



# SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2018 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

## **Nyt projekt skaber smil på lukkede afdelinger**

Mange er ramt af bipolar lidelse

Landsmøde 2018 | Regionsformænd | Psykiatrimuseum

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22



# 2017 blev et godt år for SIND, men der er ikke tid til at hvile

Her i begyndelsen af 2018 ser jeg tilbage på endnu et travlt – og godt – år for SIND

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**S**IND har i løbet af 2017 haft stor fremgang. I april rundede vi 10.000 følgere på Facebook, og i december rundede vi for første gang i foreningens historie 7.000 betalende medlemmer.

Selv med 7.000 medlemmer er SIND en lilleput, hvis vi sammenligner os med de store patientforeninger som fx Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen.

Men målt på den procentvise medlemsudvikling klarer vi os ikke bare godt – her ligger vi helt i top. I en artikel i Ugebrevet A4 i april kunne man læse, at vi med en medlemsfremgang i perioden 2010 til 2016 på 22,62 pct. var den af de undersøgte foreninger, der har haft størst medlemsfremgang.

Selvom vi stadig er en af de mindre foreninger, er der god grund til at glæde sig.

## Politisk indflydelse

Det er flot, at vi har medlemsfremgang; men det er endnu flottere, at vi også formår at omsætte medlemsopbakningen til større indflydelse til gavn for vores medlemmer samt andre med psykiske lidelser og deres pårørende.

I juni kunne man i netavisen Altingets magasin læse, at SIND i en undersøgelse blev rangeret som nr. 16 på Top 20 over organisationer med mest politisk indflydelse. Listen blev ligefrem præsenteret som listen over civilsamfundets supermagter. At kalde SIND en politisk supermagt er nok lidt af en overdrivelse, men igen er det flot, at vi er nævnt i denne for-

bindelse. Også det tillader jeg mig at glæde mig over.

Året bød da også på flere eksempler på, at vi rent faktisk kan være med til at flytte holdninger politisk. Lad mig fremhæve ét.

Efter et tragisk forløb med flere drab på medarbejdere på botilbud, fremsatte regeringen et lovforslag, der lagde op til at indføre tvang på botilbud (og tvang overfor mennesker, der ikke er psykotiske).

Det modsatte vi i SIND os, og vi gik – sammen med en lang række andre foreninger og organisationer – til kamp imod lovforslaget.

Regeringen forsøgte sig med en lappeløsning – som vi også var med til at afvise.

Det hele endte med, at regeringen trak lovforslaget tilbage, og efter nogle intense politiske forhandlinger, blev der fremsat et lovforslag om etablering af 150 særlige pladser på psykiatriske afdelinger. Et lovforslag, der imødekom vores indvendinger. Alle problemer er bestemt ikke løst, men vi fik i fællesskab forhindre en retssikkerhedsmæssig katastrofe.

En sejr, der nok er værd at mindes.

## Flere lokalafdelinger

Medlemsfremgangen i SIND er naturligvis først og fremmest sket lokalt.

Der arbejdes mange steder for at oprette flere lokalafdelinger, så SIND kan blive endnu mere synlig i endnu flere kommuner.

Ved årets udgang var der 47 lokalafdelinger (foruden de fem regionskredse). Det er en fremgang på tre i forhold til året før. I skrivende

stund arbejdes der som sagt ihærdigt på at etablere endnu flere lokalafdelinger.

Også lokalt kunne man – ikke mindst i forbindelse med valgene til regions- og byråd i efteråret – se, at SIND er en organisation, man regner med.

SIND er fortsat en partipolitisk uafhængig interesseorganisation, men vi opfordrede alle steder folk til at stemme – og stemme personligt på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Psykiatrien kom de fleste steder til at fylde meget i valgkampen, så der er håb for, at de nyvalgte by- og regionsråd også vil gøre noget aktivt for at forbedre indsatsen for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende. Det vil vi arbejde for.

## Ikke tid til at hvile på laurbærerne

Så selvom det går godt, er det altså for tidligt at hvile på laurbærerne.

Både landspolitisk og regionalt/kommunalt er der fortsat arbejde, der skal gøres.

I september 2018 er det igen tid til afholdelse af landsmøde i SIND (hvilket du kan læse meget mere om andetsteds i bladet).

Her vil vi bl.a. drøfte, hvordan vi fortsat kan styrke organisationen, så vi får endnu flere medlemmer – og endnu mere indflydelse.

På landsmødet vil vi også udpege de politiske og organisatoriske områder, som vi vil have særligt fokus på i den kommende landsmødeperiode.



Foto: Niels Åge Skovbo



**SINDbladet**  
47. 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. 10-14  
Fredag kl. 10-13

**Redaktør**  
Henrik Harring Jørgensen

**Redaktion**  
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lenart Karlin, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Anders Michaelen, Mia Kristina Hansen, Peter Rathmann, Helene Kemp, Jimmi Choi Brink Jensen og Adam Helms.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens 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  
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet).

**Forsidefoto**  
Søren Magnussen

Layout: SIND/bia

### SINDs ambassadører



Foto: Lars Svaneke  
Poul Nyrup Rasmussen



Pressefoto: Cirkus Benneweis  
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 PurePrint

**Oplag**  
10.000.

**Bankforbindelse**  
Danske Bank, konto:  
9541-0005403944

### SINDs pressetalsmand

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

### Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



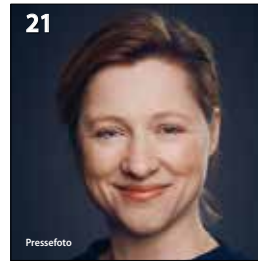
SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

PurePrint® by KLS  
Produceret 100% biobrydbeligt af KLS PurePrint A/S





## I DETTE NUMMER

- /06 **SIND**
- /08 **Utraditionelt projekt: Søren og 20 frivillige skaber håb og hygge i psykiatrien**  
På fire psykiatriske sengeafsnit i København byder dagene også på mange af den slags smilerynkemotionerende oplevelser, som gennemsnitsdanskerne flittigt deler billeder af på Facebook: Hygge når hunden logrer, når kagen er bagt færdig, og når musikken bliver nydt sammen med andre. Allieret med foreløbig 20 frivillige og en flittigt besøgt side på Facebook er projektleder Søren Magnussen efter to år som frivillig nu ansat til at skabe særlige oplevelser for patienterne. Responserne er særdeles positiv.
- /11 **Psykiatrimuseum tredobler arealet**  
På Fyn skal psykiatriens fortid og nutid formidles til endnu flere. Museet Psykiatrisk Samling i Middelfart tager i disse måneder tilløb til at udvide arealet til 2.000 kvm. Ambitionen er både at formidle psykiatrihistorie og at huse aktiviteter for foreninger og brugere af psykiatrien.
- /14 **Søg fællesskabet, del erfaringer og sov godt**  
Sådan lyder DepressionsForeningens råd til tusindvis af danskere med bipolar lidelse. Foreningen skønner, at mellem 40.000 og 140.000 er ramte af bipolar lidelse.

- /17 **SINDs landsmøde 2018**
- /21 **Fem spørgsmål til regionsrådsformændene**  
Regions- og kommunevalget 2017 blev overstået med en valgdeltagelse på over 70 pct. I SIND bed vi især mærke i den store opmærksomhed, som psykiatrien fik under valgkampen. Nu er vi gået ind i 2018, og arbejdstøjet er for længst taget på i regioner og kommuner i hele landet. Men hvad er forventningerne så til arbejdet, som står for døren?  
SINDbladet har spurgt de fem regionsrådsformænd om deres forventninger til psykiatriens vilkår i den kommende valgperiode.
- /26 **SINDs Sommerhøjskole gav mig nye venner og uforglemmelige oplevelser**  
Helle Nygård Jensen, der deltog på SINDs sommerhøjskole i 2017, anbefaler varmt den aktive ferieform med værksteder, fællesskab og nye venskaber.
- /27 **SINDs Sommerhøjskole 2018**
- /30 **Generalforsamlinger 2018**

## FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /16 **SIND Ungdom**
- /16 **Støt SIND**
- /25 **Foreningen for børn med angst**
- /26 **Skizofreniforeningen**
- /28 **Poesi**
- /29 **Webshop**
- /32 **Lokalnyt**
- /34 **Regions- og lokalformænd**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /35 **SINDs rådgivninger**

# HUSK at betale SIND-kontingentet

## [www.sind.dk/kontingent2018](http://www.sind.dk/kontingent2018)

## SIND i medierne: SIND blev den mest citerede forening

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

Indledningsvis et tilbageblik til forrige år, 2016. Landsindsatsen EN AF OS offentliggjorde for nylig en omfattende analyse af hele årets medieomtale af psykiatrien. Gennemgangen af 4.508 artikler og indslag i udvalgte medier, udarbejdet af virksomheden Infomedia, kortlagde blandt andet hvilke kilder, medierne især citerer. Helt naturligt lå de fem regioner og Danske Regioner helt i top. SIND lå på andenpladsen blandt de 38 kilder i undersøgelsen efterfulgt af Kommunernes Landsforening (KL) og de enkelte kommuner. SIND blev således i 2016 den mest citerede forening.

Hvor forrige år var dramatisk med mange politiske uenigheder og konflikter, så bød 2017 på mere varieret omtale. Perioden siden sidste blad er ingen undtagelse, som du kan se her på siden.

Hvis du frem til næste blad gerne vil følge omtalen af SIND, så deler vi løbende de mest fremtrædende historier fra medierne på vores side på Facebook. Det er også på Facebook, medierne ofte efterlyser kilder til kommende indslag. Du kan se mere på [www.facebook.com/landsforeningen](http://www.facebook.com/landsforeningen).



Foto: www.colourbox.com

## Arbejderen: Færre får uddannelse

(29. november) Færre mennesker med et større psykisk handicap – fx skizofreni eller bipolar lidelse – gennemfører en uddannelse. Det viser en ny undersøgelse fra VIVE, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd. SINDs

landsformand Knud Kristensen mener, at udviklingen bl.a. skyldes, at det er blevet sværere at gennemføre en uddannelse:

“Fremdriftsreformen og de andre stramminger i uddannelsessektoren har gjort det svære

og sværere at gennemføre en uddannelse. Det har altid været svært for mennesker med psykisk handicap, men nu er de tvunget til at gennemføre på normeret tid,” sagde han.

/hhj

## Altinget: Nye medlemmer af Rådet for Socialt Udsatte

(28. november) Syv af de 12 medlemmer af Rådet for Socialt Udsatte er blevet udskiftet. SINDs landsformand Knud Kristensen og rådets formand Jann Sjørusen er blandt gengangerne. Rådet består især

af brugerorganisationer og organisationer på det sociale område. Rådet fungerer bl.a. som talerør for socialt udsatte og rådgiver regeringen og Folketinget.

/hhj

## TV 2 Lorry: 150 nye pladser i psykiatrien

(4. december) I 2018 får psykiatrien 150 nye pladser til patienter med svære psykiske lidelser. Region Sjælland og Region Hovedstaden huser 70 af de særlige pladser, som skal aflaste bostederne og løfte sikkerheden.

SIND ser positivt på det nye tilbud til psykisk syge med udadreagerende adfærd, et misbrug eller en behandlingsdom.

“Hvis vi får givet dem, der er allermest syge, og som har været anledning til mange af problemerne, en ordentlig behandling, så er jeg ikke i tvivl om, at vi vil kunne se resultater ift. mængden af vold,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

/hhj

## Politiken: Kritik af kviklån

(11. december) Forbrugere, der har dårlig økonomi eller er i sårbare situationer – blandt andet hvis de er ramt af psykisk sygdom – bliver for ofte fristet af de hurtige og dyre lån. Det skrev Politiken i en forsidehistorie, som mange medier citerede. Flere organisationer ønsker, at reglerne for lånene ændres.

Forbrugerrådet Tænk påpegede i artiklen, at risikoen er stor for, at folk kommer

til at optage lån, som de ikke har mulighed for at betale tilbage.

“Det er et kæmpe problem, som vi ofte bliver kontaktet af pårørende om,” sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

Erhvervsminister Brian Mikkelsen (K) har bedt Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen undersøge, hvor omfattende problemet er.

/hhj

## Berlingske: SIND-kritik af Region Midtjylland

(29. november) Psykiatrien i Region Midtjylland er presset, bl.a. har hospitalerne Danmarksrekord i genindlæggelser. Det skrev Berlingske i en artikel om en psykisk syg krigsveteran, der dræbte sine forældre. Han havde forud for den ulykkelige hændelse flere gange været i berøring med psykiatrien. Oplevelsen hos familien var, at han var blevet svigtet af Veterancentret og af psykiatrien.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde til Berlingske:

“Familien har været uheldig at bo i den region, hvor det går dårligst for psykiatrien i øjeblikket. Det går heller ikke for godt i det øvrige land, men psykiatrien i Region Midtjylland er helt i knæ, og familien har været afhængig af at få hjælp fra et system, der bare ikke fungerer, og som ikke stod klar med de fornødne tilbud tidligt i forløbet.”

Mikkel Rasmussen, overlæge på Psykiatrisk Hospital i Risskov, var enig i kritikken fra SIND. Han oplyste, at han selv har stået i situationer med patienter, der burde blive indlagt, men ikke fik lov at blive det.

Mikkel Rasmussen blev i november valgt til regionsrådet for den nystiftede psykiatriliste. Efter konstitueringen blev han næstformand i psykiatriudvalget. Han arbejder nu for, at psykiatrien bliver opprioriteret i regionen.

/hhj

**HUSK at betale  
SIND-kontingentet**  
[www.sind.dk/kontingent2018](http://www.sind.dk/kontingent2018)



## Jyllands-Posten:

### Ansvar for patienter med dobbeltdiagnoser samles hos regionerne

(31. december 2017) Et interview med Leni Grundtvig Nielsen indledte en fremtrædende artikel i Jyllands-Posten om, at regeringen ønsker at samle behandling af mennesker med både misbrug og psykisk sygdom, såkaldte dobbeltdiagnoser, i regionerne. I dag ligger behandling af misbrug i kommunerne, hvorfor patienter ofte føler sig som kastebolde mellem to systemer.

Leni er formand for SINDs uddannelsesudvalg og for SIND Roskilde-Lejre og har i mange år været involveret i en lang række aktiviteter, der hjælper andre. Men indtil for en halv snes år siden var livet helt anderledes for hende. Utallige gange oplevede Leni at blive afvist, når hun op søgte hjælp. Først efter et ophold på behandlingsinstitutionen Ringgår-

den ved Middelfart, hvor man kan hjælpe med alt under samme tag, fandt hun vejen tilbage til et godt liv.

“Jeg er ikke i tvivl om, at misbrug og psykisk sygdom ofte hænger sammen. Det nytter ikke, at man bliver afvist, når man som misbruger eller psykisk syg endelig tager sig sammen og søger hjælp,” fastslog hun i artiklen, hvor bl.a. sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V), regionernes afgående formand Bent Hansen (S) og KL-socialudvalgsformand Thomas Adelskov (S) også blev citeret.

SINDs landsformand Knud Kristensen understregede, at der siden kommunalreformen i 2007 har været behov for mere samling på området.

/hhj

## Oplandsavisen: Ny SIND-afdeling vil hjælpe borgere til et bedre liv

(2. januar 2018) “Psykisk sygdom smitter ikke, men det gør tabu,” sagde Niels Christian Jensen, SIND Frederikshavn, til flere nordjyske lokalmedier i forbindelse med omtalen af planerne om at etablere en ny SIND-afdeling i Brønderslev Kommune.

Forud for to orienteringsmøder i januar fortalte Niels Christian og andre frivillige fra SIND om ambitionerne med den kommende lokalafdeling. Udover dialog med politikere lægges der bl.a. vægt på foredrag, aktiviteter og socialt

samvær for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende.

Målet er, at afdelingen har afholdt stiftende generalforsamling inden den 1. marts.

/hhj

## TV2 Østjylland: SIND om psykiatri: Systemet falder fra hinanden uden penge

(12. december) Det bekymrer formanden for SIND, at psykiatrien heller ikke i denne omgang får flere penge fra finansloven.

“Der var ligesom lagt op til, at nu skulle der ske noget. Og det kom så ikke til at ske. Det betyder jo, at de psykiatriske patienter igen igen skal opleve, at de ikke opleves som ligeværdige med andre patienter i sundhedsvæsenet,” sagde formanden for SIND, Knud Kristensen, til TV2 Østjylland.

Den kommende formand for Region Midtjylland, Anders Kühnau (S), efterlyste flere ressourcer:

“Vi fik kun halvt så meget i vækst til hospitalerne i økonomiaftalen, som vi fik i 2017, når man ser det sammenholdt med finansloven. Derfor har vi den udfordring, at når vi heller ikke får flere penge fra finansloven til hospitalerne, så er det en meget skrabet økonomi, vi går ind i 2018 med,” sagde han.

/ami

## BT: Ressourcer flyttes fra behandling

(31. december 2017) Flere medier fortalte på årets sidste dag, at ventetiderne på at blive udredt er faldende i psykiatrien. SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at medaljens bagside er, at der desværre er stigende problemer med, at patienter oplever, de udskrives for tidligt og må genindlægges. Årsagen er, at der er flyttet ressourcer fra behandling til udredning.

/hhj

## Fyens Stiftstidende: Frivillige hjælper i ungdomspsykiatrien

(12. december) I Odense kan patienter og pårørende i Børne- og Ungdomspsykiatrien nu besøge Cafe Lærken, hvor man kan hygge sig med spil og sjov. Cafeen drives af frivillige fra Ungdommens Røde Kors i samarbejde med Odense Universitetshospital, OUH.

De frivillige har fået en kort uddannelse inden mødet med børn og unge fra psykiatrien.

SINDs landsformand Knud Kristensen fremhæver, at netop de frivilliges uddannelse og engagementet i en organisation er vigtigt.

/hhj

## Nytmornsdjælland.dk: Hospitalsbesøg efter SINDs 25-års jubilæum

(20. december) Ved jubilæet i december var SIND-huset i Hillerød fuldt af gæster, der ønskede at fejre SIND Hillerød-Allerøds 25-årsdag. Mange af de tilstedeværende har deltaget i SIND-arbejdet siden 1992, nogle endog endnu tidligere. 60 personer besøgte SIND-huset, hvoraf de 40 deltog i jubilæumsfesten, der fulgte efter receptionen.

SIND Hillerød-Allerød håber, at den opmærksomhed, jubilæet har givet, vil tiltrække flere nye brugere og frivillige. SIND-huset kan

godt rumme flere til blandt andet foreningens fællesspisning mandag og torsdag.

Foreningen fik en mail fra en patient på psykiatrisk hospital med en opfordring til at komme på afdelingen og give eventuelle rester fra jubilæet til de indlagte. Bestyrelsen tog denne opfordring op og besøgte afdelingen nogle dage senere med blomster og chokolade fra receptionen.

/ami



## Bredt samarbejde om forbedringer af fleksjob og førtidspension



Foto: SIND

SIND-landsformand Knud Kristensen og SINDs direktør Ole Riisgaard

SIND er en af de 62 organisationer, der deltager i samarbejdet om at få forbedret bestemmelserne om fleksjob og førtidspension. Ko-

ordineringsmødet i december blevet ledet af SINDs landsformand Knud Kristensen. Her delte deltagerne fakta, erfaringer og ideer.



Debatten viste, at aktivitetsniveauet har været højt i organisationerne, siden samarbejdet tog fart i august. Det er til foråret, at Folketinget evaluerer lovgivningen.

Hvis du vil vide mere, så søg efter #værdig-reform på internettet. Samarbejdet har også resulteret i en fælles folder med seks konkrete forslag til forbedringer: [www.sind.dk/link-til-FF-folder](http://www.sind.dk/link-til-FF-folder)

## Nyt SIND-projekt støttet med 806.525 kr. af Trygfonden

Det bliver nu lettere for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende at finde vej til SINDs sundhedsfremmende og netværksdannende tilbud. Et nyt SIND-projekt – "En indgang til et aktivt liv" – har nemlig fået 806.525 kr. i støtte af Trygfonden. Formålet med projektet er at øge og sikre koordineringen mellem SINDs landdækkende telefonrådgivning og SINDs øvrige tilbud.

SINDs landsdækkende telefonrådgivning tager hvert år imod ca. 8.000 henvendelser. Mange af henvendelserne er fra mennesker, der også efterspørger hjælp til recovery, støtte og rådgivning. SIND har en række netværksdannende, rådgivende og sundhedsfremmende tilbud. Men projektet kan det tydeliggøres, hvilke SIND-tilbud borgerne kan



Modelfoto: www.colourbox.com

henvises til, og det bliver lettere at få etableret kontakt.

I 2015 og 2016 gennemførte SIND et pilotprojekt, hvor de frivillige i SINDs telefonrådgivning sørgede for, at personer, der ringede ind med behov for en bisidder, blev kontaktet direkte af en bisidder. Borgerne

behøvede altså kun at ringe ét sted. Projektet blev en succes og er nu implementeret i telefonrådgivningen.

Med afsæt i erfaringerne herfra ønsker SIND med projektet: "En indgang til et aktivt liv" at igangsætte en lignende udviklingsproces, hvor SINDs øvrige tilbud også integreres i rådgivningen. Borgerne skal fremover kun ringe et sted, hvorefter SIND finder en relevant aktør, der kontakter dem. Derudover skal telefonrådgivningens kapacitet øges.

Projektet løber over tre år i seks faser. Telefonrådgivningen vil have fokus på at styrke et område ad gangen. Områderne er bl.a. netværksdannelse, netværk for pårørende, fremme af mental sundhed og dobbeltmisbrug.

## Stor interesse for konference om børn og unge

Der var fuldt hus den 30. november, da SIND Pårørenderådgivnings projekt "Når cykelhjelme ikke er nok" havde inviteret til konference om børn og unge, der lever med psykisk sygdom i nærmeste familie. Gennem de sidste tre år har 400 børn, unge og deres familier deltaget i samtaleforløb, og 3.500 elever har fået undervisning om psykisk sygdom. Ved hjælp af oplæg og workshops fik deltagerne indsigt i de erfaringer, projektet indtil videre har affødt. Blandt andet blev statistik fra projektet præsenteret af Christine Hovmark fra Rambøll Management Consulting. Tidligere håndboldspiller Lars Christiansen rundede dagen af med et foredrag om sin vej tilbage til en sund og lykkelig tilværelse,



Foto: SIND

Det sidste år har projekt *Når cykelhjelme ikke er nok* udviklet særlige indsatser til at understøtte god trivsel hos børn og unge pårørende og til at fremme åbenhed om psykisk sygdom. 400 unge og deres familier har deltaget i samtaleforløb og 4000 børn, lærere og pædagoger er blevet undervist i emnet

efter en travl sportskarriere resulterede i, at han gik ned med angst og stress.



Foto: SIND

Projektet startede i 2015 og har kørt indtil udgangen af 2017. Læs mere om projektet på [www.psykelhjem.dk](http://www.psykelhjem.dk).

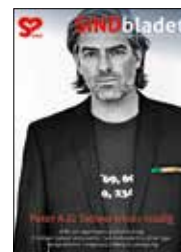




Læserundersøgelsen:

# Tak for ros og ideer

Bladet, du lige nu sidder med foran dig, er i populært blandt deltagerne i SINDs læserundersøgelse. 77 pct. får ideer og inspiration fra bladet, de kan bruge i deres egen hverdag



AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**E**nigheden er udtalt blandt de læsere, der i december og januar deltog i SINDbladets læserundersøgelse. Næsten alle besvarelserne peger i samme retning: Bladet bliver læst og brugt flittigt. Samtlige deltagere mener, at SINDbladet mindst skal udkomme seks gange om året som nu. 28 pct. efterlyser endnu flere udgivelser. Tilsvarende ønsker hele 98 pct., at antallet af sider enten fastholdes eller udvides. Blot 2 pct. efterlyser et mindre blad. Tallene viser, at tilfredsheden med bladet ligger på et pænt niveau.

77 pct. oplyser desuden, at de får ideer og inspiration fra bladet, der kan bruges i egen hverdag. 65 pct. læser mindst halvdelen af artiklerne, hvilket er en pæn score.

På indholdssiden peger ganske få deltagere på emner, der skal nedprioriteres. Derimod efterlyses flere artikler om mere tunge emner som fx psykiatri og sundhed. Redaktionen har fået mange forslag til fremtidige artikler i de kommentarer, deltagerne har skrevet. Allerede i dette blad kan du fx se mere fremtrædende artikler om sengeafsnit og diagnoser.

For hver pårørende er der to læsere, der er ramt af psykisk sygdom, viser undersøgelsen. Flertallet af deltagere er medlemmer af SIND, men blot hver tredje

af dem er aktiv i foreningen. Alligevel er omtale af SINDs projekter og aktiviteter populært læsestof.

“Artikler om frivillige giver glæde og inspiration. Det bliver måske mig en dag,” lyder en af kommentarerne.

## Hellere blad end Facebook

Undersøgelsen viser også, at blot 8 pct. foretrækker at læse bladet på en skærm. 92 pct. vil helst bladene i en papirudgave af bladet. Selvom Facebook er populær – 58 pct. følger også SIND her – så er trykte historier i høj kurs. Tre ud af fire ønsker ikke, at SIND publicerer flere artikler på Facebook, hvis konsekvensen bliver færre artikler i bladet. Tværtimod. En deltager skriver: “Papirudgaven er mere håndgribelig og nem at lægge fra sig eller tage med. Man kan lave egne notater i bladet, klippe artikler ud og så behøver bladet ikke at være “opladet”, før man kan læse i det. Ikke mindst er bladet vigtigt, fordi mit indtryk er, at mange psykisk syge ikke bruger internettet regelmæssigt.”

Redaktionen siger tak til alle deltagere for svar og kommentarer, som vi vil bruge i den videre udvikling af bladet. Vinderne i lodtrækningen om præmier har fået direkte besked.



## SIND-debattører gør klar Folkemødet 2018



Foto: SIND

**F**olkemødet 2018 afholdes fra 14.-17. juni i Allinge. Også i år er SIND-folk med til at præge debatter og aktiviteter. I 2017 arrangerede SIND 16 events og deltog i en lang række debatter hos andre arrangører.

Hvis du har ideer til debatarrangementer sammen med SIND, er du meget velkommen til at skrive til os på [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk). Kontakt os hurtigst muligt og senest den 15. februar.

Du kan løbende følge med i SINDs planer og aktiviteter på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018)



Foto: SIND

## SIND fik støtte ved Sydney Marathon

SIND modtog før jul en usædvanlig donation i australske pund efter et særligt initiativ fra Andreas Lunding. Han mistede sidste år sin elskede søster Signe. Venner og familie bakkede i stor stil op om ideen, da Andreas Lunding for at mindes hende deltog i Sydney Marathon og samtidig indsamlede penge til SIND. Signe



Foto: Privat

havde tidligere tilbragt et år i Australien – en oplevelse hun altid så tilbage på med stor glæde.

Målet var at rejse 1979 (året Signe blev født) engelske pund til SIND via den engelske hjemmeside [www.justgiving.com](http://www.justgiving.com), hvor mange både fra Danmark og andre lande bidrog og samtidig mindedes Signe.

“Jeg ved, det ville have betydet meget for Signe at vide, vi har støttet SINDs arbejde,” skrev Andreas Lunding.

I SIND er vi taknemmelige for alle former for støtte til vores aktiviteter. Du kan læse mere på [www.sind.dk/i\\_stedet\\_for\\_bloemster](http://www.sind.dk/i_stedet_for_bloemster)



# Utraditionelt projekt: Søren og 20 frivillige skaber håb og hygge



Søren Magnussen er initiativtager og leder af projekt "Frirum i Psykiatrien". Han ønsker med projektet at skabe masser af glimt af skønhed og glæde på de åbne og lukkede psykiatriske sengeafsnit, hvor han selv har været patient. Han kæmper for at åbne psykiatrien op til den øvrige verden

På fire psykiatriske sengeafsnit i København byder dagene også på mange af den slags smilerynkemotionerende oplevelser, som gennemsnitsdanskerne flittigt deler billeder af på Facebook: Hygge når hunden logrer, når kagen er bagt færdig, og når musikken bliver nydt sammen med andre. Allieret med foreløbig 20 frivillige og en flittigt besøgt side på Facebook er projektleder Søren Magnussen efter to år som frivillig nu ansat til at skabe særlige oplevelser for patienterne. Responsen er særdeles positiv

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN.  
FOTOS: SØREN MAGNUSSEN OG SIND

**D**uften af nybagte æbleskiver. Blide toner med favoritmusik fra Spotify. En lykkeligt logrende bassethund, der får masser af opmærksomhed i en lukket afdelings gårdhave. Lyden af otte par livligt knitrende strikkepinde og anerkendende kommentarer om strikketøjet, der er ved at tage form, omkring sofabordet med friskbrygget kaffe. Sådan kan hverdagen også være i psykiatrien om aftenen. Selv på en lukket afdeling.

To åbne og to lukkede psykiatriske sengeafsnit i København har foreløbig frem til august år 2020 ansat en medarbejder, som kun arbejder med at skabe særlige oplevelser for patienterne.

**Etablering og vedligeholdelse af små haver, altid sammen med patienterne, er et af projektets mest vellykkede initiativer**



Med musik, maleri, spil, kagebagning, minihaver og meget mere er viften af aktiviteter og muligheder for at være sammen med andre særdeles bred i projekt "Frirum i psykiatrien" på Psykiatrisk Center København, Afdeling O, der ligger på Rigshospitalets matrikel. Projektet har før dette interview med SINDbladet aldrig været omtalt i et blad eller nyhedsmedie.

Responsen på projektleder Søren Magnussens indsats for at bryde ensomheden og de ensformige dage på det psykiatriske hospital er overvældende positiv. Både fra patienter, ledelse og kolleger.

Gennem nogle år havde han som frivillig skabt oplevelser for patienterne. I sommeren 2017 sagde lederen, klinikchef Ida Hage-



# ge i psykiatrien



**Heidi Frederikke Lindahl er elsket af patienterne på både de åbne og lukkede psykiatriske sengeafsnit. Ulønnet har hun spillet og sunget mange gange for og sammen med patienterne. Uden scene, uden højtaler og forstærker – bare et dejligt menneske med sin guitar og sin stemme – midt blandt patienterne**

man, Psykiatrisk Center København, straks ja til ideen om at geare op med endnu flere aktiviteter. Kort efter var Søren ansat på fuld tid, og projekt "Frirum i psykiatrien" var for alvor blevet en realitet.

"Jeg har en særlig rolle og deltager fx hverken i personalemøder eller patientgennemgang. Jeg tager ikke notater, skriver ikke i Sundhedsplatformen og får ikke noget at vide om patienternes diagnoser. Jeg er først og fremmest menneske og ligeværdig med patienten," fortæller 60-årige Søren.

## Frirum

Han har et CV, der vidner om høj faglighed. Søren har flere uddannelser – bl.a. som socialpædagog – og har erfaringer fra arbejdet gennem flere end 25 år med en lang række socialpædagogiske projekter i Københavns Kommune. Han har især været initiativtager til og leder af projekter målrettet stærkt marginaliserede unge. Desuden har Søren været leder af metodeudviklingsenheder under Socialforvaltningen i Københavns Kommune. Men endnu vigtigere er, at Søren har en særlig evne til at smitte omgivelserne med nærvær, smil og lyst

til eftertænksomme sætninger. Dertil kommer, at han for seks år siden selv har været i rollen som patient. Efter en voldsom depression med flere indlæggelser på åbne og lukkede psykia-

**Fem gange om ugen kommer forskellige hundeejere med deres hunde og går tur med patienterne. Enten i Fælledparken eller i det lukkede gårdanlæg, hvor de patienter, der ikke må komme ud, kan klappe og snakke med en sød hund og dens ejer og gå tur med hunden i det 20 gange 40 meter indhegnede område**



triske afdelinger blev Søren selvstændig konsulent på det sociale område og i det private erhvervsliv.

De alsidige erfaringer betyder, at samarbejdet glider let med både ledelse, kolleger, patienter og den voksende gruppe af frivillige, som er med i projekt "Frirum i psykiatrien".

"Min drivkraft er ikke først og fremmest, at jeg selv har prøvet at være syg, men mere at skabe relationer med patienterne. Jeg ser et kæmpe udækket behov for smukke aktiviteter og udviklende fællesskaber på sengeafsnitene. Patienterne er syge og ofte meget skrøbelige, men de kan meget mere, end vi tror. Vi skal dyrke deres styrker. Aktiviteterne skal laves med patienterne og ikke for dem," siger Søren og tilføjer, at projektet har vist, at selv mennesker med alvorlig psykisk sygdom næsten altid er iderige, kreative, hjælpsomme og godt selskab for andre.

"Jeg bliver glad, når der opstår en inkluderende stemning på sengeafsnittet, og man mærker, at de fleste patienter er omsorgsfulde overfor hinanden. Som mennesker vokser vi af at hjælpe andre."

*Fortsættes næste side →*

### Engagerede frivillige

Aktiviteterne afspejler, hvad patienterne selv har lyst til. Engagementet er vigtigst. Søren og projektets frivillige har solid rutine i hurtigt at omsætte ord til handling, når nye ønsker opstår, trods et beskedent budget til indkøb.

Mange frivillige og sympatisører følger med på Facebook og reagerer, når Søren efterlyser hjælp. Det kan være alt fra besøghunde til haveredskaber og strikkegarn, som projektet bringer ind på de psykiatriske afdelinger. Besøghundene nyder selskabet og motivationen – også i en lille gårdhave ved en lukket afdeling.

Derudover er motivationen høj hos de frivillige. Søren siger med et smil, at han målrettet headhunter frivillige til særlige aktiviteter, som de også selv brænder for. Engagementet smitter.

“Meget ofte er det tidligere patienter, der engagerer sig som frivillige. Hos mange opstår lysten til at hjælpe andre allerede, mens de er indlagt. Hvis man efterlyser en aktivitet – fx en backgammonturnering – kan man sagtens selv være med til at føre ideen ud i livet.”

### Ud af ensomheden

Mennesker er forskellige, og det er dagene i psykiatrien også. På den samme afdeling kan der den ene dag være hyggelig stemning, mens andre dage er præget af, at mange patienter har svært ved at bruge hinandens selskab positivt. Søren husker fra sin egen tid som patient, at man i pressede perioder har svært ved at åbne sig. Nogle af de positive oplevelser fra den tid var, når fællesskaber eller venskaber opstod med andre. Da Søren for seks år siden blev rask, opstod ideen om at gøre det lettere for flere patienter at komme ud af ensomheden.

“Mange føler sig ensomme i deres egen sygdom. Der er alt for få aktivitetstilbud, som kan aflede tankerne fra sygdommen og institutionslivet og i stedet åbne ø-



Aktiviteterne i “Frirum i Psykiatrien” skifter hele tiden – fx hundebesøg, papirfold, produktion af duftende olier, stiklinger, små koncerter, bading, male/tegning, udsmykning af sten og keramikkrugger, diverse spil, dans med professionel danser, historiske snak om gamle fotos, oplæsning af klassikere, vedligeholdelse af have, snakke, flere snakke og meget mere

nene for både egne og de andre patienters ressourcer. Derfor er det vigtigt med aktiviteter om aftenen og i weekenderne, hvor der ellers ikke sker ret meget.”

### Frivillige aktiviteter

Patienterne har absolut ikke mangel på aktiviteter, tværtimod. Søren og de frivillige placerer sig typisk midt i store rum. Så kan patienterne se dem lidt an og gå til og fra, hvis energien ikke rækker til at være med hele tiden. Erfaringen er, at uanset om patienterne deltager eller ej, så påvirkes stemningen i hele afdelingen positivt, hvis en gruppe har det hyggeligt. Også duften af nybagte æbleskiver gør stor forskel.

“Blandt vores mange aktiviteter er strik fx meget populært. Det er hyggeligt, afslappende og kreativt. Der sker typisk det, at en lille

gruppe starter, og så kommer flere og sætter sig. Jeg har set flere, der har lært at strikke på halvanden time og siden strikker i ugevis. Også mænd.”

### Populære aktiviteter

Alt kreativt, fx smykker, tegninger og malerier, er efterspurgt. Strik samler altid engagerede deltagere.

Derudover er musik en af de mest populære aktiviteter. Mange frivillige optræder jævnligt med guitar og valgte sange, hvor man enten lytter, synger med eller taler om teksterne. At lytte til favoritsange på Spotify på tomandshånd sammen med Søren sætter mange også pris på.

Gåture er også i høj kurs. Enten inde på Rigshospitalets lange gange eller ude på de 3,5 km

**K**linikchef Ida Hageman, Psykiatrisk Center København, Afd. O, Rigshospitalsmatriklen, besluttede i august 2017 at ansætte Søren Magnussen. Hun har siden været faglig sparringspartner for projekt “Frirum i psykiatrien”:

“Vi lægger vægt på, at projektet bevarer sin græsrods karakter. Vores håb er, at de glimt af glæde og gode oplevelser, som projektet skaber, vil blive husket og fastholdt i patienternes videre recoveryforløb,” siger hun.

“Forleden arrangerede Søren danseundervisning på vores lukkede afsnit. Hvem havde nu fundet på det, hvis ikke Søren? Det var et dejligt frirum for de mennesker, som kunne være med. Dansen – og muligheden for at deltage næste gang – er jeg overbevist om er en god oplevelse at have at tænke på under indlæggelsen og som måske kan inspirere til at fortsætte efter udskrivelsen.”

lange gangstier i Fælledparken ved siden af.

Desuden er oplæsning af bøger et hit. Dan Turell og Ernest Hemingway er blandt favoritterne.

### Ingen copyright

Søren håber, at projektet kan inspirere andre psykiatriske afdelinger til at fremme fællesskaber og frirum fra behandlingen på samme måde som på Afdeling O i København.

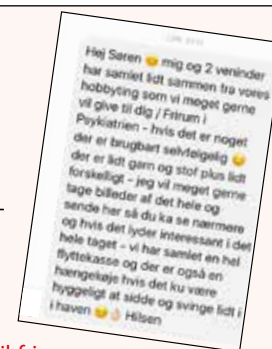
“Det vigtige er ikke, hvilke aktiviteter man sætter i gang. Det vigtige er, at vi skal blive bedre til at spørge: ‘Hvad har du lyst til at gøre sammen med mig og de andre?’. Vores erfaring er, at det i høj grad er muligt at skabe forandring og fællesskaber via positive oplevelser på sengeafsnitene. Vi har bestemt ikke copyright på ideen, så det er bare at gå i gang,” smiler han.

## Projekt Frirum i Psykiatrien

På Afdeling O i København har projekt “Frirum i Psykiatrien” kørt de sidste to år, siden august 2017 med en ansat projektleder. Foreløbig fortsætter projektet indtil august år 2020.

- Projektleder Søren Magnussen er den eneste ansatte, men en voksende gruppe frivillige – der ofte er tidligere patienter fra de samme afdelinger – deltager i aktiviteterne.
- Projektet har forgæves søgt om støtte hos flere fonde og finansieres derfor alene via budgettet for Psykiatrisk Center København

- Du kan følge projektets puls på Facebook. Projektleder Søren Magnussen bringer dagligt beretninger og billeder fra aktiviteterne. Det er også her, du finder efterlysninger af hjælp fra frivillige. 5.000 følger Sørens side. Du finder siden ved at søge på Søren Magnussen Frirum i psykiatrien. Du kan også anvende dette link: [www.sind.dk/fb-link-til-frirum](http://www.sind.dk/fb-link-til-frirum).





# Psykiatrimuseum tredobler arealet

På Fyn skal psykiatriens fortid og nutid formidles til endnu flere. Museet Psykiatrisk Samling i Middelfart tager i disse måneder tilløb til at udvide arealet til 2.000 kvm. Ambitionen er både at formidle psykiatrihistorie og at huse aktiviteter for foreninger og brugere af psykiatrien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. PRESSEFOTOS: GEIR HAUSSON

Middelfart skaber 111 års psykiatrihistorie gys, grin, eftertanke, debat og nysgerrighed. På Middelfart Museums psykiatriske samling får publikum et indblik i, hvordan sundhedsvæsenet tidligere i den bedste mening behandlede mennesker, der var ramt af psykisk sygdom.

“Middelfart Sindssygehospital” åbnede i 1888. Frem til 1999 var op til 1.250 patienter dagligt indlagt i det store bygningskom-

pleks, hvor en af etagerne i dag er museum.

Museet afspejler, hvordan mennesker, der var ramt af psykisk sygdom, tidligere blev samlet på store hospitaler, placeret et godt stykke fra nærmeste by.

Museet er ikke blot et ekko fra fortiden før, at begreber som fx distriktspsykiatri, bosteder, recovery og pårørendeinddragelse gled ind i sproget. Den livlige dialog mellem gæsterne i museets psykiatri-

ske samling viser, at det i Middelfart bliver meget lettere at tale om psykiatri og psykisk sygdom. Står det til museets medarbejdere, frivillige og bestyrelse – hvor SIND er repræsenteret – skal endnu flere i fremtiden opleve inspiration og dialog i Middelfart om sindslidelser.

“Vi har fået mulighed for at overtage en hel bygning. I fremtiden kan vi derfor brede os over 2.000 kvm. Det er mere end en tre-

dobling af vores nuværende areal. Vores plan, som vi i disse måneder udvikler, er at kombinere museumsaktiviteterne med mødefaciliteter for foreninger og brugere af psykiatrien, så huset bliver et levende samlingspunkt,” siger lederen af museet, Maiken Rude Nørup.

Her kan du se nogle af publikumsfavoritterne fra museets udstilling:

Tøjet markerede de tydelige forskelle på personalet og patienterne. Med kasketter og blå uniformer med masser af messingknapper lignede de mandlige medarbejdere politibetjente. Ved åbningen i 1888 var patienterne inddelt i tre grupper. Filosofien var, at indlæggelsen skulle afspejle patientens plads i samfundet: Velstillede og veluddannede patienter var derfor bogstaveligt talt indlagt på 1. klasse – de kunne gå i eget tøj hjemmefra, og de fik bedre mad og bedre værelser. Patienter på 3. klasse måtte derimod gå i stribet eller ternet hospitalstøj i stil med de indsattes uniformer i datidens fængsler. Forskellene i påklædningen havde først og fremmest en praktisk funktion, fordi personalet hurtigt og effektivt kunne placere patienterne rigtigt ved spise- og sengetid



Fængsel eller hospital? I 1890'erne måtte de mest urolige patienter spise af metalskåle. Ridser og buler viser, at skålen er blevet brugt gennem mange år. Op til 1950'erne anvendte hospitalet celler og cellegårde

Pressefoto: Geir Hauksson



Pressefoto: Geir Hauksson

Intentionerne var positive, da byggeriet tog form 1884-1888. Hospitalet var af en helt anden kvalitet end flertallet af de daværende 3.000 indbyggers hjem i Middelfart. Med et særligt varmesystem samt fx installationer til gas, lys og toiletter med træk og slip var byggeriet ambitiøst og topmoderne. Hospitalet var oprindeligt designet til 400 patienter, hvilket hurtigt blev ændret til 700. Da aktivitetsniveauet var højest, var 1.250 patienter indlagt



Pressefoto: Geir Hauksson





Pressefoto: Geir Hauksson

Den slidte og hårde såkaldte bidepind af træ fik patienter i munden for at beskytte tungen, når de blev behandlet med elektrochok, ECT. Behandlingsformen blev anvendt på en anden måde end i dag – mange fik voldsomme bivirkninger og mén

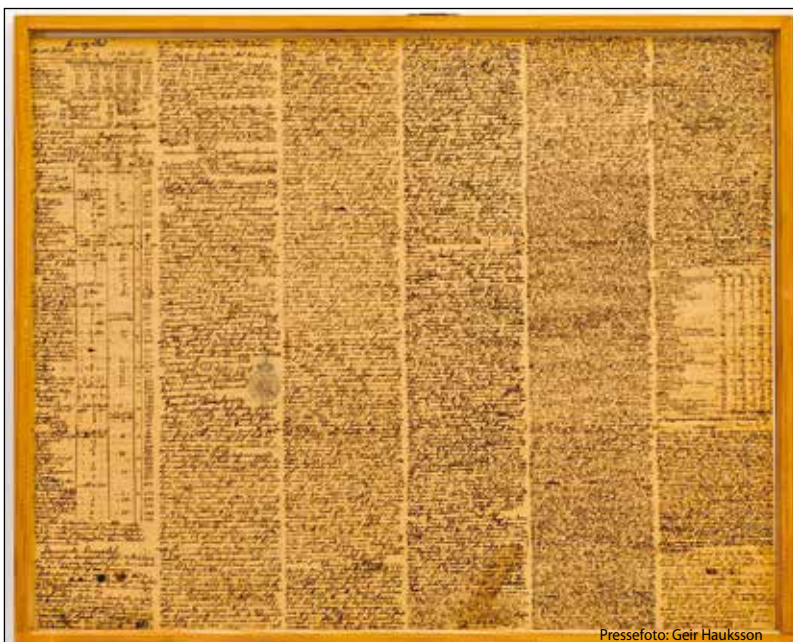
Pressefoto: Geir Hauksson



Pressefoto: Geir Hauksson

Hverdagen i Middelfart rummede mange regler og rutiner og meget få muligheder for dialog om sygdom. Væggene bød blandt andet på brodderier med religiøse citater. Teksten her er: "Hvad gavner det et menneske, at han vinder den ganske verden, men tager skade på sin sjæl?"

Pressefoto: Geir Hauksson



Pressefoto: Geir Hauksson



Følelser og sygdom skulle der ikke tales for meget om, viser skiltet, der har hængt på en afdeling i 1950'erne

Dialog og terapi, hvor patienter kunne bearbejde deres følelser og tanker, var en sjældenhed i 1940'ernes psykiatri. Med en enorm mængde information nedfældet med mindre end mikroskopisk skrift har en patient selv forsøgt at få styr på tilværelsen i en kaotisk verden. Brevene rummer også en selvbiografi, hvor det fremgår, at patienten føler sig uskyldigt indespærret



I 1900-tallet sov urolige patienter fastspændt i senge som denne. Sengen var fyldt med halm, der let kunne udskiftes, hvis patienten ikke kunne komme på toilettet. Fotoet på væggen viser, at denne seng er blevet brugt som rekvisit i instruktøren Bille Augusts film "Marie Krøyer". Skagensmaleren P.S. Krøyer var i perioder indlagt i Middelfart



Pressefoto: Geir Hauksson



Pressefoto: Geir Hauksson

Spændetrøjer har aldrig været i brug i Middelfart. Derimod er bæltet blevet anvendt flittigt i forbindelse med tvang

Den overdækkede bære med hjul blev i årtier anvendt, når patienter afgang ved døden og skulle transporteres ud af afdelingerne. 1888-1962 blev 1.100 patienter og medarbejdere begravet på kirkegården ved hospitalet i Middelfart. 1945-1982 fjernede man i hele psykiatrien rutinemæssigt hjernerne fra alle afdøde patienter. Hjerneerne blev i kasser som dem over sengen sendt til Aarhus Universitet



Pressefoto: Geir Hauksson

## Psykiatrisk Samling om Middelfart Sindssygeanstalt

- I 1888 åbnede "Sindssygeanstalten ved Middelfart" på markerne syd for byen. Hospitalet husede i perioder op til 1.250 patienter frem til, at den sidste afdeling blev lukket i 1999.
- I en tidligere patientbygning kan du se udstillingen "Middelfart Sindssygehospital 1888-1999". Her fortælles historien om behandlinger og terapiformer, om bygningernes forskellige funktioner og indretning samt om hospitalets dagligdag for patienter og personale. I udstillingen er det også muligt at opleve lydværket "Hører du stemmer?", der giver et indblik i den verden, nogle stemmehørende lever i.
- Teglårdsparken 17, 2. sal, 5500 Middelfart
- Se mere om åbningstider og kontaktinformation på [www.middelfart-museum.dk/psykiatrisk-samling](http://www.middelfart-museum.dk/psykiatrisk-samling)

# Søg fællesskabet, del erfaringer og sov godt



Sådan lyder DepressionsForeningens råd til tusindvis af danskere med bipolar lidelse. Foreningen skønner, at mellem 40.000 og 140.000 er ramte af bipolar lidelse

AF PETER RATHMANN

En til pct. af danske kvinder og mænd er ramt af bipolar affektiv lidelse. Sygdommen hed tidligere mani-depressiv sindslidelse og viser sig i kraftige udsving mellem depression og mani, som fuldstændigt kan dominere sindet.

Følgelidelser – især misbrug og angst – optræder ofte i sammenhæng med bipolar lidelse, som for mange er forbundet med alvorlige sociale, økonomiske og personlige konsekvenser og specielt en øget risiko for selvmord.

Sygdommen er både opslidende og stigmatiserende for de ramte. En stor del af danskerne er – ifølge en Epinion-spørgeundersøgelse – utrygge ved mennesker med bipolar lidelse og mener, at de er mere farlige end andre.

Men det er en myte, som tabuiserer sygdommen. De fleste med diagnosen lever vel fungerende liv og kan være gode kolleger, naboer, kæresten og forældre. Det fastslår DepressionsForeningen, hvor mennesker i berøring med depression og bipolar lidelse kan søge hjælp. Foreningen skønner antallet af bipolar lidelsesramte til mellem 40.000 og 140.000.

“Vi hjælper folk videre med strukturerede samtaler i vores lokalgrupper, over nettet eller på telefonen. Vi tilbyder desuden et netværk, der forstår, samt politisk interessevaretagelse,”

fortæller Bodil Kornbek, som er formand for DepressionsForeningen.

– *Hvad siger de mennesker, som henvender sig til DepressionsForeningen?*

“Tabuet om bipolar lidelse er larmende og afmagten snublende nær. Hovedparten kontakter os for at få hjælp og støtte til at komme videre. De søger et fællesskab og erfaringsudveksling med andre i samme situation. Et fællesskab, hvor de møder forståelse og ligeværd. De søger mere viden om den sygdom, de slæber rundt på, og som giver dem spekulationer om, hvad der er deres egen personlighed, og hvad der er sygdom.”

“En del af de mennesker, der har fået diagnosen bipolar lidelse, oplever det som en lettelse, fordi diagnosen forklarer mange af de ellers uforklarlige handlinger, de har foretaget. På den anden side oplever mange også følelsen af at blive sat i en kasse, hvor de på stigmatiserende vis opfattes som deres diagnose – både af sig selv og deres omgivelser.”

“Mange oplever det befriende at møde andre med samme diagnose i vores lokalgrupper rundt om i landet, både fordi de kan tale frit og blive forstået, men også fordi det hjælper

## Ny SINDfolder om bipolar lidelse

“Når jeg er manisk, er jeg helt anderledes end normalt. Jeg har slet ikke behov for at sove. Jeg ser alt ud fra mit eget perspektiv. Jeg synes, jeg er den vigtigste person i verden, og alle mine tanker er geniale. Jeg tænker så hurtigt, at jeg ikke kan nå at få sagt alt det, jeg tænker. Jeg har ikke tålmodighed til at lytte til andre og kan kun opholde mig et sted kort tid ad gangen. Jeg går hvileløst rundt i mit hus. Jeg kører alt for stærkt i trafikken, går i byen og tager kontakt til fremmede og flirter med alle kvinder, jeg møder. Jeg bliver meget irriteret, hvis nogen forsøger at bremse mig. Jeg får ideer til at starte flere firmaer på én gang og tænker, at intet kan stoppe mig.”

Således fortæller den 30-årige Christian om at være manisk i SINDs nye folder, “Bipolar lidelse hos voksne”, som henvender sig til mennesker med en bipolar lidelse og deres pårørende. Folderen beskriver sygdommen og kommer med gode råd til, hvordan den kan forebygges og bekæmpes.

Teksten har tidligere været udgivet af Region Midtjyllands psykiatri og er skrevet af specialpsykolog i psykiatri, Krista Nielsen Straarup, og overlæge, klinisk lektor, speciallæge i psykiatri, ph.d. Erik Roj Larsen, med professor, overlæge, dr.med. Poul Videbech som faglig ansvarlig. De tre eksperter er fra AUH Risskov.

Folderen er gratis og kan bestilles i webshop eller downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://www.sind.dk/brochurebibliotek)



**Bipolar lidelse  
hos voksne**

Til mennesker med en bipolar lidelse  
og deres pårørende



SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed arbejder for at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende



6 En del af de mennesker, der har fået diagnosen bipolar lidelse, oplever det som en lettelse, fordi diagnosen forklarer mange af de ellers uforklarlige handlinger, de har foretaget.



Flere og flere mennesker finder en vej gennem sygdommen og får et liv med mening og tilnærmelsesvis mental balance

dem til at se, at de trods diagnosen er unikke mennesker.”

### Behandlingspsykiatrien

– Håndteres diagnosen tilfredsstillende i psykiatrien? Er der – også politisk set – behov for ændringer?

“De senere år er der kommet et fokus både i behandlingspsykiatrien og hos politikerne på, at mennesker med en psykisk sygdom skal hjælpes til at leve med den. I DepressionsForeningen er vi glade for denne udvikling. Vi oplevede tidligere, at det var svært for vores medlemmer at genvinde ejerskabet over deres eget liv, når de først var kommet ind i behandlingssystemet. Det er blevet bedre, uden at vi er kommet helt i mål.”

“En af de store udfordringer er, at der er meget stor forskel på kvaliteten i behandlingen. Både i de enkelte regioner og på forskellige afdelinger. Og kapaciteten er stadig langt fra stor nok. Der er brug for en generel styrkelse af de regionale centre. Og samtidig er der behov for en bedre overgang mellem den regionale behandlingsindsats og den kommunale indsats.”

– Er der for den syge og de pårørende særlige udfordringer sammenlignet med andre diagnoser?

“Det særlige for mange mennesker med en bipolar lidelse er det traumatiserende ved sygdommen – perioden med manier. Et løftet stemningsleje kan indebære, at man gribes af

et engagement, hvor man gør ting, som man efterfølgende fortryder. For mange patienter er dette sygdommen i en nøddeskal – at de store følelser tager styringen fra en.”

### Psykoedukation

– Hvilke råd vil I give som de vigtigste?

“Patienterne har størst mulighed for at opnå stabile perioder, uden at sygdommen – de store følelser – tager styringen, når de har lært mest muligt om sygdommen. Det kan være gennem undervisning, såkaldt psykoedukation, og ved at dele erfaringer med andre, så patienten selv kan være med til at forebygge overbelastning. Struktur på hverdagen anbefales, mens mange problemer kan undgås ved at

passé sin søvn og eventuelt få hjælp til en god søvnhygge fra læger, fagfolk eller litteraturen og internettet.”

– Er der mange, der kommer sig og får et godt liv?

“Stadig flere mennesker med bipolar lidelse finder en vej gennem sygdommen og får et liv med mening og tilnærmelsesvis mental balance. Vi tror, at en del af forklaringen skyldes øget fokus på sygdommen, på behandlingsindsatsen og ikke mindst det førromtalte fokus på at give patienten ejerskab over sit liv samt udbredelsen af systematisk psykoedukation. Desuden har det hjulpet, at flere mennesker bryder tabu og taler åbent om deres erfaringer og dermed hjælper andre til at søge hjælp.”

### Gode søvnvaner er vigtige, hvis man er ramt af bipolar lidelse



- Læs mere om DepressionsForeningen på [depressionsforeningen.dk/](http://depressionsforeningen.dk/)
- På SINDs hjemmeside kan du finde information om diagnoser på [www.sind.dk/psykiske-diagnoser](http://www.sind.dk/psykiske-diagnoser) og download vores brochurer på [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://www.sind.dk/brochurebibliotek)

# Tre nye klubber på vej hos SIND Ungdom



Foto: SIND UNGDOM

Gennem efteråret har unge frivillige i Guldborgsund kommune, Hvidovre kommune og Lyngby-Taarbæk kommune samarbejdet om at forberede nye klubber. Hvis alt går planmæssigt, åbner tre nye klubfællesskaber for psykisk sårbare unge her i begyndelsen af 2018.

Du kan se mere om de nye klubber på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk).

I 2017 åbnede SIND Ungdom i Middelfart og Helsingør, hvor Mia, Morten, Benjamin og Amalie var med til åbningen

## Vil du støtte SIND?

Klik ind på [www.sind.dk](http://www.sind.dk), ring 3524 0750 eller skriv til [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)



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.

Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.

SIND skaber opmærksomhed om sindslidende i medier og over for politikere. Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for psykisk sårbare og deres pårørende samt indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

### Abonner på SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via [www.sind.dk](http://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 fordragsholdere.

### Støt os økonomisk

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

Vælg du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via [www.sind.dk/giv\\_et\\_bidrag](http://www.sind.dk/giv_et_bidrag), så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2018 kan du højst få fradrag for 15.900 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

### Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til 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, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

### Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se [www.sind.dk/testamente](http://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](mailto:landsforeningen@sind.dk)





SIND – landsforeningen for psykisk sundhed afholder landsmøde lørdag den 22. september og søndag den 23. september 2018.

Landsmødet (LM) foregår på:

**Scandic Bygholm Park, Schottesvej 6, 8700 Horsens.**

Landsmødet starter lørdag kl. 13.00.

Frokosten for landsmødets deltagere serveres dog allerede fra kl. 12.00.  
Man kan indskrive sig til landsmødet hos sekretariatet allerede fra kl. 11.00.

Landsmødet slutter søndag kl. 16.00.

## Deltagere på SINDs landsmøde 2018

Deltagere på SINDs landsmøde er hovedbestyrelsen, revisor, delegerede fra de 5 SIND-regioner, delegerede SINDs landsdækkende aktiviteter, og gæster. Du kan læse nærmere på side 18 om, hvordan man bliver en af de personer.

## Dagsorden

Landsmødets dagsorden skal mindst indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigenter
2. Valg af stemmetællere
3. Godkendelse af forretningsorden for landsmødet
4. Godkendelse af dagsorden for landsmødet
5. Hovedbestyrelsens (HBs) beretning fremlægges til debat og godkendelse
6. Årsregnskaberne fremlægges til debat.
7. Budgetoverslag for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat
8. Fastlæggelse af medlemskontingent
9. Behandling af eventuelt indkomne forslag
10. Evaluering af vedtægterne
11. Behandling af eventuelle forslag til ændring af vedtægter
12. Behandling af eventuelle forslag til ændring af principperne

## 13. Valg

- a. Valg af Daglig Ledelse (DL):

Valg af landsformand  
Valg af 1. næstformand  
Valg af 2. næstformand

- b. Valg af 2 HB-medlemmer, repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter)

- c. Valg af 5 HB-medlemmer (plus suppleanter)

- d. Valg af kritisk revisor (plus suppleant)

## 14. Eventuelt

Du kan på side 19 læse mere om, hvordan man stiller forslag til landsmødet og opstiller til valg.

## Landsmødemateriale

Deltagere på landsmødet får ca. 30 dage før landsmødet tilsendt en mappe med detaljeret landsmødeprogram, forslag til forretningsorden for landsmødet og alt andet relevant landsmødemateriale.

**Scandic ligger i Bygholm Park lige ved siden af Horsens Banegård. Man kan gå de ca. 500 meter fra banegården til hotellet igennem parken. I landsmødets pauser kan man slappe af i parken, der er både køn og rolig**



Foto: SIND



Pressefoto: Scandic Bygholm Park



## Deltagere på SINDs landsmøde 22.-23. september 2018

På SINDs landsmøde 2018 deltager følgende:

- Alle medlemmer af SINDs hovedbestyrelse (HB)
- 80 delegerede fra de 5 SIND regioner.
- 2 delegerede fra hver af SINDs landsdækkende aktiviteter.
- Revisor.
- Gæster.

Derudover er der to dirigenter og et antal medarbejdere fra sekretariatet til stede ved landsmødet.

### Hovedbestyrelsen (HB)

Hovedbestyrelsen har 15 medlemmer: 3 fra Daglig Ledelse (formand, 1. næstformand, 2. næstformand) valgt på landsmødet 2015, 1 fra hver af de 5 SIND-regionalkredse, 2 fra SINDs landsdækkende aktiviteter valgt af landsmødet i 2015, og 5 øvrige medlemmer valgt af landsmødet i 2015. Alle disse deltager i landsmødet.

### 80 delegerede fra de fem SIND-regioner.

De 80 delegerede er fordelt mellem de fem SIND-regionalkredse efter medlemstal pr. 1. januar 2018:

- SIND-Nordjylland 12 delegerede.
- SIND-Midtjylland 19 delegerede.
- SIND-Syddanmark 15 delegerede.
- SIND-Sjælland 8 delegerede.
- SIND-Hovedstaden 26 delegerede.

SIND-regionalkredsen bestemmer selv, hvordan de fordele/udpeger de delegerede. Men i alle SIND-regionalkredsen er det ved deres generalforsamling 2018, at man enten vælger de delegerede eller vedtager en procedure for det.

Der er generalforsamlinger på nedenstående datoer. Adresser står bagerst i bladet:

- SIND-Nordjylland, mandag den 19. marts 2018 kl. 19.00 i Aalborg.

- SIND-Midtjylland, mandag den 19. marts 2018 kl. 18.00 i Randers.
- SIND-Syddanmark, tirsdag den 20. marts 2018 kl. 19.00 i Kolding.
- SIND-Sjælland, tirsdag den 20. marts kl. 19.00 i Slagelse.
- SIND-Hovedstaden, lørdag den 10 marts kl. 10.00 i Ishøj.

Husk også generalforsamlingen i din egen lokale SIND-afdeling. Der diskuteres man måske også SINDs landsmøde 2018. Du kan se tid og sted på [www.sind.dk/aktivitetskalender](http://www.sind.dk/aktivitetskalender).

Hvis du har spørgsmål til generalforsamling, så kan du kontakte din formand for SIND-regionen eller din lokale SIND-formand. Deres kontaktdresser står altid på de sidste sider i SIND-bladet.

**BEMÆRK:** Tilmelding af de 80 delegerede sker via SIND-regionernes formænd. Man skal ikke selv tilmelde sig.

### Delegerede fra SINDs landsdækkende aktiviteter

SIND har p.t. fire landsdækkende aktiviteter: Skizofreniforeningen, Foreningen Børn med Angst, Den Landsdækkende Telefonrådgivning og Benzo-rådgivningen. De har hver to delegerede. De bestemmer selv, hvordan de udpeger dem.

### Gæster

På landsmødet er der plads til, at et mindre antal medlemmer af SIND kan tilmelde sig som gæster uden stemmeret. Gæster skal selv betale rejse og ophold. **BEMÆRK:** Der bliver først åbnet for tilmelding af gæster den 4. juni 2018. Det vil blive forklaret i SINDbladet, der udkommer 1. juni 2018, hvordan man tilmelder sig som gæst, og hvad det koster.

### Ophold, pris og betaling for deltagelse i SINDs landsmøde 2018:

HB-medlemmer, delegerede og revisor får ophold (incl. måltider) og rejse betalt, så de ikke har nogen udgifter. Man indlogeres på enkeltværelser. **BEMÆRK:** Hvis man bliver væk uden afbud, vil man blive bedt om selv at betale opholdet. Gæster skal selv betale rejse og ophold.



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND



## Personvalg på SINDs landsmøde 22.-23. september 2018

På landsmødet skal der ske følgende personvalg:

- Valg af Daglig Ledelse (DL):
  - Valg af landsformand.
  - Valg af 1. næstformand.
  - Valg af 2. næstformand.
- Valg af 2 HB-medlemmer, repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).
- Valg af 5 øvrige HB-medlemmer (plus suppleanter).
- Valg af kritisk revisor (plus suppleant).

### Daglig Ledelse (DL)

Formand, 1. næstformand og 2. næstformand vælges hver for sig, en ad gangen, i nævnte rækkefølge. DLs medlemmer er herefter fødte medlemmer af hovedbestyrelsen (HB). Hvis man vil stille forslag til en eller flere af posterne, så skal det, jf. vedtægterne §6, stk. 3, være indsendt til sekretariatet senest 21 dage før landsmødet, d.v.s. senest lørdag den 1. september 2018 kl. 13.00, indsendt på [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk) eller til sekretariatets adresse i Høje Tåstrup.

### To HB-medlemmer som repræsenterer de landsdækkende SIND-aktiviteter

SIND har p.t. fire landsdækkende aktiviteter: Skizofreniforeningen, Foreningen Børn med Angst, Den Landsdækkende Telefonrådgivning og Benzo-rådgivningen. For at opstille som HB-kandidat for disse skal man have en underskrevet opstillingserklæring fra ledelsen i en af aktiviteterne. Man kan stille op helt hen til selve landsmødet.

### Fem øvrige HB-medlemmer

Man kan opstille til en af disse fem poster helt hen til landsmødet.

### Revisor

Man kan opstille til denne post helt hen til landsmødet.

Opstillingsgrundlag: Kandidater til valg kan få et personligt opstillingsgrundlag med i landsmødemappen, hvis det er fremsendt til [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk) eller sekretariatets adresse i Høje Tåstrup senest onsdag den 15. august 2018. Alle opstillingsgrundlag vil komme på [www.sind.dk/lm2018](http://www.sind.dk/lm2018). OBS: Opstillingsgrundlag anvendes, som de er fremsendt, der sker ikke renskrivning, korrekturlæsning eller layout.

BEMÆRK: Ansatte i SIND kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen (HB), jf. vedtægterne §7, stk.2.

## Landsmødet i få ord:

- Landsmødet afholdes den 22.-23. september 2018.
- Scandic Bygholm Park, Schuttelsesvej 6, 8700 Horsens.
- På [www.sind.dk/lm2018](http://www.sind.dk/lm2018) finder du yderligere information om landsmødet.
- Ønsker du at deltage med stemmeret, kan du stille op til valg som landsmødedeltager. Se mere side 18. Du kan også kontakte din lokalformand eller formanden for den SIND-region, hvor du bor. Du finder kontaktinformation på [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal).
- Ønsker du at deltage som gæst uden stemmeret, kan du til juni læse mere i bladet og på hjemmesiden.
- Har du spørgsmål om landsmødet, så skriv til [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk). Du kan også kontakte medlemssekretær og organisationskonsulent Emilie Staunstrup Henriksen på telefon 3524 0750.





## SINDs brugerpris 2018

Ved SINDs landsmøde 22.-23. september 2018 vil vi uddele SINDs Brugerpris 2018 til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatri-bruger. Prisen gives for at have gjort en særlig indsats i SIND gennem årene.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk) inden 1. august 2018.



Fotos: SIND

**Leni Grundtvig modtog SINDs brugerpris i 2015**

## SINDs samfundspris 2018

Ved SINDs landsmøde 22.-23. september 2018 vil vi uddele SINDs samfundspris 2018 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for personer med sindslidelse, deres pårørende eller i forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk) inden 1. august 2018.



Fotos: SIND

**Anders Lund Madsen modtog SINDs samfundspris i 2015**

## Forslag til SINDs landsmøde 22.-23. september 2018

På SINDs landsmøde 2018 kan alle medlemmer af SIND stille fire slags forslag:

1. Ændringsforslag til vedtægter,
2. Ændringsforslag til principper tilknyttet vedtægterne,
3. Organisatoriske forslag.
4. Politiske forslag.

Ændringsforslag til vedtægter skal vedtages med 2/3 flertal, andre forslag med almindeligt flertal.

### Bemærk proceduren:

Ifølge SINDs vedtægter, §4 stk. 2, skal forslag til landsmødet være indsendt senest tre måneder inden landsmødet til sekretariatet, det vil sige senest fredag 22. juni 2018 kl. 13.00 til [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk).

Men ifølge vedtægterne, §4, stk. 2, skal "forslagene indsendes til regionskredsene eller lokalafdelinger så tidligt, at forslagene kan behand-

les og videresendes af regionskredsene og lokalafdelingernes forsamlinger inden den fastsatte frist". Det betyder, dine forslag til landsmødet skal igennem din SIND-regionskreds eller din SIND-lokalafdeling og være færdigbehandlet og kommenteret **senest fredag 22. juni 2018 kl. 13.00 til [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk)**. Du skal altså sende dine forslag til din SIND-regionskreds eller SIND-lokalafdeling i god tid inden **22. juni 2018**.

Indkomne forslag vil komme på [www.sind.dk/Im2018](http://www.sind.dk/Im2018) og komme i mappen til landsmødedeltagere.

**BEMÆRK:** Indkomne forslag bruges, som de er indkommet. Der sker ikke renskrivning og korrekturlæsning.



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: xxx



# Regionsformændene har ordet

## Fem spørgsmål til regionsrådsformændene

Regions- og kommunevalget 2017 blev overstået med en valgdeltagelse på over 70 pct. I SIND bed vi især mærke i den store opmærksomhed, som psykiatrien fik under valgkampen. Nu er vi gået ind i 2018, og arbejdstøjet er for længst taget på i regioner og kommuner i hele landet. Men hvad er forventningerne så til arbejdet, som står for døren?

SINDbladet har spurgt de fem regionsrådsformænd om deres forventninger til psykiatriens vilkår i den kommende valgperiode

AF ANDERS MICHAELSEN  
FOTO: PRESSEFOTOS



### Sophie Hæstorp Andersen (S), Region Hovedstaden



#### Mener du, at regionerne samlet set bør tilføres flere ressourcer pga. udfordringerne i psykiatrien?

“Vi vil gerne arbejde kontinuerligt med at udvikle det psykiatriske tilbud til vores patienter, så vi får en psykiatri i verdensklasse. Der er derfor behov for et permanent løft af psykiatrien, og det kræver, at der afsættes flere permanente midler på finansloven i stedet for satspuljemidler til en masse mindre projekter. Vi har eksempelvis lige kørt et meget vellykket satspuljeprojekt med bæltfrie afdelinger her i Region Hovedstaden. Erfaringerne har været rigtig gode, og det kunne derfor være et eksempel på en indsats, der burde gøres permanent.”

#### Forventer du, at omfanget af tvang bliver mindre i den kommende valgperiode?

“Jeg forventer helt klart, at vi fortsætter med at nedbringe tvang de næste fire år, og jeg forventer, at faldet i antallet af bæltfikseringer fortsætter. Vi har fx lige afsat penge til at videreføre de bæltfrie afdelinger, der har kørt som et satspuljeprojekt i Region Hovedstaden de sidste fire år. Derudover har de bæltfrie afdelinger også givet en masse erfaring og udviklet effektive metoder, som skal udbringes til de øvrige afdelinger og centre, og det skulle også gerne lede til mindre tvang.”

#### Forventer du, at samarbejdet mellem regioner og kommuner bliver bedre? Fx i forhold til de nye specialiserede psykiatriske afdelinger?

“Vi arbejder kontinuerligt på at forbedre det tværsektorielle samarbejde, fordi det er vigtigt for vores patienter, at de oplever en recovery- og helhedsorienteret indsats. Vi fortsætter arbejdet med gode og konstruktive sundhedsaftaler og samarbejdsaftaler mellem psykiatrien og kommunerne, og vi vil i den kommende periode sætte fokus på at holde netværksmøder sammen med patienten, deres pårørende og alle relevante aktører. Jeg har desuden en helt klar forventning om, at de nye specialiserede afdelinger bliver et godt tilbud til en udsat og vanskelig målgruppe. For at lykkes kræver det et godt tværsektorielt samarbejde både i forhold til motivering inden opholdet, under behandlingen og efter udslusningen, og jeg er sikker på, at vi alle er indstillet på at yde den indsats.”

#### Hvad har vedr. psykiatri gjort størst indtryk på dig i valgkampen?

“Jeg deltog på det årlige Psykiatritopmøde arrangeret af Det Sociale Netværk i starten af oktober. Temaet var øget selvbestemmelse og frit valg af behandling og det overbeviste mig om, at vi skal videre af den vej, hvor der bliver flere behandlingsmuligheder i psykiatrien – fx bæltfrie og medicin frie afdelinger, brugerstyrede senge og udgående akutte teams. Og så skal vi arbejde tættere sammen om at forebygge og fange tegn på psykisk sygdom tidligere, så vi undgår lange kroniske sygdomsforløb.”

#### Hvad er den største udfordring lige nu i forhold til psykiatrien?

“Gennem en årrække har psykiatrien oplevet en stigning i antal henviste patienter, og det stiller krav om stigende effektivitet ude på centrene, men ressourcerne er ikke fulgt med, og det skaber naturligvis udfordringer.”

# Regionsformændene har ordet



## Ulla Astman (S), Region Nordjylland



### Hvad har vedr. psykiatri gjort størst indtryk på dig i valgkampen?

"Valgkampen bekræftede mig i, at det psykiatriske område betyder rigtig meget for danskerne. Værdige forhold for patienterne har fyldt meget på valgmøder og på de sociale medier – ikke mindst arbejdet med bæltefri afsnit og mindre tvang er mærkesager, som er poppet op igen og igen. Jeg oplever i det hele taget stor opbakning til, at psykiatrien sættes mere tydeligt på landkortet. Det vil kunne ske ved en ligestilling mellem det somatiske og det psykiatriske område, så finansiering sker gennem faste midler i stedet for de midlertidige satspuljemidler."

### Hvad er den største udfordring lige nu i forhold til psykiatrien?

"Den største udfordring er den helt grundlæggende ulighed mellem somatik og psykiatri. Psykiatrien bør fremadrettet finansieres med faste bevillinger på samme måde som i soma-

tikken. En fast bevilling vil signalere en ligestilling mellem områderne. Det vil også helt konkret give psykiatrien bedre muligheder for at planlægge såvel drift som udvikling og ikke mindst at kunne prioritere langsigtede strategiske spor. Med den nuværende ordning med midlertidige satspuljebevillinger kan det få mere karakter af at hoppe fra sten til sten, hvilket åbenlyst er en uholdbar situation.

En anden udfordring er manglen på læger i voksenpsykiatrien. For nogle år siden var det særligt i børne- og ungdomspsykiatrien, at vi manglede psykiatere. Den udvikling fik vi vendt. Nu er det nødvendigt at få fokus rettet mod voksenområdet, så vi kan tilbyde den bedst og hurtigst mulige behandling til patienterne."

### Mener du, at regionerne samlet set bør tilføres flere ressourcer pga. udfordringerne i psykiatrien?

"Ja! Der skal tilføres flere og faste midler til psykiatrien. Så det er både metode og størrelse, der skal ses på, gerne i form af en gennearbejdet og flerårig Psykiatriplan 2."

### Forventer du, at omfanget af tvang bliver mindre i den kommende valgperiode?

"Jeg ved, at Psykiatrien i Nordjylland allerede arbejder målrettet med at nedbringe brugen af tvang. Det arbejde, forventer jeg, vil fortsætte

i de kommende år. Hvad det "korrekte" niveau er, er jeg ikke kvalificeret til at svare på, men gennem indsatser med fx flere brugerstyrede senge, skærpningsmetoder og bæltefri afsnit forventer jeg, at vi bliver bedre til at undgå brugen af tvang."

### Forventer du, at samarbejdet mellem regioner og kommuner bliver bedre? Fx i forhold til de nye specialiserede psykiatriske afdelinger?

"I Region Nordjylland har vi allerede et godt og tæt samarbejde omkring psykiatrien mellem region og kommuner. Et eksempel er Patientens Team, som foregår i en tæt dialog på tværs af de ellers så velkendte sektorskel. Men selvfølgelig kan samarbejdet generelt blive endnu bedre. Det skal det også blive i Nordjylland. Gennem tillid, dialog og mere viden om hinandens arbejdsområder og –metoder skal vi fortsætte og videreudvikle det gode samarbejde."

"Med de nye specialiserede sengeafsnit er en ny opgave kommet til. I den forbindelse arbejder kommuner og region tæt sammen i arbejdsgrupper, så vi kan få lavet en løsning, som alle parter er tilfredse med. Det er ikke altid nemt, men det er jo nyt, og der er ikke andet at gøre, end at vi alle konstruktivt går ind i arbejdet."

Annonce

Set på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)  
RYGPOSE



Rygpose med logo. Kr 22,-

Du kan købe varen i SINDs webshop: [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

## Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende.

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

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

Legatet kan søges i perioden 15. februar 2018 til 15. marts 2018.

Legatets størrelse er på max. kr. 10.000,00. Legatet er skattefrit.

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med ansøgningen, samt hvilket beløb, der søges. Dokumentation for sindslidelse, be-

des vedlagt ansøgningen. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Ansøgere med skattepligtig indkomst over kr. 200.000,00, vil ikke komme i betragtning.

Legatet kan kun søges af private personer. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Eftersom Fonden har begrænsede midler til udlodning, vil ansøgere, der tidligere har modtaget legat fra Fonden ikke kunne komme i betragtning til yderligere legatudbetalinger.

Ansøgning med bilag skal sendes til Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende v/advokat Niels Eriksen, Vestergade 43, 1. sal, 5000 Odense C eller pr. mail til [mail@ideal-law.dk](mailto:mail@ideal-law.dk).

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2018, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.



## Regionsformændene svarede, da SIND stillede fem spørgsmål



## Stephanie Lose (V), Region Syddanmark



### Hvad har vedr. psykiatri gjort størst indtryk på dig i valgkampen?

“At der har været så megen fokus på psykiatrien. Der bliver ofte talt om, at psykiatrien ikke får ligeså meget “opmærksomhed” som somatikken. Det har været dejligt at opleve et vedvarende og uopfordret fokus fra alle sider af det politiske spektrum.”

### Hvad er den største udfordring lige nu i forhold til psykiatrien?

“Der er mange udfordringer. Men én af de væsentligste er, at der er for mange patienter, der bliver “kastebolde” mellem kommune og region – for eksempel mellem psykiatriens sengeafdelinger og kommunens socialpsykiatriske tilbud. Vi er ikke gode nok til at løse opgaver i fællesskab og skabe gode og sammenhængende forløb for den enkelte borger.”

### Mener du, at regionerne samlet set bør tilføres flere ressourcer pga. udfordringerne i psykiatrien?

“Ja, jeg mener, der er brug for at prioritere midler til psykiatrien – også midler, der ikke bare kommer fra satspuljen.”

### Forventer du, at omfanget af tvang bliver mindre i den kommende valgperiode?

“Ja, det håber jeg meget. Vi skal fastholde kursen i forhold til partnerskabsaftalen om nedbringelse af tvang. Der er gjort meget i forhold til fysiske rammer, mulighed for fysisk aktiviteter, sanserum, kompetenceudvikling osv. Jeg håber, det bærer frugt.”

### Forventer du, at samarbejdet mellem regioner og kommuner bliver bedre? Fx i forhold til de nye specialiserede psykiatriske afdelinger?

“Vi har fra regeringens side et stort ønske om at sætte fokus på psykiatrien, når vi taler om “det nære sundhedsvæsen”. Det nære sundhedsvæsen – og udviklingen af det – fylder rigtig meget, men ofte mere, når vi taler om somatik end psykiatri. Så vi vil i hvert fald gøre vores – også for at de nye særlige pladser bliver en succes.”



## Anders Kühnau (S), Region Midtjylland



### Hvad har vedr. psykiatri gjort størst indtryk på dig i valgkampen?

“Det har bl.a. gjort stort indtryk på mig at erfare, at vi udskriver patienter, som må vente lang tid på at få et ordentligt botilbud, eller hvor der først sættes ind med misbrugsbehandling længe efter udskrivelse på trods af et kendt misbrugsproblem. Overgangene imellem den regionale behandlingspsykiatri og socialpsykiatrien er ganske enkelt ikke god nok. Det kan vi gøre langt bedre.”

### Hvad er den største udfordring lige nu i forhold til psykiatrien?

“Den største udfordring er at få skabt en bedre sammenhæng imellem de psykiatriske indsats-

ser på tværs af sektorerne. De svært psykisk syge misbrugere skal eksempelvis ikke udskrives til den samme elendighed, som de kommer fra. De skal have den støtte og omsorg, som de har behov for. Derudover skal vi blive langt bedre til at forebygge psykisk sygdom, så færre bliver syge og har behov for hjælp fra behandlingspsykiatrien. Her bør vi have et særligt fokus på at undgå psykisk sygdom hos børn og unge.”

### Mener du, at regionerne samlet set bør tilføres flere ressourcer pga. udfordringerne i psykiatrien?

“Det er helt nødvendigt med flere ressourcer til regionernes psykiatri, hvis vi skal kunne hjælpe det stadigt stigende antal psykisk syge patienter i behandlingspsykiatrien. På kort sigt skal der ske en styrkelse af behandlingspsykiatrien, og på langt sigt skal den forebyggende indsats være med til at nedbringe behovet for psykiatrisk behandling.”

### Forventer du, at omfanget af tvang bliver mindre i den kommende valgperiode?

“Det er målet at nedbringe brugen af tvang, og det tror jeg også vil ske; men det er en udfordring, at antallet af patienter stiger samtidig med, at regionerne ikke tilføres flere penge til en styrkelse af psykiatrien. Det giver et pres på de psykiatriske hospitaler og betyder, at der bliver færre penge til behandling per psykisk syg patient, og det kan gøre det vanskeligt for alvor at nedbringe brugen af tvang.”

### Forventer du, at samarbejdet mellem regioner og kommuner bliver bedre? Fx i forhold til de nye specialiserede psykiatriske afdelinger?

“Det er helt nødvendigt med et bedre samarbejde, og det skal bl.a. ske ved en udbredelse af den model, vi kender som Psykiatriens Hus i Silkeborg. Her er der tale om integrerede tilbud til de psykisk syge på tværs af kommune og region, og det er vejen frem på denne måde at styrke samarbejde. Det er vi i gang med, og jeg forventer, at det vil styrke samarbejdet imellem kommunerne og Region Midtjylland.”

# Regionsformændene har ordet



## Heino Knudsen (S), Region Sjælland



### Hvad har vedr. psykiatri gjort størst indtryk på dig i valgkampen?

"Den enorme stigning i efterspørgsel på psykiatriske ydelser har gjort et stort indtryk på mig. Eksempelvis er antallet af ambulante besøg i psykiatrien steget med ca. 50 pct. de seneste år. Derudover er jeg blevet opmærksom på, at opgavefordelingen mellem region og kommuner på psykiatriområdet ikke altid er hensigtsmæssig og forståelig for borgerne. Nogle borgere oplever at falde mellem to stole, og det er vigtigt for mig, at der bliver sat endnu større fokus på at skabe sammenhængende forløb for borgerne fremover."

### Hvad er den største udfordring lige nu i forhold til psykiatrien?

"Der er sket en markant stigning særligt i antallet af retspsykiatriske patienter både regio-

nalt og nationalt. I Region Sjælland er der med planlægningen af det nye psykiatrisygehus i Slagelse taget højde for denne stigning, men på grund af særlige rekrutteringsmæssige udfordringer i retspsykiatrien kan vi ikke tage alle senge i brug på nuværende tidspunkt. Manglen på psykiatere er et landsdækkende problem, men jo længere man kommer væk fra de større byer, jo sværere er det at rekruttere kvalificerede medarbejdere. Jeg ser derfor rekruttering som en af de allerstørste udfordringer lige nu i forhold til psykiatrien."

### Mener du, at regionerne samlet set bør tilføres flere ressourcer pga. udfordringerne i psykiatrien?

"Økonomien er presset på det psykiatriske område, og jeg mener, at vi i fællesskab igennem Danske Regioner bør sætte et styrket fokus på psykiatrien i forhandlingerne med regeringen."

### Forventer du, at omfanget af tvang bliver mindre i den kommende valgperiode?

"Vi arbejder ud fra et ambitiøst nationalt mål om at halvere brugen af tvang i psykiatrien i år 2020. Nedbringelse af brugen af tvang vil derfor være et vigtigt politisk fokusområde i den kommende valgperiode. Borgere og personale

skal opleve tryghed og sikkerhed i psykiatrien. Region Sjælland har derfor udviklet et nyt koncept til forebyggelse af konflikter og tvang i psykiatrien. Et kultur- og forandringsprojekt af kompetencer og måder at arbejde på tager tid, men det er min klare forventning, at effekterne af arbejdet vil vise sig i løbet af de kommende år, så omfanget af tvang bliver mindre."

### Forventer du, at samarbejdet mellem regioner og kommuner bliver bedre? Fx i forhold til de nye specialiserede psykiatriske afdelinger?

"Jeg ser et stort potentiale i at udvikle samarbejdet mellem regionen og kommunerne. Vi har nogle gode erfaringer fra Psykiatriens Hus i Næstved, hvor borgerne oplever én indgang til regionale og kommunale psykiatritilbud og -indsatser og dermed også opnår et mere sammenhængende forløb. I 2018 vil vi invitere alle regionens kommuner til dialog omkring af-dækning af behov og muligheder for at etablere formaliseret samarbejde på psykiatriområdet. Jeg har også en klar forventning om et positivt samarbejde med regionens kommuner om de nye specialiserede psykiatriske afdelinger, hvor kommunens visitation og regionens behandling skal gå hånd i hånd."

Annonce

## Set på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

T-shirt med  
SIND logo

Sort, str. S-7XL  
Kr. 100,-

kan bestilles på  
[www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)



## BenzoRådgivningen

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

Hensvisning 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](mailto:benzo@sind.dk) [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)







## Jeres erfaringer styrker vores dialog med politikere

Selv om det kan være svært at komme hjemmefra, hvis man har et barn med angst i familien, så deltager flere og flere i debatterne ved vores arrangementer. Men hjemmefra kan man også gøre en forskel: 1.200 bidrager i foreningens lukkede gruppe på Facebook, hvor 4.700 har markeret, at de "synes godt om" Foreningen for børn med angst

AF MIA K. HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

**F**oreningen for børn med angst var kort før valget til kommuner og regioner medværter ved et arrangement på Resonans Festival i Kulturhuset KU.BE på Frederiksberg.

Vi synes, det blev en fantastisk dag med forskellige oplæg om, hvordan man kan hjælpe børn med angst. Blandt temaerne var kunstterapi, personlige fortællinger, madlavning, fællesspisning og politisk debat. Vi oplevede, at de forældre og børn, der deltog i løbet af dagen, fik en god oplevelse. Så det er helt sikkert noget, vi godt kunne tænke os at lave mere af. Ikke kun på Sjælland, men også gerne andre steder i Danmark.

I 2018 ønsker vi fra bestyrelsen for Foreningen for børn med angst, at vi kan få sat endnu mere fokus på de problemstillinger, man som forældre møder, når man har et barn med angst. Vi har i 2017 oplevet, at de politikere, vi talte med, ofte bliver overraskede over de historier fra virkeligheden, som de hører. Vi som forening tænker derfor, at vi skal blive ved med at fortælle historierne til landets politikere. Vi skal fortælle de historier, der beskriver, hvordan man som forældre kan ende med at blive sendt rundt i ring mellem sektorerne. Vi skal også fortælle de historier, som beskriver, når det går godt, og de historier, som beskriver, hvordan forældrene føler sig bedst hjulpet.

Vi vil prøve at invitere politikerne i kommunerne rundt om i Danmark til kaffemøder sammen med forældre til børn med angst og få skabt en dialog om, hvordan hjælpen opleves i de enkelte kommuner.

Følg med på [www.boernmedangst.dk](http://www.boernmedangst.dk)  
Vi ved, at som forældre til et barn med angst er det ikke altid nemt at komme hjemmefra til arrangementer. Derfor vil vi i 2018 forsætte



Foto: Foreningen for børn med angst

### Valgmøde på Frederiksberg

med at lave videoer til vores YouTube-kanal, der kan skabe viden og oplysning om børn og unge med angst. Vi vil også forsætte med at samle informationer til vores website om, hvordan man bedst hjælper det enkelte barn med

angst. Man vil fortsat kunne læse de sidste nye opdateringer på vores facebookside, og i gruppen "børn med angst-forum for forældre" vil der fortsat være mulighed for at være en del af et fællesskab med andre forældre til børn med angst. Det betyder meget for os at opleve, at vores aktiviteter på de sociale medier giver mening for så mange. Vi er taknemmelige for hver en kommentar og for alle reaktionerne på vores opslag.

Husk, at på vores website [boernmedangst.dk](http://boernmedangst.dk) og facebooksiden "Foreningen for børn med angst" vil man i løbet af året kunne se, hvilke arrangementer der er i foreningen. Det er også her, du finder linket til vores lukkede gruppe på Facebook.

## Stor tak til Fredericia Triathlonklub for støtten

Fredericia Triathlonklub stod i december 2017 bag et særligt arrangement, hvor der blev løbet og gået fra solopgang til solnedgang for at sætte fokus på børn med angst. Overskuddet gik til vores forening.

Tine Scheurer Petersen fra Fredericia var initiativtager til løbet sammen med hendes mand, triatleten Thomas Bech. I 2014 fik hendes mand den ide, at han ville løbe fra solopgang til solnedgang. De blev enige om, at de kunne lave et løb med et godt formål. Hun har selv lidt af angst siden barndommen, og det var derfor helt naturligt for hende, at pengene for løbet doneres til fordel for børn med angst.

Der var omkring 200 deltagere, og der var gode muligheder for at få en god løbeoplevelse, uanset om man løb 5 km eller 80 km. Den længste distance blev løbet

af Poul Lundgren Rasmussen, der nåede op på at løbe 70 km.

I alt blev det til 17.409,- som blev indsat på foreningens konto. I foreningen er vi

meget taknemmelige, og vi vil bruge pengene til at få sat fokus på psykisk sundhed for børn og unge.

/mia

## Invitation: Kom til generalforsamling i Skizofreniforeningen

Skizofreniforeningen, der er en del af SIND, kan på generalforsamlingen den 15. marts gøre status over et år, der har budt på medlemsfremgang og mere dialog med beslutningstagere. Mange spændende aktiviteter er i støbeskeen i 2018

Trods rigtig mange alvorlige udfordringer for de skizofreniramte og deres pårørende i Danmark, så er der også smil at spore hos de frivillige i Skizofreniforeningen: Sidste år steg antallet af medlemmer med en tredjedel til 800 – det højeste niveau nogensinde. Samtidig har foreningen aldrig før været i dialog med så mange eksperter og beslutningstagere. Fx ved en velbesøgt konference på Christiansborg i april måned og ved foretræder i december for Folketingets Socialudvalg og Sundhedsudvalg.

Skizofreniforeningens formand Holger Steinrud påpeger, at medlemsfremgangen er opnået på en alvorlig baggrund, fordi mange medlemmer oplever problemer i psykiatrien og i kommunerne, navnlig på jobcentre.

Blandt de politiske temaer, foreningen vil tage op i 2018, er hjælp til mænd. Statistisk



set opsøger mænd sjældnere hjælp end kvinder og havner oftere i retspsykiatrien. Organisatorisk er ambitionen bl.a. at kunne stifte nye lokalafdelinger. Adskillige foredrag og medlemsmøder er planlagt.

Du kan følge kommende arrangementer på [www.skizofreniforeningen.dk](http://www.skizofreniforeningen.dk). Næste foredrag er den 15. februar i København. Her kan du møde Karin Garde, tidligere overlæge ved Sct. Hans Hospital i Roskilde. Se mere på hjemmesiden.

/hhj

## Generalforsamling i Skizofreniforeningen

Torsdag den 15. marts 2018  
kl. 17.00-19.00

Kerteminde Sejlklub  
Marinavejen 2, 5300 Kerteminde

Tilmelding senest den 7. marts hos Skizofreniforeningens formand: [holger@steinrud.dk](mailto:holger@steinrud.dk). Skriv venligst "GF tilmelding" i emnefeltet på mailen.

Generalforsamlingen er åben for Skizofreniforeningens medlemmer. Hvis du er medlem af SIND, kan du med et lille hurtigt ekstra klik på [www.sind.dk/skizofreniforeningen](http://www.sind.dk/skizofreniforeningen) og uden yderligere kontingentbetaling også blive tilmeldt Skizofreniforeningen.

Efter generalforsamlingen er Skizofreniforeningen vært ved et lettere traktement. Generalforsamlingen indledes med et oplæg om den seneste forskning på skizofreniområdet. Vi glæder os til at se rigtig mange.

## SINDs Sommerhøjskole gav mig nye venner og uforglemmelige oplevelser

Helle Nygård Jensen, der deltog på SINDs sommerhøjskole i 2017, anbefaler varmt den aktive ferieform med værksteder, fællesskab og nye venskaber

AF HELENE KEMP

Fællesskabet omkring lejrblået og sang-aften. Det står for Helle Nygård som et af de bedste minder, når hun tænker tilbage på højskoleopholdet.

"Stemningen og følelsen af at være en del af et højskolefællesskab er mindst lige så vigtig som de personlige erfaringer, jeg fik," fortæller Helle, der helt afgjort anbefaler SINDs sommerhøjskole.

Hendes indtryk er, at alle kursister bliver klogere på sig selv og møder mennesker, de nok ikke ellers ville møde.

### Selvudvikling

På højskolen kan man vælge sig ind på flere værksteder. Sidste år valgte Helle "Stemmetræning med drama", hendes bedste oplevelse den uge.

"Det var både sjovt, lærerigt og grænseoverskridende at udtrykke sig med krop og stemme uden nødvendigvis at sætte ord på.

Gennem øvelserne fik jeg sat lyd og bevægelse på mine følelser og tanker. Efterfølgende er jeg blevet markant bedre til at udtrykke og beskrive mine behov, ønsker og tanker og at handle derefter."



Helle, der ses i den orange T-shirt, opfordrer andre til at deltage. Det fællesskab, der opstår omkring aktiviteterne er bl.a. årsag til, at Helle skal på højskole igen

Stemmetræning er også på programmet for 2018, hvor man bl.a. også kan vælge "Design og print", "Kurveflet" og "Hold fast i dine drømme."

### Nye venskaber

Som på andre højskoler opstår der også på SINDs sommerhøjskole nye bekendtskaber. For at bekendtskaberne kan udvikle sig til venskaber, er der under opholdet afsat tid af til at af-tale, hvordan man holder kontakten.

"Efter opholdet har jeg haft kontakt med en lille håndfuld nye bekendtskaber via mail, Facebook og telefonisk. Enkelte har jeg besøgt eller skal besøge inden for nærmeste fremtid," siger Helle og understreger: "Jeg skal helt sikkert afsted igen."

Du kan læse mere i annoncen på side 27 og på [www.sind.dk/sommerhoejskole2018](http://www.sind.dk/sommerhoejskole2018)





# SINDs Sommerhøjskole 2018

Fra søndag den 24. juni til 30. juni 2018 holder SIND sommerhøjskole på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig

FØRST TIL MØLLE

Hver morgen starter vi med morgensamling, og vi slutter dagen med fælles middag og en aktivitet, fx bål under bøgen. Det øvrige program er en blanding af foredrag, udflugter og kreative værksteder – fx om drama, kurveflet og om at realisere sine drømme. Knud Kristensen, landsformand i SIND, og Mogens Seider, leder af Fountain House, holder foredrag om deres syn på psykiatrien. Midt på ugen er der udflugt til Johannes Larsen Museet i Kerte-

minde. Se hele programmet på [www.sind.dk/sommerhoejskole](http://www.sind.dk/sommerhoejskole) eller bestil det hos Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, Tlf. 6444 2414, e-mail: [kontor@brenderuphojskole.dk](mailto:kontor@brenderuphojskole.dk)

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning, foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



Foto: SIND

Hvis alle pladser er bookede, kan du komme på venteliste

## TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2018

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf: 6444 2414 – [kontor@brenderuphojskole.dk](mailto:kontor@brenderuphojskole.dk)

Højskoleophold fra søndag den 24. juni til 30. juni 2018

Navn \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Postnummer og by \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 E-mail \_\_\_\_\_  
 Forplejning  Diabeteskost  Vegetar  Andet \_\_\_\_\_  
 Betales med  Girokort  Netbank \_\_\_\_\_  
 Medlem af SIND  Nej  Ja CPR-nr.: \_\_\_\_\_  
 Medlemsnr.: \_\_\_\_\_

## FAKTA

### Særlige behov

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

### Kontakt

For yderligere oplysninger om kursets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Leni Grundtvig Nielsen, 4241 0034, e-mail: [leni-grund10b@gmail.com](mailto:leni-grund10b@gmail.com) eller Jens Ibsen, 2327 0034, e-mail: [ibsenjens@gmail.com](mailto:ibsenjens@gmail.com).

### Indkvartering

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Læs evt. om Brenderup Højskole på [www.brenderuphojskole.dk](http://www.brenderuphojskole.dk)

### Pris

**Kursusprisen for ikke medlemmer er:**

Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.

Pr. person i enkeltværelse 4.000 kr.

**Kursusprisen for medlemmer af SIND er:**

Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.

Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.

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

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



Foto: SIND

# Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer [www.sind.dk/digte\\_noveller\\_mv](http://www.sind.dk/digte_noveller_mv) 441 indlæg og 321 kommentarer

## Jeg ved.

Jeg ved.  
Du tror det ikke  
men det gør jeg.  
Hvordan?  
Har været der selv.  
Derfor.  
Tro mig  
Jeg ved.

Lagt på SINDs hjemmeside  
af Helle fra Tønder

## Stilstand

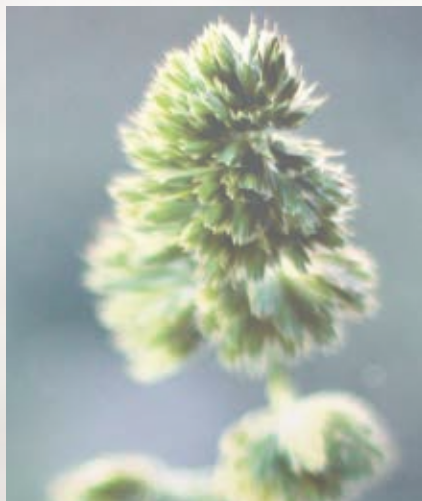
Jeg sidder stille her og glor.  
Jeg glor på alle jer.  
Jeg hader jer selvom jeg ved,  
at det næppe er helt fair.  
Men dumme folk som går omkring,  
det gør pisse ondt.  
For godt nok går I, i ring,  
men I kommer i det  
mindste rundt.

Lagt på SINDs hjemmeside under  
pseudonymet "V"

## Re: Stilstand

En reaktion på ovenstående digt,  
lagt på SINDs hjemmeside  
under pseudonymet "K"

Jeg sidder stille her og tænker.  
Jeg tænker på dig.  
Jeg hader, jeg føler det samme,  
det samme indeni mig.  
Dumme folk går omkring,  
de føler og ser ikke det.  
For de har så travlt,  
Ja, de går i ring,  
og imens der ser de ingenting.



## Eksaltation

Hvor er det dejligt at forklare en følelse  
hvor er det underfuldt at tænke en tanke  
at sublimere alle sine drifter udi forklarlighedens lyse skær  
hvor er det vidunderligt at leve med en sådan bevidsthed at kunne finde ord for det jeg føler.

Indsendt af Steen fra Nibe

## Kære OCD

Kære OCD  
Du er et usynligt angstmonster  
der har formørket mit sind  
med sørgmodighed og melankoli

Du bosatte dig  
da min mor blev syg  
og manglede min hjælp

Du holder mig som gidsel  
i et frygtsomt tankefængsel  
og jeg må flygte væk  
fra tilbagevende  
tvivl,  
tvangstanker,  
tvangshandlinger

Men hvor end jeg gemmer mig  
står du bagved mig  
som en allestedsværende skygge  
når jeg prøver at løsrive mig  
fra dine pedantiske regelsæt  
mærker jeg dine kolde hænder  
klemme om min hals

Jeg hiver efter vejret  
og kæmper ihærdigt imod  
din genstridighed

Jeg har til stadighed  
en ubærlig lyst til  
at spærre dig inde  
og dreje nøglen om

Men du er en del af mig  
og jeg ved du fejlagtigt  
prøver at beskytte mig  
mod livets uforudsigelighed

Lad os omfavne hinanden  
vi skal ikke være fjender  
i selvsamme sind

Lagt på SINDs hjemmeside af Camilla

## Maskebal

Du er ved at gøre dig klar  
du skal til fest  
og vise dig fra  
din bedste side

Du åbner skuffen  
og finder den  
glade maske frem  
Masken er betagende  
så smuk som  
den er dekoreret med  
glitrende sten og  
iøjefaldende farver

Dørene slås op  
Du kaster et blik rundt  
nogle sidder tilbagelænet  
og sludrer stilfærdigt  
mens andre løfter ølglaset  
og udbryder en fællesskål

Dine bevægelser er mekaniske  
og smilet teatralisk  
Maskens ubekvemhed  
får dig til at svede  
Sørg nu for guds skyld for  
at være den humoristiske pige  
alle så godt kan lide

Bordet er opdelt  
Spil er aftens højdepunkt  
Du er da ligeglad med  
hvilket spil du taber i  
så længe du er vinderen  
af det rigtige selskab

Du vælger omsider at finde plads  
men kigger panisk hen mod de andre  
Ensomheden ånder dig i nakken  
og hvisker dig i øret  
Følelsen af nederlag  
får din maske til at falme

Lagt på SINDs hjemmeside af Camilla



# www.sind.dk/webshop



## PJECER

- Skizofreni\*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer\*
- Værd at vide om depression\*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline\*
- Portræt af en pårørende\*
- Bipolar lidelse hos voksne

## FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)\*
- Bliv frivillig i SIND-nettet\*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet\*
- Bestil eller bliv foredragsholder\*
- Tag en bisidder med\*
- Arvefolder\*
- Valgfolder (kun download)\*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte\*

## ANDET

- Logoclip, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-

- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)  
 Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://www.sind.dk/brochurebibliotek)



### 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](http://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.

# Generalforsamlinger 2018

## HOVEDSTADEN

### Region Hovedstaden

[www.sind.dk/region-hovedstaden](http://www.sind.dk/region-hovedstaden)

#### Lørdag den 10 marts kl. 10.00-15.00

Foreningshuset, Vejlebrovej 45 B, 2635 Ishøj.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkommen.

Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret med stemmeret til regionskredsens generalforsamling eller kandidat til bestyrelsen.

Vi skal drøfte Regionskredsens weekend- og dagskurser og andre aktiviteter for medlemmerne og borgerne og vælge ny bestyrelse. Vi vælger delegerede og drøfter forslag til SINDs landsmøde 22. til 23. september 2018 i Horsens. Frist for forslag til behandling på generalforsamlingen er 3. marts og for tilmelding til frokost 1. marts.

Send til: [sindhovedstaden@gmail.com](mailto:sindhovedstaden@gmail.com) eller 2326 0310 (SMS).

Se mere: [www.SIND-Hovedstaden.dk](http://www.SIND-Hovedstaden.dk).

På vegne af Regionskredsbestyrelsen.  
Vel mødt Kirsten Elise Hove

### Ballerup-Furesø-Herlev

[www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev](http://www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev)

#### Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 18.00-21.30

Lille Værløsevej 36A, 3500 Værløse.

Fællesspisning kl. 18. Generalforsamlingen starter kl. 19. Forslag sendes til formanden [bhf@sind.dk](mailto:bhf@sind.dk) inden 13. februar 2018.

### Bornholm

[www.sind.dk/bornholm](http://www.sind.dk/bornholm)

#### Torsdag den 22. februar 2018 kl. 19.00

Rønne Hospital, Ullasvej 8, 3700 Rønne, i det store mødelokale. Begrundede forslag bedes sendt til [bornholm@sind.dk](mailto:bornholm@sind.dk) senest den 13. februar 2018. Knud Kristensen kommer og holder et oplæg om det at være landsformand for SIND.

### Frederiksberg

[www.sind.dk/frederiksberg](http://www.sind.dk/frederiksberg)

#### Lørdag den 3. marts 2018 kl. 12.00

L.I. Brandes Allé 1, 1956 Frederiksberg C.

### Frederikssund-Egedal

[www.sind.dk/frederikssund-egedal](http://www.sind.dk/frederikssund-egedal)

#### Mandag den 12. februar 2018 kl. 19.00

"Frivillighedsstedet," Østergade 3 c, 3600 Frederikssund.

Vi gør status over det forløbne år og lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement og (om muligt) et musik indslag. Indkomne forslag skal være formanden Thomas Wester i hænde senest otte dage før.

### Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

[www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby](http://www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby)

#### Torsdag den 1. februar 2018 kl.

18.30-21.30

Telefonfabrikken, lokale 204, Telefonvej 8, 2860 Søborg.

Aftenen vil begynde med oplæg fra en eller flere repræsentanter fra de psykosociale tilbud eller andre samarbejdspartnere, som vores lokalafdeling dækker. Fristen for forslag til formanden var den 25. januar 2018.

### Gribskov

[www.sind.dk/gribskov](http://www.sind.dk/gribskov)

#### Fredag den 2. februar 2018 kl. 11.00-13.00

Sognegården på Skolegade 4, 3200 Helsingør.

Af hensyn til traktementet bedes man tilmelde sig til formanden på SMS 2298 9325. Fristen var den 30. januar 2018.

### Halsnæs

[www.sind.dk/halsnaes](http://www.sind.dk/halsnaes)

#### Tirsdag den 6. februar 2018 kl. 17.00-20.00

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Ønsker du at deltage i spisning efter generalforsamlingen, er tilmelding nødvendig senest den 4. februar til formand Linda Hansen, tlf. 2164 8868.

### Helsingør

[www.sind.dk/helsingoer](http://www.sind.dk/helsingoer)

#### Onsdag den 21. februar kl. 13.00

Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

Begrundede forslag skal mailes til Doris Dahl Hansen senest den 12. februar på [dorisdh@stofanet.dk](mailto:dorisdh@stofanet.dk).

### Hillerød-Allerød

[www.sind.dk/hilleroed-alleroed](http://www.sind.dk/hilleroed-alleroed)

#### Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.00

SIND-Huset, Milnersvej 13B, Hillerød.

Der er mulighed for spisning i SIND-klubben kl. 17.45 – tilmelding til [olehagman@youmail.dk](mailto:olehagman@youmail.dk) eller på telefon 6025 1078 (helst sms) senest onsdag den 21. februar. OBS! Vi har brug for nye frivillige både til bestyrelsen og til klubudvalget. Har det din interesse at kunne gøre en forskel til gavn for en gruppe mennesker, der har lidt ekstra at kæmpe med, kan du kontakte Ole Hagman og høre nærmere om opgaverne mm. Mobil: 6025 1078, e-mail [olehagman@youmail.dk](mailto:olehagman@youmail.dk)

### København

[www.sind.dk/koebenhavn](http://www.sind.dk/koebenhavn)

#### Torsdag den 8. februar kl. 18.00-22.00

HK-Hovedstaden, Svend Aukens Plads 11, 2300 Kbh S.

Vi starter kl. 18 med et oplæg og en let anretning. Selve generalforsamlingen starter kl. 19.00. Dagsorden jævnfør vedtægterne samt andre bilag mv. kan findes på [www.sind.dk/kbh-dokumenter](http://www.sind.dk/kbh-dokumenter). Ønsker du et let måltid, er der tilmeldingsfrist den 1. februar på [\[hotmail.com\]\(mailto:hotmail.com\). Begrundede forslag, der ønskes behandlet af generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 1. februar på \[barpetri@gmail.com\]\(mailto:barpetri@gmail.com\). For postadresse ring på 2215 7390.](mailto:trithode@</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

### Rudersdal

[www.sind.dk/rudersdal](http://www.sind.dk/rudersdal)

#### 1. marts 2018 kl. 19.00

Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246B, 2840 Holte.

Vi gør status over det forløbne år og drøfter planer for kommende år. Der vil blive serveret kaffe/te og kage ved generalforsamlingen. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden Merete Elleboe i hænde senest otte dage før: [merete.elleboe@gmail.com](mailto:merete.elleboe@gmail.com).

### Rødovre

[www.sind.dk/roedovre](http://www.sind.dk/roedovre)

#### Onsdag den 21. februar 2018 kl. 19.00

"Huset," Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

### Vestegnen

[www.sind.dk/vestegnen](http://www.sind.dk/vestegnen)

#### Tirsdag den 13. marts 2018 kl. 18.30

Vejlebrovej 45B, Ishøj.

## SJÆLLAND

### SIND Region Sjælland

[www.sind.dk/region-sjaelland](http://www.sind.dk/region-sjaelland)

#### Tirsdag den 20. marts kl. 19.00 til 21.00

Kongehavecenteret, Svendsgade 102, 4200 Slagelse.

Inden generalforsamlingen er der oplæg fra en peer-medarbejder og en projektleder fra projektet "Peers som brobyggere", der vil fortælle om deres erfaringer med at arbejde i Psykiatrien Øst på Fjorden ved Roskilde.

I årene der kommer, er det planen, at der skal ansættes peer-medarbejdere på alle afdelinger i psykiatrien i Region Sjælland – herunder i Slagelse.

### Holbæk-Ods herred-Kalundborg

[www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg](http://www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg)

#### Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.00

Multihuset, Kalundborgvej 133, 4300 Holbæk. Efter generalforsamlingen er der oplæg om recovery og Peer-projekt. Alle er velkomne.

### Ringsted-Sorø

[www.sind.dk/ringsted-soroe](http://www.sind.dk/ringsted-soroe)

#### Lørdag den 24. februar 2018 kl. 14.00

Værestedet, Bjælken Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

### Roskilde-Lejre

[www.sind.dk/roskilde-lejre](http://www.sind.dk/roskilde-lejre)

#### Torsdag den 15. februar 2018 kl. 19.00

Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde.



**Storstrøm**[www.sind.dk/storstroem](http://www.sind.dk/storstroem)**Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.30**

Frisehuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

**SYDDANMARK****Region Syddanmark**[www.sind.dk/region-syddanmark](http://www.sind.dk/region-syddanmark)**Tirsdag den 20. marts 2018 kl. 19.00**

Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding.

Alle SIND-medlemmer i Region Syddanmark er velkomne. Kun delegerede fra SIND-lokalafdelinger har stemmeret. Bemærk: På mødet skal der bl.a. vælges delegerede til SINDs landsmøde september 2018. Du kan læse mere om generalforsamlingen på hjemmesiden eller henvende dig til regionsformanden. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være regionsformand Anne Hvidbjerg Jørgensen i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til [annehvidberg@mail.dk](mailto:annehvidberg@mail.dk).

**Billund**[www.sind.dk/billund](http://www.sind.dk/billund)**Onsdag den 28. februar 2018 kl. 15.00.**

Parkhuset, Parkvej 10. 7323 Give.

**Fredericia**[www.sind.dk/fredericia](http://www.sind.dk/fredericia)**Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 19.00-22.00**

Mødelokalet hos 50+, Gothersgade 12, 1. sal, 7000 Fredericia.

**Fyn**[www.sind.dk/fyn](http://www.sind.dk/fyn)**Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 19.00-21.00**

Stoppestedet, Jernbanegade 24 B, Odense.

Før generalforsamlingen uddeles årets fynske SIND-pris. Vi byder på et let traktement i forbindelse med uddeling af prisen.

**Haderslev**[www.sind.dk/haderslev](http://www.sind.dk/haderslev)**Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 10.00-12.00**

Kolibrinen, Præstegårdsvej 20, 6500 Vojens.

Efter generalforsamling kommer Knud Kristensen, landsformand i SIND, og holder et oplæg.

**Kolding**[www.sind.dk/kolding](http://www.sind.dk/kolding)**Lørdag den 3. marts kl. 19.00**

Frivillighuset, Banegårdspladsen 2, Kolding.

**Syd-Vest**[www.sind.dk/syd-vest](http://www.sind.dk/syd-vest)**Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 14.00**

Huset, Nørrebrogade 102, Esbjerg.

Yderligere oplysninger følger, så følg med i aktivitetskalenderen på hjemmesiden.

**Sønderborg**[www.sind.dk/soenderborg](http://www.sind.dk/soenderborg)**Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.00**

Skovvej 4, 6400 Sønderborg.

Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved en bid mad.

**Tønder**[www.sind.dk/toender](http://www.sind.dk/toender)**Onsdag den 21. februar 2018 kl. 19.00**

Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formand Anne Hvidbjerg Jørgensen i hænde senest den 12. februar 2018. Sendes til [annehvidberg@mail.dk](mailto:annehvidberg@mail.dk) eller med post til Leos Allé 70, 6270 Tønder.

**Vejle**[www.sindvejle.dk](http://www.sindvejle.dk)**Lørdag den 24. februar 2018 kl. 15.00**

Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

**Aabenraa**[www.sind.dk/aabenraa](http://www.sind.dk/aabenraa)**Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.00**

Aabenraa Frivillighedscenter, Sankt Nicolai Gade 5, 6200 Aabenraa.

**MIDTJYLLAND****Region Midtjylland**[www.sind.dk/region-midtjylland](http://www.sind.dk/region-midtjylland)**Mandag den 19. marts 2018 kl. 18.00**

Psykiatriens Hus, Gammel Hadsundvej 3, 8900 Randers, Indgang B, 1.sal, det store mødelokale.

Forslag indsendes senest otte dage før generalforsamlingen til formanden Leif Gjørtz Christensen: [leifgjortz@yahoo.dk](mailto:leifgjortz@yahoo.dk).

Materialer, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres hos Tove Tolstrup: [tove@tolstrup.org](mailto:tove@tolstrup.org).

**Favrskov**[www.sind.dk/favrskov](http://www.sind.dk/favrskov)**Tirsdag den 6. februar 2018 kl. 19.00-21.00**

Kulturhuset InSide, Dalvej 1, 8450 Hammel.

Se vedtægterne på hjemmesiden. Der serveres kaffe, te og brød. Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op. Generalforsamlingen er for alle, men kun SIND-medlemmer har stemmeret.

**Herning-Ikast-Brande**[www.sind.dk/herning-ikast-brande](http://www.sind.dk/herning-ikast-brande)**Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 18.30-21.00**

Norgesgade 15-17, 7430, Ikast.

Kl. 18.30: Vi starter med lidt mad. Kl. 19.00: Oplægsholder. Kl. 19.45: Pause. Kl. 20.00: Generalforsamling. Kl. 21.00: Afrunding og tak for i aften.

**Horsens-Hedensted**[www.sind.dk/horsens-hedensted](http://www.sind.dk/horsens-hedensted)**Onsdag den 7. marts 2018 kl. 19.00**

Borgergade 8, 8700 Horsens.

Følgende er på valg: Jens-Erik Agerskov, Marianne Jensen og Dorte F. Madsen.

**Nord- og Syddjurs**[www.sind.dk/djurs](http://www.sind.dk/djurs)**Torsdag den 8. februar kl. 19.00**

Kafé Kolind, Drasbeksgade 17, 8560 Kolind.

Der afholdes ordinær generalforsamling i henhold til foreningens vedtægter.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal mailes til formanden, Lene Thykjær Jørgensen, på mail: [lenethyk@gmail.com](mailto:lenethyk@gmail.com) eller [lenesind@gmail.com](mailto:lenesind@gmail.com). Fristen var den 29. januar 2018.

**Odder**[www.sind.dk/odder](http://www.sind.dk/odder)**Søndag den 11. februar 2018 kl. 13.00**

Rosenhuset, Lundevej 3, 8330 Odder.

Generalforsamlingen afholdes i forlængelse af arrangementet Motion & Brunch, der starter kl. 10.00 samme sted.

**Randers**[www.sind.dk/randers](http://www.sind.dk/randers)**Tirsdag den 27. februar kl. 19.00**

Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, Det store mødelokale, indgang B, 1. sal.

**Silkeborg**[www.sind.dk/silkeborg](http://www.sind.dk/silkeborg)**Mandag den 19. februar kl. 19.00**

Silkeborg Medborgerhus, Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg.

Oplæg om at forebygge psykisk sygdom ved ledende sygeplejerske Bjarne Yde, Psykiatriens Hus, Silkeborg.

Dagsorden med videre fremlægges hos formanden. Foreningen er vært ved en kop kaffe med brød.

Alle er velkomne. Vel mødt.

Susan Steen, formand, tlf. 2329 0434, [susanlethsteen@gmail.com](mailto:susanlethsteen@gmail.com)

**Skanderborg**[www.sind.dk/skanderborg](http://www.sind.dk/skanderborg)**Torsdag den 5. april 2018 kl. 19.30**

Medborgerhuset, Vestergade 14A, Skanderborg.

Gratis kaffe/te og kage. Evt. kontakt via [Skanderborg@sind.dk](mailto:Skanderborg@sind.dk)

**Skive**[www.sind.dk/skive](http://www.sind.dk/skive)**Torsdag den 1. marts 2018 kl. 16.30**

Mødestedet, Resenvej 1, Skive.

**Vestjylland****24. februar 2018 kl. 13.00-17.00**

Struer Statsgymnasium, Jyllandsgade 2, 7600 Struer. (Lige overfor banegården).

Program: 13.00-13.45: Generalforsamling. 14.00-15.00: Spisning og SIND Info-bod. 15.00-16.30: Underholdning (oplyses senere). 16.30-17.00: I gang med arbejdet. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden Jeanette Juul Quaade i hænde senest otte dage før: [jjq@lillysminde.dk](mailto:jjq@lillysminde.dk). Eventuelle materialer offentliggøres på hjemmesiden. 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 senest torsdag den 22. februar til Peter Poulsen: 6016 1834 eller [1958pepo@gmail.com](mailto:1958pepo@gmail.com).

## Viborg

[www.sind.dk/viborg](http://www.sind.dk/viborg)

**Tirsdag den 6. februar 2018 kl. 19.00**

Fristedet, Fælledvej 9 st., 8800 Viborg.

Udover generalforsamling vil Nana Caroc fra Bedre Psykiatri komme og fortælle, hvordan det er at være pårørende til en person med psykisk sårbarhed. SIND Viborg er vært ved en kop kaffe og kage.

## Aarhus-Samsø

[www.sind.dk/aarhus-samsø](http://www.sind.dk/aarhus-samsø)

**Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.30**

Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C.

# NORDJYLLAND

## Region Nordjylland

[www.sind.dk/region-nordjylland](http://www.sind.dk/region-nordjylland)

**Mandag den 19. marts 2018 kl. 19.00**

Bispensgade 5-7, 9000 Aalborg. Indgang i gyden op til Klostertorvet.

Alle SIND-medlemmer i Region Nordjylland er velkomne. Kun delegerede fra SIND-lokalafdelinger har stemmeret. Bemærk: På mødet skal der bl.a. vælges delegerede til SINDs landsmøde 2018. Du kan læse mere om generalforsamlingen på hjemmesiden eller henvende

dig til regionsformanden. Frist for forslag til behandling på generalforsamlingen er 11. marts 2018. Send til Jens Ibsen, [ibsenjens@gmail.com](mailto:ibsenjens@gmail.com), eller med post til Fridtjof Nansens Vej 2D, 01 0008, 9210 Aalborg SØ. Tlf.: 2327 0034.

## Nyhed: Brønderslev

[www.sind.dk/brønderslev](http://www.sind.dk/brønderslev)

**Torsdag den 8. februar kl. 19.00**

Det Blå Hus, Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.

Du er meget velkommen, når vi afholder stiftende generalforsamling i SIND Brønderslev. Se mere på hjemmesiden. Hvis du har spørgsmål, kan bestyrelsen kontaktes på [broenderslev@sind.dk](mailto:broenderslev@sind.dk).

## Frederikshavn

[www.sind.dk/frederikshavn](http://www.sind.dk/frederikshavn)

**Tirsdag den 13. februar 2018 kl. 19.00**

De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn.

Umiddelbart efter SINDs generalforsamling afholder Lille-Skole for Voksne sin årlige generalforsamling.

## Hjørring

[www.sind.dk/hjoerring](http://www.sind.dk/hjoerring)

**Torsdag den 8. februar 2018 kl. 19.00**

Cafeen, Østergade 9, Hjørring.

## Morsø

[www.sind.dk/morsoe](http://www.sind.dk/morsoe)

**Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.00-21.00**

Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors.

## Thy

[www.sind.dk/thy](http://www.sind.dk/thy)

**Onsdag den 7. februar 2018 kl. 19.00**

Netværkscafeen, Nørre Alle 30, Thisted.

## Aalborg

[www.sind.dk/aalborg](http://www.sind.dk/aalborg)

**Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.00.**

SIND-Huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Tilmelding senest den 23. februar 2018. Husk, at vi vælger delegerede til regionskredsgeneralforsamlingen.

## Aalborg SINDs Pårørende

[www.sind.dk/aalborg-paaroerende](http://www.sind.dk/aalborg-paaroerende)

**Onsdag den 18. april 2018 kl. 19.00-21.00**

SINDs Pårørende afholder generalforsamling. Reserver datoen – dagsorden følger.

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger.

Ikke alt er med. Se mere lokalstof på [www.sind.dk/arrangementer](http://www.sind.dk/arrangementer) eller på Facebook

## SIND Hovedstaden

[www.sind.dk/region-hovedstaden](http://www.sind.dk/region-hovedstaden)

**Weekendkursus: Alle frivillige i SIND skal have mulighed for at bidrage til at flere mennesker kommer sig**

7.-8. april. Fra lørdag kl. 10.30 (kaffe fra kl. 9.30) til søndag kl. 16.00

Dette arrangement er blevet stablet på benene af regionskredsen. Det er et weekendkursus for SIND-frivillige i Region Hovedstaden.

Planen er, at vi skal have det sjovt sammen og tale om:

- gensidig støtte til recovery.
- at dele erfaringer som frivillig peer.
- at trives og passe på sig selv som frivillig peer – med erfaringer med psykiske vanskeligheder eller som pårørende.
- at være robust og psykisk sund.
- at skabe gode rammer og netværk for frivillige.
- at høre om Peer-Netværket i Danmark.
- at drøfte peer-uddannelse – også for pårørende – nu og fremover.

Du er velkommen, hvis du er frivillig i SIND-Nettet, SIND-Huset, SIND-Ungdom, SINDs besøgs- og følgevenner, recovery-cafe-kurser, workshops, Klub 35+, fredagsåbning, netværksgrupper, cafeer, udflugter, ferier eller en anden SIND-aktivitet. Du er velkommen, hvis du har ansvar og skaber rammer for det lokale frivillige arbejde som projektleder, koordinator, medarbejder eller bestyrelsesmedlem.

Sted: Pension Kildegaarden, Hovedgade 52, 3220 Tisvildeleje.

Linie B ankommer på Hillerød station kl. 9.14. Lokalebane 960R har afgang fra Hillerød kl. 9.20 og er på Tisvilde Station kl. 9.51. Gå 173 m – 4 min. til Pension Kildegaard.

Pris: 300 kr. som betales af lokalafdelingen eller deltageren selv. Regionskredsen har fået penge fra Uddannelsespuljen, men der mangler 300 kr. pr. deltager. Derfor egenbetaling på 300 kr.

Tilmelding inden 1. marts til [sindhovedstaden@gmail.com](mailto:sindhovedstaden@gmail.com) – eller 2326 0310 (SMS). Oplys navn, telefon, mailadresse og lokalafdeling.

## SIND København

[www.sind.dk/kobenhavn](http://www.sind.dk/kobenhavn)

Outsideren og SIND København arrangerer: **Billedmanipulation – lav din egen fotokunst**

Onsdag den 21. februar kl. 12.00-14.00

Outsideren, Vesterbrogade 103, 1. sal, 1620 København V.

Får du det bedste ud af dine billeder?

Kunne du tænke dig at slippe kreativiteten løs og lære nye kneb og tricks, når det kommer til billedredigering? Skal selvportrættet piftes op, eller kunne det være fedt at poste et ferie billede fra Afrikas savanne uden selv at have været der? Alt, du skal bruge, er en smartphone, og så vil Outsiderens to fotoentusiaster – Rasmus og Troels – guide dig igennem junglen af smarte apps, der nemt og gratis hjælper dig til at frembringe smuk og sjov fotokunst. Kun fantasien sætter grænser!

Tilmelding til [sind.kbh@gmail.com](mailto:sind.kbh@gmail.com) senest søndag den 18. februar.

**Filmdag – ærlige og rørende selvportrætter om livet med psykisk sygdom**

Onsdag den 21. marts kl. 13.00-15.00

Outsideren, Vesterbrogade 103, 1. sal, 1620 København V.

I to år har Outsideren i samarbejde med PsykInfo afholdt "Dont fear the weird" festival i Cinemateket – en filmfestival hvor vi sætter fokus på psykisk sygdom. I den forbindelse har Outsideren produceret en række kortfilm med psykiatribrugere både foran og bag kameraet. Filmene skildrer livet som psykisk syg i en række rørende, ærlige og skæve portrætter. Det er livet på godt og ondt. Det er dans, det er gråd. Det er ensomhed, og det er venskab. Filmene er blevet mødt med stor åbenhed og stående klapsalver – nu får I mulighed for at se dem og snakke med de medvirkende.

Tilmelding til [sind.kbh@gmail.com](mailto:sind.kbh@gmail.com) senest søndag den 18. marts.

## SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

[www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby](http://www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby)

**Livshistoriefortælling**

Tirsdage fra kl. 13.00-15.00. Fra den 30. januar til den 27. marts

Har du lyst til at arbejde med din livshistorie sammen med andre? Vi arbejder i små grupper og deler i plenum vores historier og får sat flere facetter på – og ser flere nuancer i den fortæl-



ling, vi fortæller os selv og andre om, hvem vi er, og det liv, vi har levet.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg.  
Tilmelding: Ragna Heide, tlf. 5092 2949, [rag-naheide@youmail.dk](mailto:rag-naheide@youmail.dk). Gratis.

### Recovery-Café kursus

Torsdage fra kl. 13.00-15.00. Forløbet kører fra den 1. februar til den 22. marts.

For dig som oplever psykiske og/eller sociale udfordringer i hverdagen. At komme sig af en psykisk lidelse handler ikke kun om at undgå at blive syg igen. Det handler om at komme videre i livet og forfølge sine mål, tro på sine drømme og tage kontrol over eget liv. Vi arbejder ud fra "Guide til et godt hverdagsliv" og tilbyder undervisning og erfaringsudveksling i forskellige temaer, såsom det at komme sig, personlige strategier og mål, egen velvære, samarbejdet med andre og meget andet.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg.  
Tilmelding: Ragna Heide, tlf. 5092 2949, [rag-naheide@youmail.dk](mailto:rag-naheide@youmail.dk). Gratis.

### Skriveværksted

Forløbet starter den 3. april og kører seks tirsdage fra kl. 13.00-15.00.

Har du lyst til at skrive om dit liv og dine erindringer? Har man oplevet kriser eller sygdom, kan det at skrive være et godt værktøj til at komme videre i livet. Kurset er en række små skriveøvelser, hvor man i samvær med andre ligesindede kan øve sig i at skrive og i at dele sine historier med andre. Kurserne er et samarbejde med SIND.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg.  
Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk) eller telefon 4012 9959. Gratis.

### Recovery/mentorkursus

Forløbet starter den 21. februar og kører over 10 onsdage fra kl. 13.00-15.00. Uge 13 er undtaget.

Recovery-mentorkursus "Frivillige for psykisk sårbar" i Gladsaxe. Nøgletemaer i Recovery: At komme sig fra psykiske udfordringer og redskaber til, hvordan man kan arbejde med at få et bedre liv med psykisk sårbarhed. Kurset omhandler bl.a.:

- Hvad er Recovery og empowerment?
  - Stressudløsende faktorer, velvære, handlingsplaner og netværk
  - At se på og bruge sin egen historie
- Nøgletemaer i Mentor:
- at være rollemodel, kommunikation og at passe på sig selv i mentorarbejdet. Kurset omhandler bl.a.:
  - Rollen som mentor/instruktør – etik og værdier
  - Kommunikation – hvordan passer jeg på mig selv, og hvor er mine grænser?
  - Hvordan vil jeg bruge mig selv som mentor, og hvor vil jeg hen nu?

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg.  
Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk) eller telefon 4012 9959. Gratis.

### Læseklubben Rødderne

Første onsdag i måneden fra kl. 16.00-17.30

Læseklubberne er et litterært frirum, hvor deltagerne kan komme og møde andre ligesindede over en snak om skøn- og faglitteratur, som efter deltagerens behov og ønsker kan fornøje/relateres til/bruges i deres nuværende livssituation, gennem udvælgelse af relevant litteratur indeholdende forskellige emner. Der vil være max 8-10 deltagere på holdet.

Arr.: SIND og Frivillige for psykisk sårbar i Gladsaxe foråret 2018.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg.  
Gratis.

### Mindfulness – selvhjælpsgruppe

Onsdag i lige uger fra kl. 18.00-20.00

I en gruppe på 6-10 personer praktiserer vi "mindfulness-filosofien" via meditative øvelser/træning og yoga. Vi mødes hver 14. dag og starter med en siden sidst-runde efter lyst og behov over en kop kaffe/te – lytter til guidede meditationer, visualiseringer eller andre øvelser – slutter aftenen med en kort evaluering.

Før du møder op, så kontakt tovholder: Ragna Heide, [ragnaheide@youmail.dk](mailto:ragnaheide@youmail.dk), tlf. 5092 2949

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, Bagsværd.

### Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

Mandage fra den 9. april til den 4. juni. Klokket 14.00-16.30 (vi mødes ikke den 21. maj).

Samtalegruppen er et fortroligt og støttende rum, hvor vi kan tale sammen om det, der er svært, og dele erfaringer. Gruppen består af 6-8 deltagere og ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen. Vi taler om de problemer, glæder og udfordringer, der fylder her og nu og i det daglige. Hver gang sætter Ulla fokus på et emne som fx "hvad er følelser, og hvordan kan du bruge dem til at få det bedre?" – "redskaber til håndtering af angst og depression" – "personlige mønstre" og "kommunikation og konflikthåndtering".

Sted: Gentofte Frivilligcenter.  
Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.  
Tilmelding: [ulla@vincentsen](mailto:ulla@vincentsen) eller 2639 1140 (SMS).

### Ferieophold på Kildegaard i Tisvildeleje

Fra mandag 27. august kl. 10.00 til fredag 31. august.

Ferieopholdet er 5 dejlige sommerdage på Kildegaard ved Tisvildeleje tæt ved strand, Tisvilde Hegn og Tibirke Bakker og med udflugt til Hillerød eller en af de andre skønne byer i Nordsjælland. Vi dyrker måske yoga, har workshop og samtaler, er kreative i malerværkstedet eller hygger os bare. Stedet er et dejligt gammelt sommerpensionat. Hvert år er der enighed blandt alle deltagere om, at det er en succes. Dejlig mad og gode eneværelser. Ferien er primært for borgere fra Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk kommuner.

Tilmelding: Interesserede bedes kontakte Svend Balle inden 1. april: tlf. 5045 6402 (SMS) eller [svendbax@hotmail.com](mailto:svendbax@hotmail.com). Du får besked om endelig tilmelding midt i april.

Pris: 900 kr. Forudsætter personligt medlemskab af SIND. Kontingent skal være betalt senest 15.3. Ellers betales yderligere 250 kr. Betaling skal ske inden 1. maj på: reg. 1551 konto 4930 738.

Sted: Kildegaard, Hovedgaden 52, 3220 Tisvildeleje. Vi mødes på Lyngby Station ved Ulrikkenborg Plads på afrejsedagen og tager toget derfra med skifte i Hillerød.

### SIND Helsingør

[www.sind.dk/helsingoer](http://www.sind.dk/helsingoer)

#### Cafémøder i 2018

21. februar kl. 13.30

OBS: Vi skifter til ny ugedag (onsdag) fra januar, men holder fast i den tredje uge i måneden. Det vil sige, at der er café møder: onsdag den 17. januar, den 21. februar, den 21. marts, den 18. april, den 16. maj og onsdag den 20. juni. Café møderne er kl. 13.30 i Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

### SIND Køge Bugt

[www.sind.dk/koege-bugt](http://www.sind.dk/koege-bugt)

#### Mød Mia Kristina Hansen

5. februar kl. 18.30

Jeg har været uddannet som pædagog i snart 20 år. På min nuværende arbejdsplads, Center Lindegården, som er et socialpsykiatrisk bosted, blev en af mine kollegaer stukket ihjel med en kniv af en beboer. Det var et chok, men desværre også noget, vi havde talt om, kunne ske. Det fik mig til at fortælle min mening offentligt, fordi min oplevelse er, at politikere og embedsmænd ikke ved nok om virkeligheden. Jeg har igennem årene arbejdet både inden for handicapområdet, daginstitutionsområdet og nu i socialpsykiatrien. Jeg ønsker åbenhed om vilkårene i det offentlige, for jeg oplever at nedskæringer har forringet vores arbejdsvilkår i sådan en grad, at de mennesker, vi arbejder med, risikerer at bliver så syge, at de bliver til fare for sig selv og andre.

Sted: Sygehusvej 25, Køge, i det røde køkken.

### Håndarbejde

3., 10. og 17. marts fra 13.00-15.00

Kom og del dine idéer om, hvad du hæklér, strikker eller andet, og få et netværk. Der er mulighed for at lære at strikke sokker, og du er velkomme til at lære fra dig af dit håndværk.

Arrangementet foregår i Det Røde Køkken, Sygehusvej 25 i Køge.

Tilmelding sker her på siden eller ved at kontakte Inge Volder på [honeybon.volder@gmail.com](mailto:honeybon.volder@gmail.com) eller tlf. 2258 2103.

### Opus Opus – Region Sjælland

5. marts kl. 18.30.

Kom og hør, hvad psykose er, og hvad man gør her i regionen for at tilbyde behandling så tidligt som muligt, og hør mere om, hvad TOP og OPUS er.

Sted: Det Røde køkken, Sygehusvej 25, Køge.

Tilmelding sker her på siden eller ved at kontakte Inge Volder på [honeybon.volder@gmail.com](mailto:honeybon.volder@gmail.com) eller tlf. 2258 2103.

Du kan læse mere i forårsprogrammet: [www.sind.dk/koege-2018](http://www.sind.dk/koege-2018).



**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
ibsenjens@gmail.com

**Aalborg samt Jammerbugt, Vesthimmerland og Rebild kommuner**

Jens Ibsen  
2327 0034  
ibsenjens@gmail.com

**Frederikshavn samt Brønderslev**

Kim-Phillip Hejslet  
2570 5950  
frederikshavn@sind.dk

**Hjørring**

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

**Morsø**

Steen Jensen  
9774 2251  
sind@morsland.dk

**Thy**

Børge Kristiansen  
2041 4943  
annegrethe@sol.dk



**REGIONSFORMAND:**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

**Favrskov**

Søren Boelskifte  
2178 2942  
sb@boelplan.dk

**Herning-Ikast-Brande**

Klaus Mejner Nielsen  
2173 8519  
tammelmask@hotmail.com

**Horsens-Hedensted**

Henning Busch Højberg  
2748 3169  
henning.hojberg@gmail.com

**Nord- og Syddjurs**

Lene Thykjær Jørgensen  
2232 1158  
lenethyk@gmail.com

**Odder**

Leif Gjörtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

**Randers**

Trine Juel  
8640 5489 – efter kl. 16.30  
trine.juel@elromail.dk

**Silkeborg**

Susan Steen  
2329 0434  
susanlethsteen@gmail.com

**Skanderborg**  
Ellen Odgaard  
2876 7262  
skanderborg@sind.dk

**Skive**  
Niels Odgaard  
4054 8009  
niels.odgaard@webspeed.dk

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

**Viborg**  
Orla Annexgård  
2178 9864  
familien.annexgaard@mail.dk

**Aarhus-Samsø**  
Palle Eli Jensen  
4280 9412  
palle.eli@gmail.com



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

**Billund**  
Anker Loft  
2420 8670/7670 8083  
loftanker@gmail.com

**Fredericia**  
Bjørn Medom Nielsen  
2684 4703  
post@sindfredericia.dk

**Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)**  
Poul Skaaning  
2960 4711  
poulskaaning@hotmail.com

**Haderslev**  
Per Vandsø Svendsen  
3134 5749  
perskatsvendsen@gmail.com

**Kolding**  
Lisbeth Bennedsen  
3162 4209  
lisbeth@bennedsen.dk

**Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)**  
Dorthea Rahbek Wehner  
3069 6963  
klaabygaard@mail.tele.dk

**Sønderborg**  
Frede Petersen  
3023 4164  
soenderborg@sind.dk

**Tønder**  
Anne E. Hvidberg Jørgensen  
2461 2009  
annehvidberg@mail.dk

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

**Aabenraa**  
Carl-Erik Brodersen  
6133 7479  
ceb@bbsyd.dk



**REGIONSFORMAND:**  
Per Harvøe  
4636 1339  
perharvøe@webspeed.dk

**Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse**

**Holbæk-Ods herred-Kalundborg**  
Birte Bonde Bendixen  
2033 2259  
birte@bondebendixen.dk

**Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevn)**  
Kenny Volder  
5170 5879  
Honeybon.volder@gmail.com

**Næstved**  
Gitte Dysted  
2231 1982  
gittedysted04@gmail.com

**Ringsted-Sorø**  
Kristian Sørensen  
2095 4589  
ringstedsoroe@sind.dk

**SINDS UDVALGSFORMÆND**

**BRUGERUDVALGET**

Kristian Bennedsen  
3171 6011  
kb@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Klaus Mejner Nielsen  
2173 8519  
tammelmask@hotmail.com

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
2299 8956  
issv42@gmail.com

**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**

Helle Aagaard Petersen  
2533 8692  
hellep@sindskole.dk

**FREDERIKSHAVN-LÆSØ**

Carina Holm  
5124 4488  
carinaholm484@msn.com

**RØDOVRE**

Kirsten Falster  
3641 4904  
kirsten.falster@mail.dk

**SVENDBORG**

landsforeningen@sind.dk

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
2173 0473  
sindhetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Lise Wendelin Lauridsen  
5337 2032  
wendelin.lauridsen@me.com  
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie Bock Andersen  
5360 2200  
sindhettet@gmail.com

**ODENSE**

Hanne Birthe Madsen  
2749 8658  
hbm1954@hotmail.com



**Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4241 0034  
lenigrund10b@gmail.com

**Bornholm**

Morten Rasmussen  
3026 4644  
bornholm@sind.dk

**Gribskov**

Karen Bente Rasmussen  
2298 9325  
karenbr775@gmail.com

**Rudersdal**

Merete Elleboe  
3060 0530  
merete.elleboe@gmail.com

**Storstrøm**

Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@c.dk

**Fredensborg-Hørsholm**

Kim Wentzel Oxenlund  
4095 2320  
kim.wentzel@mail.dk

**Halsnæs**

Linda Hansen  
2164 8868  
halsnaes@sind.dk

**Rødovre**

Kirsten Falster  
3641 4904  
kirsten.falster@mail.dk

**Frederiksberg**

Jesper Steen Andersen  
2515 8862  
sindfrederiksberg@frbsind.dk

**Helsingør**

Hanne Olsson  
2250 0332  
hanneolssondragoe@gmail.com

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

Helle Nees  
3296 1019/5356 4104  
helle.nees@klogesen.dk

**Frederikssund-Egedal**

Thoms Ulrik Wester  
4731 4030/2814 4031  
thulwes@live.dk

**Hillerød-Allerød**

Hanne Gravgaard  
4824 5204  
hgrdk@yahoo.dk

**Gladsaxe-Gentofte-Lyngby**

Svend Balle  
5045 6402  
svendbax@hotmail.com

**København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)**

Michael Bjørn Svensson  
2215 7390  
barpetri@gmail.com

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove  
2326 0310  
sindhovedstaden@gmail.com

**Ballerup-Furesø-Herlev**

Randi Angelica Kristensen  
2672 3102  
sindballerup@gmail.com

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Holger Steinrud  
2739 7770  
holger@steinrud.dk  
www.skizofreniforeningen.dk

**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

Mia Kristina Hansen  
3089 5804  
miahk@live.dk  
www.boernmedangst.dk



Helge Toksvig Bjerre  
2071 4707  
helge@sindungdom.dk  
www.sindungdom.dk

**SINDS LANDSDÆKKENDE 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 søn- og helligdage.

En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

**SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER****SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)**

Skovagervej 2, indg. 76  
8240 Risskov  
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:  
Tlf. 7023 2750  
Mail: [info@sind.dk](mailto:info@sind.dk)

Tilbud til børn og unge, der er pårørende:  
Tlf. 4268 1800 eller mail: [js@sindspaa.dk](mailto:js@sindspaa.dk)

**Randers**

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, indg. B, 8900 Randers  
Tlf. 2047 4822  
[randers@sindspaa.dk](mailto:randers@sindspaa.dk)

**Silkeborg**

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15  
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.  
Tlf. 6053 6741  
[lbn@sindspaa.dk](mailto:lbn@sindspaa.dk)  
[mih@sindspaa.dk](mailto:mih@sindspaa.dk)

**Viborg**

Åben rådgivning hver mandag kl. 16-18 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg  
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 16-18 på tlf. 5031 9025.  
Yderligere information:  
[www.sindpaarørende.dk](http://www.sindpaarørende.dk)

**SIND Randers**

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: [trine.juel@elromail.dk](mailto:trine.juel@elromail.dk)  
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.  
[www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

**Aalborg**

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.  
Kontakt  
Magda Bazuin [mafic@mail.dk](mailto:mafic@mail.dk)  
Tlf. 2884 1464  
Grete Tolstrup [gt.kt@mail.tele.dk](mailto:gt.kt@mail.tele.dk)  
Tlf. 9839 1384

**STOPPESTEDET**

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C  
Tlf. 6619 0326  
[www.stoppestedet.dk](http://www.stoppestedet.dk)  
[info@stoppestedet.dk](mailto:info@stoppestedet.dk)

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN**

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.  
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage og torsdage kl. 17-19.  
[raadgivningen@sind-kbh.dk](mailto:raadgivningen@sind-kbh.dk)  
Åben rådgivning for pårørende mandage kl. 16-19.  
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 Kbh N.  
Tlf. 3536 0904  
[www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhængighed af sove-/nervemedicin  
[www.benzo.dk](http://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  
Telefonsvarende udenfor åbningstiderne  
4826 7888 eller [raadhillerod@sind.dk](mailto:raadhillerod@sind.dk)

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18  
2349 0201

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING**

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16-18, Østergade 9 i Hjørring.  
Tlf. 2383 1184.  
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på tlf. 9896 0398.  
For aftale om bisidder eller besøgsven, kontakt:  
Tlf. 2926 2053  
Tlf. 2383 1184  
Tlf. 9898 6242

# Husk kontingentet

Se her, hvordan du nemt kan betale dit SIND-kontingent for 2018 og eventuelt tilmelde det betalingservice, så betaling fremover sker automatisk.



## Dankort eller MobilePay

På [www.sind.dk/kontingent2018](http://www.sind.dk/kontingent2018) kan du nemt og hurtigt betale dit kontingent med Dankort eller MobilePay ved at følge anvisningerne på siden. Når du har udfyldt navn, adresse og evt. mail, kan betalingen gennemføres på et øjeblik.



## Overførsel via netbank

Hvis du har mistet din kontingentopkrævning, som SIND udsendte i januar, kan du lave en bankoverførsel på 200 kr. til følgende konto:

- Registreringsnummer: 9541
- Kontonummer: 000 540 3944


Du må meget gerne skrive dit navn og dit medlemsnummer i tekstfeltet, så vi kan se, at betalingen kommer fra dig. Medlemsnummeret finder du øverst her på siden ved dit navn og adresse. Hvis du er i tvivl om dit medlemsnummer, er du velkommen til at kontakte SINDs sekretariat på [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk) eller tlf. 3524 0750.



## Betalingservice (PBS)

På [www.sind.dk/pbs](http://www.sind.dk/pbs) kan du melde dit kontingent til PBS ved at bruge dit medlemsnummer, som du finder i kontingentopkrævningen eller i adressefeltet her på bladets bagside. Hvis du melder dit kontingent til PBS i år, vil du fra og med næste år opnå kontingentrabat på 20 kr.



<p><b>Ja tak, jeg bestiller hermed</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2018.</p> <p><input type="checkbox"/> Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.</p> <p><input type="checkbox"/> Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.</p> <p>Navn* _____</p> <p>Adresse* _____</p> <p>Postnummer* _____</p> <p>By* _____</p> <p>Evt. mail _____</p> <p>Telefon _____</p> <p>Fødselsår _____</p> <p><small>*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.</small></p>	 <p>Sendes ufrankeret Modtageren betaler porto</p> <hr/> <p>SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed +++ 25828 +++ 0893 Sjælland USF B</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup</p>
---	---

## BLIV MEDLEM

Hvis du ikke allerede er medlem af SIND, kan du melde dig ind på [www.sind.dk/bliv-medlem](http://www.sind.dk/bliv-medlem) eller ved at sende blanketten til SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Når sekretariatet har modtaget blanketten, får du kort tid efter en kontingentopkrævning med posten.