.leer@sindvejle.dk.

SIND Haderslev Lokalafdeling

25. februar 2016 kl. 10.00.

Lavgade 5, 1. sal, 6100 Haderslev.

Indkomne forslag sendes til formanden senest 14 dage før generalforsamlingens afholdelse på adressen:

Jette Hundevadt, Hjortebrovej 7, 6100 Haderslev.

/Jette Hundevadt, lokalformand

SIND Syd-Vest Lokalafdeling

23. februar 2016 kl. 13.30.

SIND-Huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg.

/Dorthea Wehner, næstformand

SIND Fredericia Lokalafdeling

9. februar kl. 19.00.

Kulturcaféen, Danmarksgade 32, 7000 Fredericia.

/Bjørn Medom, lokalformand

SIND Tønder Lokalafdeling

24. februar 2016 kl. 19.00.

Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

Efterfølgende snitter med drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen (Leos alle 70, 6270 Tønder) i hænde senest den 14. februar 2016.

/Anne Hvidberg Jørgensen

SIND Fyn Lokalafdeling**1. marts 2016 kl. 19.00-21.00.**

På SIND-værestedet Stoppestedet, Jernbanegade 24B

Før afviklingen af generalforsamlingen uddeles årets fynske

SIND-pris.

Vi byder på et let traktement i forbindelse med uddeling af prisen.

/Inge Nybo Mikaelen, fungerende lokalformand

SIND Sønderborg Lokalafdeling**24. februar 2016 kl. 19.00.**

Generalforsamlingen finder sted på Blæksprutterne, Rylen 1, 6400

Sønderborg.

Forslag til generalforsamlingen skal være formanden, Lars Chr. Andersen (Fasanvænget 13, 6310 Broager), i hænde senest den 14. februar 2016.

SIND Region Syddanmark**31. marts 2016 kl. 19.00**

Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Efter generalforsamlingen vil foredragsholder og forfatter Erik Lindsøe underholde over emnet "Humor som medicin".

/Anne E. Hvidberg Jørgensen, formand

REGION SJÆLLAND**SIND Roskilde-Lejre Lokalafdeling****9. februar 2016 kl. 19.00.**

Frivilligcentret, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Byrådsmedlem Bente Dieckmann vil komme med oplæg om

kommunens planer på psykiatriområdet og vil være dirigent ved generalforsamlingen.

/Formand Leni Grundtvig Nielsen

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg**23. Februar 2016 kl. 19.00.**

Nyvangskirken, Nørre Alle 40B, Kalundborg

Kom og hør Pia Frydensberg fortælle, hvordan det at leve med diagnosen Borderline. Derefter generalforsamling.

/Ingelise Svendsen, formand

SIND Køge Bugt Lokalafdeling**9. februar 2016 kl. 19.00-21.00.**

Sygehusvej 23-25 – i det røde køkken

4600 Køge

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslagene kan enten sendes per e-mail til Søren Andersen på valore@post10.tele.dk eller per post til:

Søren Andersen, Hestehavevej 5, Valore, 4130 Viby Sjælland

Materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, offentliggøres senest fem dage før generalforsamlingens afholdelse på SINDs hjemmeside her: www.sind.dk/koegebugt

Hvis du har spørgsmål til generalforsamlingen, kan du kontakte formand Søren Andersen på valore@post10.tele.dk eller 2049 4781. Vel mødt!

/Bestyrelsen

SIND Næstved**22. februar 2016 kl. 19.00-21.00.**

Futuracentrets Café, Farimagsvvej 22 i Næstved.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingen på e-mail risrasch@stofanet.dk eller pr. brev til:

Jørgen Risager, Chr. Winthersvej 8, 4700 Næstved

SIND Region Sjælland**16. marts 2016 kl. 18.00.**

Generalforsamlingen finder sted på Badeanstalten, Musikhuset Slagelse, Sønder Stationsvej 1-5, 4200 Slagelse.

Efter generalforsamlingen vil foredragsholder og skuespiller Henning Jensen holde et foredrag over emnet "Som at dø" om livet med depression.

/Mogens Nielsen, regionsformand

SIND Ringsted-Sorø Lokalafdeling**25. februar 2016 kl. 19.00.**

Bjælken, Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

/Lokalformand Kristian Sørensen

SIND UNGDOM**SIND Ungdom****19. marts kl. 14.00.**

Sølvgade 34, kld. 1307 København K

SIND Ungdom er en organisation, der udspringer af SIND. De seneste år har vi åbnet klubber over hele landet for unge psykisk sårbare mellem 16 og 35 år.

Efter mødet inviterer SIND Ungdom på hygge for alle SIND Ungdoms medlemmer.

Indkommende forslag til dagsordenen skal være formanden i hænde senest fredag den 4. marts kl. 12.00. Sendes til Helge Toksvig Bjerre på helge@sindungdom.dk.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte daglig leder Mette Vestergaard på 5370 7207 eller på mette@sindungdom.dk.

Vidste du, at..

Alle SINDs lokalafdelinger og regioner har deres eget område på SINDs hjemmeside, hvor du bl.a.

finder kontaktoplysninger på bestyrelsesmedlemmerne. Flere fortæller også om kommende lokale

aktiviteter. Du kan finde din nærmeste lokalafdeling på www.sind.dk/lokal





REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

*Frederikshavn samt
Brønderslev*
Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

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

*Aalborg samt Jammerbugt,
Vesthimmerland og Rebild
kommuner*
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerfjord
Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy
Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvpb.net

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
2078 8875
tove@tolstrup.org

*Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)*
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg
Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Herning-Ikast-Brande
Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

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
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com

Nord- og Syddjurs
Lene Thykjær Jørgensen
Tlf.: 2232 1158
lenethyk@gmail.com



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

Fyn (Kommunerne Middelfart, Bogense, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
Inge Nybo Mikaelson
4027 6281
ingenybo@skovparknet.dk

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
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
Karen Baungaard
2979 4845
karbaun@gmail.com

Billund
Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.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
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnettet@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

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

Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Jytte Christensen
5353 0809
kutjyt@hotmail.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
birgithevp@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Anni Jacobsen
4925 3383

Gribskov

Martin Holgersen
3116 5681
martin.holgersen@jubii.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk



Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Bente Friberg
2172 0112
bentefriberg@gmail.com

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:

SIND 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.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostoppestedet.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. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@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
Tirsdage 16-18, torsdage 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.

Vi er alle helt **almindelige** **ualmindelige** mennesker

Skæbnen bevæger sig i underfundige mønstre. Simon Kratholm Ankjærgaard fik til opgave at skrive en bog om borderline – før han vidste, at han faktisk selv var pårørende til en borderline-ramt. Her fortæller han om vigtigheden af at stå frem

AF SIMON KRATHOLM ANKJÆRGAARD

Dét at være sindslidende – og dét at være pårørende til en sindslidende – er stadig omgærdet af fordomme og tabuer. Sådan er det i den grad også for de borderline-ramte og deres nærmeste. Og derfor er det så vigtigt, at både de diagnosticerede og de pårørende står frem og fortæller deres historie.

Det var netop ønsket om at give disse to grupper en klar stemme i debatten, der førte til min bog "Det sultne hjerte". Opgaven fik jeg af forlaget Pressto og Borderlinenetværket, fordi netop denne type bog manglede i litteraturen. Som journalist og forfatter var jeg i første omgang fagligt motiveret af at skrive en meningsfuld bog, som rigtig mange havde efterlyst i årevis, men få uger inde i researchen skulle det vise sig, at der også var en personlig motivation.

Mytedannelse og fordomme

Efter i mange år at have kæmpet med stormvejr i sindet blev min kone i en alder af 36 år endeligt korrekt diagnosticeret. Hun har borderline og står nu overfor at skulle i behandling.

Dermed var det ikke kun de 16 borderline-ramte og fem pårørende, der havde sagt ja til at fortælle deres historie til bogen, der modigt stod frem for offentligheden. Nu stod både jeg og min kone også frem, fordi det selvsagt ingen mening gav, hvis den kendsgerning, at forfatteren selv var pårørende til en borderline-ramt, blev holdt tilbage. Nogle gange er det skæbnens lunefuldheder, der gør, at man tumler ud i rampelyset.

Det gav så meget mening, at jeg nu selv kunne praktisere, hvad bogen prædikede: At



Man må ikke undervurdere værdien af, at sindslidende og pårørende står frem, skriver journalist og forfatter Simon Kratholm Ankjærgaard

vejen ud af mytedannelserne og fordommene netop går gennem en til stædighed grænsende oplysning, information og ærlighed. Få sindslidelser er som borderline præget af misforståelser og fejlvurderinger. Med både bogen og min egen personlige historie sad jeg nu med en gylden mulighed for at få gjort op med det.

Man er ikke sin diagnose

Man må ikke undervurdere værdien af, at sindslidende og pårørende står frem. Det lukker omverden ind i deres inderste og viser, at

der bag hver diagnose og bag hver pårørende er et rigtigt – og unikt – menneske. Det kan godt være, at man har en diagnose, men man er ikke sin diagnose. Man er sig selv. Det er vigtigt, fordi det bryder tabuerne, dæmoniseringerne og fordommene. Vi er mennesker af kød og blod. Vi griner, og vi græder. Vi er helt almindelige ualmindelige mennesker. Det skal vi vise de, der kun ser diagnosen – og særligt alle de mørke sider ved diagnosen.

I virkeligheden har det været en meget naturlig proces for mig at skrive bogen og dermed stå frem som – og stå ved at jeg er – pårørende til en borderline-ramt. Men det skal ikke tage luften ud af det mod, som min kone, de 16 borderline-ramte og de fem pårørende udviser ved at stå frem. Uden dem var bogen aldrig blevet til noget. Og uden dem ville vi ikke være nået så langt med at oplyse sagligt og nuanceret om borderline.

Simon Kratholm Ankjærgaard er journalist og forfatter til bogen "Det sultne hjerte – En håndbog om borderline". Han er gift med Rikke, der som voksen fik diagnosen borderline. Du kan læse mere om bogen på www.detsultnehjerte.dk