



SINDblad

Nr. 1 | Februar 2019 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Nyt globalt
diagnosesystem**



Psykiatricordførerne har ordet

Ny psykiatrihåndbog | Ensomhed | Generalforsamlinger

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

Valget er dit – giv psykiatrien en stemme!

I 2019 afholdes der valg til Folketinget. Uanset tidspunktet for valgets afholdelse skal vi arbejde for, at psykiatrien kommer til at fylde mere. Målet må være, at psykiatrien kommer med i regeringsgrundlaget



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Det er ikke ofte, at psykiatrien nævnes eksplicit i et regeringsgrundlag. Faktisk kan jeg kun erindre én gang. Det var, da Helle Thorning-Schmidt dannede S-SF-R-regeringen i oktober 2011.

Dengang førte det bl.a. til, at regeringen nedsatte et udvalg om psykiatri. Udvalget afleverede sin rapport i oktober 2013.

Rapporten førte til lanceringen af regeringens psykiatriplan (den vi i dag kalder Psykiatriplan I) i maj 2014.

Psykiatriplanen var – på overfladen – en storstilet plan, der lovede et markant økonomisk løft på omkring 2,2 mia. kr. over de fire år 2015-2018.

Det viste sig desværre hurtigt, at de fleste af de 2,2 mia. kr. var matador-penge. I hvert tilfælde kunne den daværende sundhedsminister Sophie Løhde gå på talerstolen på Psykiatritopmødet i 2016 med spørgsmålet: "Hvor er pengene blevet af?"

De fleste af pengene forsvandt ganske enkelt på vejen mellem Finansministeriet og de mennesker, der rundt om i landet sad med et akut behov for hjælp.

I 2018 har vi fået en ny psykiatriplan – kaldet Psykiatriplan II.

Også Psykiatriplan II lover et markant økonomisk løft. Denne gang på omkring 2,1 mia. kr. over de fire år 2019-2022.

For det første vil end ikke 2,1 mia. kr. over fire år løse problemerne i psykiatrien. For det

andet er det langt fra sikkert, at de 2,1 mia. kr. når frem til brugerne og de ansatte 'derude'.

Bl.a. derfor er det afgørende vigtigt, at vi benytter folketingsvalget i 2019 til at få sat fokus på psykiatrien.

Målet må være, at den regering, vi får efter valget – uanset dens sammensætning – har psykiatrien med i sit regeringsgrundlag.

Det er ikke nok med højtidelige erklæringer i valgoplæg og fra diverse talerstole rundt omkring i landet.

I SIND vil vi – traditionen tro – arbejde for, at psykiatri kommer til at fylde mest muligt i valgkampen.

Vi vil gentage vores kampagne om at give psykiatrien en stemme.

SIND er en partipolitisk uafhængig interesseorganisation. Derfor hverken kan eller vil vi opfordre vælgerne til at stemme på bestemte partier/lister eller kandidater.

Stem personligt

Derimod vil vi gentage vores opfordring til, at man – uanset hvilket parti man vil stemme på – stemmer personligt, og at man stemmer personligt på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

I alle partier/på alle lister er der heldigvis kandidater, der vil psykiatrien det godt.

Vi skal huske på, at mere end halvdelen af vælgerne – direkte eller indirekte – er berørt af psykisk sygdom.

Dette simple faktum skal vi minde de politiske partier og kandidaterne om.

Valgkampen

SIND vil op til valget genudgive vores folder om valget "Giv psykiatrien en stemme". Her vil vi give vores bud på, hvad man i SIND lokalt kan gøre for at arbejde for, at psykiatri kommer til at fylde mest muligt i valgkampen.

Det er vigtigt, at vi engagerer os i den offentlige debat op til valget. I medierne (herunder ikke mindst de sociale medier) – og på valgmøder.

Det er en god ide at skrive læserbreve i lokale/regionale medier, hvor vi gør opmærksom på, at psykiatrien er vigtig og bør tages med i betragtning, når en beslutning om, hvor krydset skal sættes, træffes.

Det er en god ide, hvis de lokale SIND-afdelinger involverer sig i valgmøder og debatarrangementer. Vi skal naturligvis huske på, at vi er partipolitisk uafhængige, så vi skal ikke som forening engagere os i kampagner for konkrete partier/lister/kandidater.

Det er også en god ide, hvis SIND-medlemmer deltager i lokale valgmøder. Her kan man stille spørgsmål og komme med forslag.

Det er også en god ide at SIND-medlemmer i lokale/regionale medier argumenterer for, at vi skal give psykiatrien en stemme.

Lad os i fællesskab arbejde for, at psykiatrien får en stemme ved valget 2019!



SINDbladet
48. 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), Dorte Hangst, Jens Christian Kristensen, Niels Christian Jensen, Niels Vogensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Julie Dalgas, Tanja Straagaard Jensen, Vicki Gåsland Frandsen, Massimo Fiorentino, Ane Molkte, Anne Liveng, Rasmus Damkjær, Jimmi Choi Brink Jensen og Mia Kristina Hansen.
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.- Kvarstide: 3.900.- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Henrik Harring Jørgensen. Portrætter er fra www.folketinget.dk
Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører



Foto: Lars Svankjær
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 Pure Print

Oplag

10.000.

Bankforbindelse

Danske Bank, konto:

9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
4030 6398/kk@sind.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret 100 % bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S





7

Foto: SIND Frederikshavn



8

Pressefoto: Niels Åge Skovbo



12

Foto: Tanja Straagaard Jensen



14

Foto: SIND



22

Foto: Privat

I DETTE NUMMER

- /6 Frivillige skal hjælpe socialt udsatte i Aarhus**
Højere livskvalitet og styrket selvværd. Det er målet med et nyt besøgsven-projekt i Aarhus, der er målrettet socialt udsatte beboere i plejeboliger.
- /7 Ensomhed og tabu er også et problem i små lokalsamfund**
Psykisk sårbarhed, isolation og ensomhed kan ramme alle og er ofte forbundet med tabu og fordomme. Også i små lokalsamfund som fx Læsø. Her skal en ny SIND-kontaktperson være med til at gøre op med tabu og ensomhed, blandt andet ved at etablere et netværk af besøgsvenner.
- /8 Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder**
SINDs 'bestseller' er nu udkommet i 5. reviderede udgave og er dermed trykt i 18.000 eksemplarer siden første udgave udkom. Desværre er det lige så nødvendigt i 2019, som det var i 2004, at kende sine rettigheder, hvis man skal have de bedste muligheder for at få den hjælp, man har krav på.
- /10 Vil du hjælpe SIND op til Folketingsvalget?**
Vi har brug for din hjælp. Klik ind på www.sind.dk/valg, når valget nærmer sig. Her er både fakta og forslag til, hvordan du kan være med til at flytte holdninger og stemmer op til valget til Folketinget.
- /12 Fik ikke den rette hjælp grundet psykisk sygdom: "Jeg kunne jo bevæge mine arme og ben"**
Personer med psykiske funktionsnedsættelser får ofte ikke den hjælp fra kommunerne, som de er berettigede til. Der er for lidt fokus på psykiske problemer og

for stort fokus på de fysiske, lyder opråbet fra eksperter og fagfolk. Iben Røstbjerg Kullberg lider af posttraumatisk stress og angst, og hun har flere gange søgt om hjælp fra sin kommune. Hver gang med afslag.

/14 Gode nyheder i nyt globalt diagnosesystem

Til foråret vedtager FN, Forenede Nationer, et helt nyt diagnosesystem, der de kommende år vil påvirke tilgangen til psykisk sygdom i Danmark. Psykolog og SIND-frivillig Erik Mønsted Pedersen har nærlæst de mange sider og fundet flere positive nyheder i det såkaldte ICD-11 diagnosesystem.

/15 SINDs Sommerhøjskole 2019

/16 Udenfor psykiatrien men inde i varmen
Danmark har desværre nordisk rekord i hjemløse med psykiske lidelser. På Natcafeen på Stengade 40 på Nørrebro kan nogle af de mest udsatte hjemløse få en tryk nat, en varm seng, et måltid mad, et bad og rent tøj. Samt ikke mindst et kram og en samtale over en kop kaffe.

/19 Psykiatriordførerne har ordet
Otte partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne fire spørgsmål.

/22 Efterlysning: Vil du hjælpe med forskning i retspsykiatriske patienters erfaringer?
SIND støtter et forskningsprojekt, hvor forskerne meget gerne vil høre fra dig, hvis du har haft en behandlingsdom.

/29 Generalforsamlinger

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /10 Støt SIND**
- /23 Bøger**
- /24 Foreningen for børn med angst**
- /25 SIND Pårørende-rådgivning**
- /26 Skizofreniforeningen**
- /27 SIND Ungdom**
- /27 Benzo rådgivningen**
- /28 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**

HUSK at betale SIND-kontingentet

www.sind.dk/kontingent2019

SIND i medierne: Medieomtale steg med 19 pct. i 2018

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.

2018 klingede af med omtale af SIND i mange artikler. Adskillige medier omtalte den 30. december en kronik om satspuljens fremtid. Her foreslog SINDs landsformand Knud Kristensen sammen med tidligere socialordfører for Venstre Eyvind Vesselbo og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der også er SIND-ambassadør og protektor for Det Sociale Netværk/HeadSpace, at satspuljen afløses af en uafhængig fond, som kan fordele støtte til projekter målrettet udsatte borgere i Danmark.

Omtalen markerede samtidig slutningen på et travlt år. Ifølge en opgørelse fra medieovervågningsvirksomheden Retriever steg omtalen af SIND med 19 pct. sammenlignet med forrige år. Væksten er jævn over hele året, men især drevet af en række historier, hvor medierne fortrinsvis hented kommentarer hos SIND.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Du finder siden ved at klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.



Foto: www.colourbox.com

Musikken: Skulderklap til SIND-ambassadør Mathilde Falch

(1. december) Selvom den erfarne sangskriver og musiker Mathilde Falch er særdeles scenevant, så var det alligevel en ny oplevelse, da hun den 17. december indtog scenen på Frederiksborg Rådhus. Her skulle hun nemlig for første gang modtage en pris. Frederiksberg Kommune havde givet hende prisen som årets talent.

Forud for prisoverrækkelsen havde flere medier omtalt prisen. Bl.a. Dansk Musiker Forbunds medlemsblad, Musikken.

Bladet beskrev, hvordan hun har fundet en særlig tro på sig selv som menneske, mor og musiker. Tidligere var det gennem mange år bl.a. anoreksi, alkohol og stoffer, der fyldte i Mathildes liv.

Prisen skyldes ikke blot hendes indsats som musiker og sangskriver, men også hendes fokus på at nedbryde tabuer om psykisk sygdom. Bl.a. som ambassadør for SIND.

”Jeg har mødt mange, der tror, at psykisk sygdom smitter, og det bunder i uvidenhed.

Måske fordi vi generelt har svært ved at tale om de svære ting. Mange skubber det, der gør ondt, væk. Men det kan ophobe sig, og til sidst bliver man rigtig dårlig af det. Derfor er det så vigtigt, at der er nogen, der sætter ord på det, og måske kan jeg være en inspiration for andre,” sagde hun bl.a. til bladet Musikken.

Du kan læse mere om Mathilde Falch på hendes side på Facebook. Hvis du gerne vil opleve Mathilde eller andre musikere live, men ikke har nogen at følges med til koncerter, er du velkommen til at blive medlem af hendes gruppe på Facebook, ”Find en koncertpartner”. Søg på Facebook eller klik på www.sind.dk/koncertpartner.

/hhj



Foto: Malin Annie Jansson

Odder Avis: SIND-projekt førte til fleksjob

(18. december) Efter flere års fravær fra arbejdsmarkedet er 54-årige Anne i arbejde igen. Denne gang i et fleksjob fire timer om ugen på en efterskole. Vejen til jobbet gik via en kommunal mentorordning og projektet ”Stå ikke i stampe – brug din rampe”, som SIND Pårørenderådgivning står bag sammen med jobcentrene i Odder, Aarhus og Randers Kommune.

I Odder har foreløbig 16 ud af 30 deltagere i projektet fået beskæftigelse. Projektleder Jonna Winther oplyser, at projektet først og fremmest fokuserer på at støtte borgerne. Både når det handler om job og om andet, der kan skabe udfordringer:

”I starten snakker vi ikke om arbejde. Vi laver ikke terapi, men der er så meget andet, der fylder i deres hoveder, inden vi kan snakke om jobs. Vi kigger på hele livet, på familie, boligsituation og sådan noget, så vi kan opøve en ro til, at de kan komme i arbejde,” siger hun.

/hhj

Berlingske: Mange unge piger opsøger psykologhjælp

(9. december) 46 pct. at alle piger har modtaget psykologhjælp. Det alarmerende høje tal fremgår af en ny rapport fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. I 2009 var andelen 30 pct. Den markante vækst mærkes også hos SIND Ungdom, hvor flere og flere unge, der har det psykisk dårligt, henvender sig.

”Det er dybt skræmmende, at samfundet sender så mange unge mennesker ud i situationer, hvor de simpelthen er nødt til at gå til psykolog. Vi har et uddannelsessystem lige nu, som presser dem alt for meget. Det pacer folk frem, og de unge skal skynde sig at træffe en masse valg. Derudover er der lang vej endnu, før vi kan tale åbent om at have de her problemer i hverdagen. Det burde være helt normalt at tale om de daglige udfordringer, men det presser unge, når de ikke altid vil fremstå, som de er,” sagde SIND Ungdoms formand Theodor Gjerding til Berlingske.

/hhj

Billed-Bladet: Fint besøg i DH-huset

(3. december) En lang række medier omtalte, at HKH Kronprinsesse Mary, der også er protektor for SIND, og statsminister Lars Løkke Rasmussen deltog, da Den Internationale Handicapdag blev markeret hos Danske Handicaporganisationer, hvor SIND også er medlem.

Blandt dagens indslag på scenen var Heidi Lindahl, der har spillet en lang række koncerter på lukkede psykiatriske sengeafsnit i København. Hun optrådte også ved SINDs landsmøde i september.

“Musik kan give en pause fra en smerte, der kan være svær at være i,” fortalte hun blandt andet fra scenen. Du kan læse mere om Heidi i SINDbladet december på www.sind.dk/bladet.

/hj



Foto: SIND

HKH Kronprinsesse Mary ved siden af DH-formand Thorkild Olesen. I baggrunden SIND-formand Knud Kristensen



Pressefoto: Flemming Leitorp

Sundhedsminister Ellen Trane Nørby

Ritzau: Sundhedsministeren fik forslag fra unge

(6. december) Hvordan kan unges trivsel forbedres? SIND Ungdom var repræsenteret i den arbejdsgruppe med unge, som i december afleverede en række anbefalinger til sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V).

Daniel Kristiansen fra SIND Ungdom efterlyste bl.a. lettere adgang til hjælp for unge, der mistrives. Gruppen anbefalede også et opgør med den danske præstationskultur, hvor unge føler, de hele tiden skal leve op til en række idealer.

“Det er vigtigt, at man bare kan være, som man er. Så er det lige meget, hvilken diagnose man har, hvilken etnicitet, baggrund, politisk og seksuel orientering, man har. Det bør ikke være gennemgribende for, hvordan vi ser hinanden,” sagde han.

/hj

TV2 Lorry: SIND med i nyt udsatteråd

(17. december) Roskilde Kommune har fået et udsatteråd, hvor bl.a. foreningerne SIND og SAND, de hjemløse organisation, er repræsenteret. Mange af de ti borgere, der er med i rådet, har selv haft udsathed tæt inde på livet.

“Det er så vigtigt, at vi giver vores udsatte borgere et talerør, så de bliver hørt. Udover brugerne selv indgår de foreninger, der arbejder på området, også i rådet, og det giver os som politikere mulighed for at se en problemstilling fra flere sider,” sagde Susanne Lysholm, næstformand i Beskæftigelses- og Socialudvalget i Roskilde Kommune.

/hj

Aarhus Stiftstidende: Flere tvangsindlæggelser

(27. november) Østjylland har regionens største stigning i antallet af tvangsindlæggelser, viser nye tal fra Region Midtjylland. Fra 2015 til 2017 var væksten på hele 48 pct.

“Det er udtryk for et psykiatrisk system med stadig flere patienter til det samme antal sengepladser. Patienterne skal være mere og mere syge for at få en sengeplads, og de udskrives tidligere. Derfor ender det for nogen af dem med en eller flere tvangsindlæggelser,” sagde SIND-formand Knud Kristensen til Aarhus Stiftstidende om den kedelige rekord.

/hj

TV2 Østjylland: Psykolog anklaget for at have sex med klient

(18. december) Et par timer før en 57-årig psykolog skulle møde frem i Retten i Aarhus, anklaget for at have misbrugt sin stilling til at få sex med en klient, opsummerede TV2 Østjylland sagen, der tidligere er omtalt indgående i medierne.

Psykologen havde efter anklagen fået frataget sin autorisation, foreløbig indtil marts

2019. Med de nuværende regler er det dog ikke muligt at forhindre, at han arbejder som psykolog uden autorisation. De regler ønsker SIND bliver ændret.

“Hvis man sørger for kun at gå til en psykolog, der er autoriseret, så har man en sikkerhed, men det føler vi os ikke overbevist om, at pa-

tienterne er klar over. Jeg kunne godt tænke mig nogle skarpere regler for, hvem der overhovedet må tage sig af at hjælpe folk, som har psykiske problemer,” sagde Knud Kristensen.

/hj

Frivillige skal hjælpe socialt udsatte i Aarhus

Højere livskvalitet og styrket selvværd. Det er målet med et nyt SIND-besøgsvenprojekt i Aarhus, der er målrettet socialt udsatte beboere i plejeboliger

AF RASMUS DAMKJÆR

Et nyt samarbejde mellem MSO (Magistrat for Sundhed og Omsorg) i Aarhus og SIND Aarhus-Samsø har mundet ud i et etårigt forsøgsprojekt for cirka 10-15 beboere i plejeboligerne på Carl Blochs Gade i Aarhus. Formålet med projektet er at skabe en kontakt mellem de socialt udsatte beboere og frivillige besøgsvenner.

"Alle har et behov for social kontakt – også socialt udsatte. Ofte glemmer vi den menneskelige faktor, fordi fokus hos plejepersonalet af gode grunde primært er på de fysiske behov. Her kan frivillige komme med en energi og et overskud, der virkelig kan gøre en forskel for disse borgere," siger Mie Holm, der er koordinator på projektet.

Hendes rolle er i første omgang at lære de borgere, der er psykisk sårbare, at kende. Derfor bruger hun til at begynde med meget tid på at besøge borgerne og personalet på plejecentret.

Syn på psykisk sårbare har ændret sig

Anne Margrethe Gad Jørgensen er med i styregruppen for projektet og formand for SINDs Pårørendeudvalg. Hun forklarer, at hele tankegangen i forhold til behandling af og synet på psykisk sårbarhed har ændret sig over de seneste år.

"Før i tiden så man på psykiske sygdomme som noget kronisk – noget man var. I dag ser man på psykiske sygdomme som noget, man har og kan "komme sig fra".

Projektet her skal selvfølgelig arbejde med en recovery-orienteret tilgang, og vi håber på, at beboerne – om ikke kommer sig helt – så i hvert fald får det bedre, får mere livskvalitet og føler sig mindre ensomme ved at blive tilknyttet en besøgsven," siger hun.

Mange kæmper med ensomhed

Netop ensomhed er en af de helt store udfordringer for disse borgere, blandt andet fordi de ofte ikke har et ret stort netværk. Et af formålene med projektet er at forebygge og afhjælpe den overvældende ensomhedsfølelse, som ofte følger med en psykisk lidelse. Mie Holm forklarer her, hvad de frivillige kan bidrage med:

"Der foregår mange gode aktiviteter på centrene, men mange borgere har brug for den nære 1-1-kontakt, og det er der ofte hverken tid eller ressourcer til. Det er her, at de frivillige virkelig kan

gøre en forskel: De er ikke en del af sundhedssystemet og kommer helt uden forudindtagede holdninger og meninger – men møder beboerne på deres præmisser der, hvor de er," siger hun.

Det er meningen, at de frivillige skal støtte beboerne med en samtale, en gåtur eller andre aktiviteter, der kan bidrage til borgernes sociale liv. Udover den helt nære kontakt er det også tanken, at de frivillige tager med til aktiviteter for på den måde at støtte de psykisk sårbare i hverdagen.

Målet er mere livskvalitet

Håbet er, at projektet skal flytte noget. Borgerne skal gerne kunne føle, at de efter et år har fået det bedre, og at de måske er knap så meget sengeliggende og føler sig knap så ensomme. Derfor følges projektet tæt.

"Her til at begynde med har vi spurgt, hvordan beboerne har det. Efter et års tid vil vi igen spørge til

beboernes livskvalitet og trivsel. På den måde håber vi at kunne se en udvikling," siger Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Projektet varer et år og afsluttes ved udgangen af 2019. Håbet er, at projektet udbredes og gøres permanent på baggrund af de foreløbige resultater og erfaringer.

Har brug for gode frivillige kræfter

Mie Holms opgave er over de næste måneder at skaffe så mange frivillige besøgsvenner som muligt. Det gør hun blandt andet i samarbejde med SIND og ved hjælp af frivillig-opslag på nettet, via Facebook eller den simple "mund-til-mund"-metode. Men hun understreger, at der er tale om en særlig type borgere, som man som frivillig skal kunne rumme.

"Mange af borgerne kæmper udover psykisk sygdom også med misbrugs- og alkoholproblemer. Derfor søger vi frivillige, der udover interessen har en faglig og personlig ballast. Jeg forestiller mig, at de måske har en baggrund inden for psykiatrien. De skal i hvert fald kunne rumme disse borgere, som ofte er multisyge og kæmper med misbrug," siger hun.

Målet er i første omgang at rekruttere 10 frivillige, der vil fungere som frivillige besøgsvenner. Hvis du er interesseret i at blive tilknyttet projektet som frivillig besøgsven, kan du skrive til Mie Holm: mho@sind.dk.

Anne Margrethe Gad Jørgensen



Foto: SIND

Mie Holm



Foto: Privat

Ensomhed og tabu er også et problem i små lokalsamfund

Psykisk sårbarhed, isolation og ensomhed kan ramme alle og er ofte forbundet med tabu og fordomme. Også i små lokalsamfund som fx Læsø. Her skal en ny SIND-kontaktperson være med til at gøre op med tabu og ensomhed, blandt andet ved at etablere et netværk af besøgsvenner

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: SIND Frederikshavn

Før Marianne Thuesen for 14 år siden flyttede til Læsø, var hun frivillig besøgsven hos SIND i Odense



Foto: SIND Frederikshavn

“Også i små lokalsamfund kan det være svært at fortælle om ensomhed og psykisk sygdom,” siger koordinator Carina Sielemann

Med 1.800 borgere er Læsø Danmarks mindste kommune. Psykisk sårbarhed og ensomhed kan være svært at håndtere i små lokalsamfund, men det skal et nyt projekt nu være med til at gøre op med. Marianne Thuesen har siden efteråret 2018 været tovholder og en form for kontaktperson eller SIND-lokalambassadør for SIND-nettet på Læsø. SIND-nettet er SINDs aktivitet med besøgsvenner, som i tastende stund findes i de 13 kommuner, hvor det er lykkedes at få en aftale på plads.

“I et lille lokalsamfund som Læsø er folk gode til at tage sig af hinanden. Man kender hinanden godt – og måske netop derfor kan der være nogen, der ikke tør fortælle, at de i virkeligheden kæmper med psykisk sygdom og ensomhed. Det er dem, vi gerne vil nå ud til og støtte med fx et besøg, en gåtur eller andre aktiviteter, der kan bidrage til borgernes sociale liv,” siger hun.

Carina F.H. Sielemann er koordinator i SIND-nettet Frederikshavn og er samtidig med i SINDs bestyrelse i Frederikshavn. Hun forklarer, at SIND-nettet blandt andet arbejder på at nedbryde fordomme.

“SIND-nettet er et tilbud til borgere med psykisk sygdom eller psykisk sårbarhed og som føler sig ensomme og isoleret. Vi bekæmper tabu og fordomme, som mennesker med psykisk sygdom og sårbarhed oplever. Sammen med Marianne håber vi at nå helt ud i de små lokalsamfund som Læsø,” siger hun.

Levende medlemsorganisation

Læsø hører under SIND Frederikshavn lokalafdeling. Carina F.H. Sielemann fortæller, at hun og resten af bestyrelsen gør meget for at komme ud til de små samfund.

Kontakten til Marianne Thuesen blev skabt ved lidt af et tilfælde på Læsø Bibliotek i november 2018 – og det viser med al tydelighed, at SIND er en levende medlemsorganisation.

“Vi har opbygget et godt samarbejde med Læsø Kommune, og i den forbindelse besøgte bestyrelsen årligt Læsø. Det var under vores sidste besøg, at Marianne tilfældigvis faldt i snak med to af vores bestyrelsesmedlemmer. Marianne fortalte engageret om, hvordan hun deler SINDs mission om at bryde isolation og ensomhed og bekæmpe tabu og fordomme omkring mennesker med psykisk sårbarhed og psykisk sygdom – også på Læsø,” siger hun.

Mødet mandede ud i en kontrakt som frivillig besøgsven med SIND-nettet i Frederikshavn med den særlige rolle at være tovholder og talerør for SIND-nettet på Læsø i et samarbejde med lokalafdelingen i Frederikshavn.

Har selv følt sig ensom

Marianne Thuesen har boet 14 år på Læsø, og forinden har hun været frivillig besøgsven for SIND i Odense i tre år. Hun har selv prøvet som tilflytter, hvad det vil sige at føle sig ensom, så der er ifølge hende brug for en indsats.

“Min mand og jeg arbejdede forskudt af hinanden – og jeg havde derfor mange aftener, hvor jeg sad alene. Jeg ved, hvor svært det kan være som enlig at komme ud til de arrangementer, der foregår – hvis man ikke lige får en lille håndsrækning. I øjeblikket oplever Læsø en stor tilstrømning af nye beboere – så jeg tænker, at der er mange, der kommer til at opleve den samme form for ensomhed,” siger hun.

Arbejdet er kun lige begyndt

Mariannes opgave er i første omgang at dele SIND-nettets brochurer ud i den lokale Brugs, på biblioteket og andre steder, hvor Læsø-borgerne færdes for på den måde at gøre opmærksom på de muligheder, der er for at få en besøgsven. Men målet er at skabe et netværk af folk, der gerne vil besøge hinanden.

“Det overordnede mål er at skabe mere åbenhed om det at være psykisk sårbar og ensom. Folk skal turde tale om det, for så er det også nemmere at tage hånd om problemerne, inden de udvikler sig. Et netværk af besøgsvenner vil være et godt skridt på vejen til at nedbryde det tabu, som ensomhed mange gange er – men der er lang vej endnu. Fx arbejder jeg på at få en lidt større omtale af projektet i Læsø-posten. Jeg håber, at det kan være med til at skabe mere fokus på projektet, så flere kommer med ombord,” siger hun.

SIND Frederikshavn forventer at besøge Læsø igen i løbet af det første halvår af 2019 for blandt andet at høre mere om Mariannes foreløbige erfaringer, tanker og overvejelser om SIND-nettet på Læsø.



Håndbog for psykiatribrugere og pårørende

– Kend dine rettigheder

SINDs 'bestseller' er nu udkommet i 5. reviderede udgave og er dermed trykt i 18.000 eksemplarer, siden første udgave udkom. Desværre er det lige så nødvendigt i 2019, som det var i 2004, at kende sine rettigheder, hvis man skal have de bedste muligheder for at få den hjælp, man har krav på

AF ELLEN MARGRETHE BASSE OG KNUD KRISTENSEN

Tilbage i 2003 besluttede vi os for at skrive en bog om rettigheder i psykiatrien. Det gjorde vi, fordi vi som pårørende ofte stod i den situation, at vi ikke kunne finde de oplysninger, som vi havde brug for, når vi skulle diskutere med behandlerne i behandlingssystemet, hjælpe brugere eller pårørende med en klagesag – eller blot havde lyst til at vide lidt mere om vores og vores syge pårørendes rettigheder.

Bogen udkom første gang i 2004.

Her 15 år senere er det desværre stadig lige så nødvendigt at kende sine rettigheder, hvis man skal have de bedste muligheder for at få den hjælp, man har krav på.

Siden fjerde udgave udkom i 2013, er en række regler på området ændret, og nye er kommet til. Derfor har det været nødvendigt med denne femte udgave.

Bogen henvender sig først og fremmest til psykiatribrugere og pårørende, men den anvendes også i vidt omfang af ansatte i og uden for regionspsykiatrien og de kommunale forvaltninger, af ansatte og frivillige i de mange organisationer inden for psykiatriområdet –

samt af studerende. Bogen er at finde på en lang række biblioteker.

En særlig målgruppe er de mange aktive tilidsfolk i SIND. De repræsenterer SIND i lokale handicapråd, udsætteråd, beskæftigelsesråd, klagenævn, samarbejds- og dialogfora o.lign. De frivillige har ofte brug for at kunne tjekke hvad reglerne siger om dette eller hint.

Det har været vores målsætning, at bogen skal gøre det muligt hurtigt og let at finde relevante oplysninger. Vi har derfor forsøgt at gøre bogens tekst så lettilgængelig som muligt.

Bogen er i 5. udgave vokset fra 748 til 768 sider Alligevel er prisen fastholdt på kun kr. 100 inkl. moms. Samme pris som bogens første udgave havde i 2004.

Bogen er gjort gratis tilgængelig på nettet via SINDs hjemmeside www.sind.dk.

Bogen er – trods det voldsomme omfang – tænkt som en håndbog.

Det er ikke en bog, man læser fra ende til anden.

Det er en bog, hvor man slår op, hvis man har konkrete problemer.

Bogen er forsynet med en omfattende indholdsfortegnelse og et righoldigt stikordsregister, så man hurtigt kan finde frem til de afsnit, som man har brug for.

Alle henvisninger til love, paragraffer m.m. er placeret i fodnoter. Disse kan bruges, hvis man vil vide mere og har brug for at slå op i de relevante regler.

Et supplement til SINDs øvrige tilbud

Håndbogen er tænkt som et supplement til SINDs øvrige tilbud til medlemmer og andre, der lever med en psykisk lidelse eller er pårørende til en.

SIND har bl.a. en landsdækkende telefonrådgivning, der er åben for psykisk sårbare og pårørende 60 timer om ugen. Åbningstiden er 11.00-22.00 mandag til fredag og 17.00-22.00 på søn- og helligdage. Man kan ringe på 7023 2750.

SIND har også en rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale. Telefonrådgivningen er åben på 7026 2510 mandag-torsdag 18-20 samt onsdag 9.00-11.00.



Foto: www.colourbox.com

5. reviderede udgave

Via den landsdækkende telefonrådgivning kan man også rekvirere en bisidder, når man skal til møde med det offentlige.

De nævnte er blot nogle få af de tilbud om hjælp og støtte, som SIND stiller til rådighed.

Vores frivillige har alle adgang til håndbogen, men man skal ikke forvente, at de alle kan bogen udenad. Bl.a. derfor er det en god ide selv at have bogen.

Ved at orientere sig i bogen, kan man stille de rigtige spørgsmål til vores frivillige og til de ansatte i kommuner og regioner.

Det handler ikke om at have ret – men om at få ret

Lige siden bogen udkom første gang, har vi fået at vide, at det er meget godt, at vi i bogen skriver, hvad man har ret til.

Men det er jo ikke nok, at man har ret til noget. Det handler nok så meget om at overbevise 'modparten' – det offentlige om, at det er sådan, det forholder sig.

Og bogen har ikke et kapitel om, hvordan man får sin vilje! Det er korrekt. Og vi tror heller ikke på, at vi kan skrive et sådant kapitel.

Vi vil ikke påstå, at alle vil kunne få deres krav indfriet, hvis de har læst vores bog. Men vi vil påstå, at chancen er bedre, hvis man kender sine rettigheder.

Men vi er helt enige med Poul Nyrup Rasmussen, der til bogen har udtalt: "Jo bedre man kender sine rettigheder, jo større er chancen for at få den hjælp, man har krav på."

Det var rigtigt i 2004, og det er det stadigvæk.

Vi har heldigvis over årene fået mange henvendelser fra læsere af bogen, der har fortalt om, at de har brugt bogen, og at de derigennem har fået den hjælp, som de mente, de havde brug for og krav på.

Hvad er nyt?

Der er i denne udgave af bogen ikke tilføjet nye kapitler/afsnit.

Men alle love og regler er opdateret.

Vi har bl.a. indskrevet noget om de nye fremtidsfuldmagter og noget om de nye særlige pladser på psykiatriske afdelinger.

Det er især i forhold til den sociale lovgivning i bred forstand, at der har været indført ændringer siden 4. udgave udkom.

Her har vi bl.a. skrevet om de nye muligheder for at lave planer på tværs af lovgivningerne som fx Helhedsorienteret plan og koordinerende indsatsplaner.

Vi har naturligvis også beskrevet de mange nye regler knyttet til kontanthjælpsloftet, 225-timers reglen m.m. Kontanthjælpen er blevet til kontanthjælp, uddannelseshjælp og integrationsydelse. Med de utallige nye satser og sanktioner.

Også de nye voksen-støtte-bestemmelser i serviceloven, har vi med.

Vi har også beskrevet ændringen af kronikertilskuddet (som er blevet til et automatisk loft over egenbetalingen).

Vi har også beskrevet de nye regler i persondataforordningen og de nye klageorganer, der er et resultat af de mange omstruktureringer i det offentlige.

Vi håber, at I får fornøjelse af den nye håndbog. Se mere på www.sind.dk/psykiatриаandbogen.

Vil du hjælpe SIND op til folketingsvalget?

Vi har brug for din hjælp. Klik ind på www.sind.dk/valg, når valget nærmer sig. Her er både fakta og forslag til, hvordan du kan være med til at flytte holdninger og stemmer op til valget til Folketinget

Hvad vil du sige, hvis du på gågaden eller via Facebook møder en minister eller en lokal folketingskandidat, og I kommer til at tale om forholdene for mennesker, der enten er psykisk syge, pårørende og/eller arbejder på området?

I SIND håber vi, at du i dit netværk, på de sociale medier eller i valgkampen vil være med til at sætte fokus på psykiatrien. På vores hjemmeside kan du se, hvordan du kan deltage.



SIND er partipolitisk neutral, men vi opfordrer dig til at stemme personligt på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Mere end 50 pct. af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Sammen kan vi flytte mandater!

Vil du være med?

Se mere på www.sind.dk/valg

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller

skriv til 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

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – (Danske Handicaporganisationers) arbejde. Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.

Støt os økonomisk

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

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

I 2019 kan du højst få fradrag for 16.300 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 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



SIND søger nye bisiddere

– Kunne du tænke dig en spændende og meningsfuld opgave som frivillig?

SIND har igennem mange år bistået mennesker ved møder med offentlige myndigheder, og det er ofte en afgørende støtte, vi kan tilbyde, når borgere står i en

vanskelig livssituation. Som bisidder vil du blive kontakket af SIND, når en person i dit lokalområde har brug for støtte til et møde. Hvis du siger ja til opgaven, vil samarbejdsforløbet

typisk bestå af tre møder, hvor I forbereder, gennemfører og følger op på mødet med de offentlige myndigheder.



Foto: www.colourbox.com

Vi tilbyder:

- Basiskursus med introduktion til både SIND og bisidderrollen
- Faglig supervision med øvrige bisiddere to gange årligt
- Dækning af telefonudgifter
- Dækning af transportudgifter
- Deltagelse i kurser for frivillige og i SINDs medlemskonferencer

Vi forventer:

- At du har interesse for psykiatriens brugere og pårørende
- At du er empatisk, lyttende og god til at skabe struktur
- At du kan indgå i mindst fire bisidderforløb årligt
- At du vil være medlem af SIND og tilslutte dig vores værdigrundlag
- At du giver tilladelse til, at vi indhenter børneattest

Hvis du er interesseret i at blive bisidder, kan du kontakte os på nedenstående mail og mobilnummer. Inden start vil du blive indkaldt til en samtale, hvorefter vi sammen beslutter, om vi skal indgå en samarbejdsaftale. Vi søger bisiddere i hele landet og mangler især hjælp i Herning, Viborg, Aarhus, Aalborg, Hillerød, Bornholm og hovedstadsområdet. Du kan læse mere om ordningen på www.sind.dk/sind-bisiddere.

Vi ser meget frem til at høre fra dig!

Du er velkommen til at kontakte: Malene Nordenbæk, koordinator, SINDs bisidderordning, malene.n@sind.dk, 5121 1989, eller Birgit Boding, bbhan@odense.dk, 23414561.



Fik ikke den rette hjælp grundet psykisk sygdom: "Jeg kunne jo bevæge mine arme og ben"

Personer med psykiske funktionsnedsættelser får ofte ikke den hjælp fra kommunerne, som de er berettigede til. Der er for lidt fokus på psykiske problemer og for stort fokus på de fysiske, lyder opråbet fra eksperter og fagfolk. Iben Røstbjerg Kullberg lider af posttraumatisk stress og angst, og hun har flere gange søgt om hjælp fra sin kommune. Hver gang med afslag

AF JULIE DALGAS OG TANJA STRAAGAARD JENSEN

Iben Røstbjerg Kullberg stiller kaffekanden på bordet og trækker vejret dybt ned i maven. Det har taget hende flere dage at forberede sig på at fortælle sin historie, for hun ved, at hendes angst forværres, når hun tænker tilbage på den hændelse, der for seks år siden ændrede hendes liv.

Dengang var hun rask og elskede sit arbejde. I dag er hun 52 år og har været førtidspensionist siden 2012. Hun lider af posttraumatisk stress (PTSD), depression, angst og diabetes. At stå op om morgenen er svært, at gøre rent er uoverskueligt og at gå på gaden blandt andre mennesker er skræmmende.

Hendes hverdag er præget af diagnoserne, og derfor har hun søgt om hjælp fra sin kommune mange gange. Hun vil gerne have hjælp til at gøre rent, økonomisk støtte til en bil og hjælp til at få installeret en vaskemaskine i lejligheden lidt uden for Sorø. Hver gang har hun fået afslag.

"Jeg søger, fordi jeg tror, det vil gøre mit liv lidt lettere. Jeg ved godt, at nogen tænker, at det da ikke kan være så svært at støvsuge og vaske op. Men det er ikke noget, jeg bare lige gør. Jeg kan ikke tage offentlig transport, for jeg bliver angst blandt andre mennesker. Så jeg er nødt til at køre i bil, når jeg skal nogle steder hen. Jeg ville jo ønske, at det var anderledes," fortæller Iben Røstbjerg Kullberg.

Hun er ikke den eneste person med psykisk funktionsnedsættelse, der ikke får den rette hjælp, siger Knud Kristensen, formand for SIND.

"Mange af de hjælpemidler, som personer med fysiske funktionsnedsættelser får, bør også gives til de psykisk sårbare. Der står i serviceloven sort på hvidt, at hjælpen skal gives til både psykisk og fysisk udfordrede mennesker. Der burde ikke være den forskel," siger han.

Knud Kristensen mener, at en psykisk syg kan have lige så meget brug for en servicehund for at mindske angstanfald og ensomhed, ligesom at støtte til handicapbil bør blive givet, hvis en person ikke er i stand til at bruge offentlig transport.

Kommunerne fejler

Serviceloven er lavet for blandt andet at tilbyde ydelser til borgere med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Men Mads Pramming, der er advokat med speciale i socialret, mener også, at kommunerne ikke altid anerkender de psykiske problemer.

"De fysiske skader bliver på alle måder taget mere seriøse end de psykiske. I alle sager er der en læge, som har vurderet, hvordan personen med psykisk funktionsnedsættelse har det, men alligevel erstatter sagsbehandlerne ofte den vurdering med deres egne holdninger til, om de har behov for hjælp," siger han.

Eva Naur Jensen, der er lektor i socialret ved Aarhus Universitet, mener, at problemet skyldes, at der i de fleste kommuner primært sidder sagsbehandlere med kendskab til fysiske skader. Derfor er kendskabet til det psykiske område ikke stort nok.

"Det er alt andet lige lettere at se behovet for hjælp, hvis personen sidder i kørestol og ikke kan komme rundt. Men ifølge lovgivningen skal man forholde sig konkret og individuelt til den enkeltes evner på det her område, og der synes jeg, at der ligger nogle vejledninger, som fokuserer alt for meget på de fysiske problemer," siger hun.

Begge eksperter påpeger, at kommunerne forsøger at spare penge på handicapområdet og derfor også sparer på hjælpen til personer med psykiske funktionsnedsættelser.

En dag ændrede Ibens liv

Det var en sommerdag i 2007, at Iben Røstbjerg Kullbergs liv tog en stor drejning.

Solen stod højt på himlen, og jobcenteret, hvor hun arbejdede, var affolket på grund af sommerferie. Ved middagstid kom en mand ind med sin kone og datter. Hans kone skulle i jobaktivering, men manden mente ikke, at det var nødvendigt.

Iben Røstbjerg Kullberg forsøgte at forklare ham, hvordan sagen hang sammen, men da manden begyndte at hæve stemmen, blev hun

nervøs og kaldte på sin kollega. Derfra udviklede en voldsom scene sig.

"Han skubbede min kollega ind i en reol. Bagefter sprang han op på ham og tog kvæler-tag. Det lignede, at han ville slå ham ihjel. Hans øjne rasede. Jeg blev så bange," fortæller Iben Røstbjerg Kullberg.

Hun ved ikke, hvad der skete efterfølgende. Hun kan kun huske, at hun blev lammet af skræk. Politiet kom, og få timer senere sad hun igen i den stille reception og holdt øje med døren – overbevist om, at den næste, der trådte ind, var en mand, der ville forsøge at dræbe hende.

"Den efterfølgende tid var forfærdelig. Jeg meldte mig ikke syg, for det var ferie, og der var brug for mig i receptionen. Når jeg gik til jobcenterets parkeringsplads, krøb jeg mig op langs muren. Jeg kiggede konstant på døren i frygt for, at han ville komme ind igen," siger Iben Røstbjerg Kullberg.

De efterfølgende år var hun bange for at møde manden, lige meget hvor hun bevægede sig hen. I de samme år udviklede hun angst og depression. Da hun til sidst ikke kunne holde en normal hverdag kørende længere, gik hun til lægen. Her fik hun konstateret PTSD, posttraumatisk stresslidelse, og i 2012 fik hun tildelt førtidspension.

Knæproblemer gav pote

Iben kigger ud ad vinduet i lokalet i Sorø, som hun har lånt af foreningen SIND, hvor hun er medlem. Det blev hun, efter hun så, hvordan psykisk syge personer behandles i systemet.

"Jeg har søgt om hjælp hos min kommune utrolig mange gange, og jeg får altid afslag. Jeg har søgt om psykologbehandling, hjemmehjælp og kostvejledning. Alt, jeg gør, kræver ekstra kræfter. Jeg har psykiske lidelser, men jeg kan jo bevæge mine arme og ben, så der er ingen hjælp at hente," siger Iben Røstbjerg Kullberg.

Hun er en blandt mange, der føler sig dårligt behandlet. Hver anden person med psykisk sygdom har oplevet negativ forskelsbehand-

ling i forbindelse med ansøgning om støtte fra det offentlige, viser en undersøgelse fra Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning (KORA) og landsindsatsen En Af Os fra 2015.

Hjemmehjælper

Iben Røstbjerg Kullberg er det seneste år begyndt at få problemer med hoften, knæet og ryggen. Derfor har hun nu også søgt om hjælp på baggrund af sine fysiske skavanker, og det har ændret på situationen.

“Det er pludselig som om, at verden ser helt anderledes ud, når jeg kan sende en udtalelse med ansøgningen, der viser, at jeg er så uheldig at have fået et fysisk problem. Så kan jeg pludselig godt få hjælp. Jeg har fået tildelt

nogle hjemmehjælpstimer. Det kunne jeg ikke få før,” forklarer hun.

Vil tilbage på arbejdsmarkedet

Lederen af afdelingen for Social Service i Sorø Kommune, Hanne Hansen, vil ikke kommentere på Iben Røstbjerg Kullbergs konkrete sager. Hun ønsker heller ikke at svare direkte på, om personer med fysiske problemer har lettere adgang til hjælp end personer med psykiske problemer, men hun oplyser, at kommunen arbejder ud fra nogle kvalitetsstandarder.

“Kvalitetsstandarderne er retningsgivende for kommunens serviceniveau på området. Vi er i Sorø Kommune organiseret i tre teams, der arbejder med Servicelovens paragraffer for voksne. Medarbejderne er sygeplejersker, socialrådgivere, pædagoger eller ergo- og fysio-

terapeuter. Der arbejdes tværfagligt, så kompetencer fra for eksempel socialpsykiatrien eller hjerneskadecentret kan inddrages, hvis det er nødvendigt,” skriver Hanne Hansen i en mail.

Det synes Iben Røstbjerg Kullberg ikke, at hun har mærket noget til. Hun var glad, da hun fik sin førtidspension, men hun har aldrig set den som en endestation. Derfor vil hun i fremtiden blive ved med at kæmpe for at komme tilbage på arbejdsmarkedet.



Foto: Tanja Straagaard Jensen

52-årige Iben Røstbjerg Kullberg har flere psykiske lidelser og har søgt hjælp hos sin kommune op mod ti gange, men først da hun fik fysiske problemer, kunne hun få tildelt hjemmehjælp

Gode nyheder i nyt globalt diagnosesystem

Til foråret vedtager FN, Forenede Nationer, et helt nyt diagnosesystem, der de kommende år vil påvirke tilgangen til psykisk sygdom i Danmark. Psykolog og SIND-frivillig Erik Mønsted Pedersen har nærlæst de mange sider og fundet flere positive nyheder i det såkaldte ICD-11 diagnosesystem

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I filmens verden er tommelfingerreglen, at 2'eren og de næste film altid er dårligere end forgænger. I psykiatriens verden er det helt omvendt. Siden 1953 har fagfolk fra hele kloden regelmæssigt opdateret diagnosesystemet, der beskriver symptomerne på psykiske sygdomme. Til foråret vedtages for 11. gang en ny udgave. Og der er international enighed om, at 11'eren er langt bedre end alle de tidligere udgaver. Det hidtidige diagnosesystem blev vedtaget i 2009.

Blandt fortalere for det nye diagnosesystem er psykolog og SIND-frivillig Erik Mønsted Pedersen, der har fulgt de seneste års debat om ICD-11. Erik mener, at moderniseringen af diagnosesystemet kan bidrage til at trække behandlingen af psykisk sygdom og sårbarhed i en bedre retning. Selvom ICD-11 først om nogle år bliver hverdag i det danske sundhedsvæsen, så inspirerer ændringerne allerede nu mange fagfolk.

"ICD-11 bliver ikke en revolution, der vender op og ned på alt. Men både for den enkelte og for hele samfundet kan det nye diagnosesystem de kommende år skabe afsæt for en mere positiv udvikling. Hvis man selv er ramt af psykisk sygdom, gælder det om at huske, at man ikke er sin diagnose. Man er et menneske, der har en sygdom. Desværre identificerer mange sig med den eller de diagnoser, de gennem årene har fået. I sundhedssektoren og i det sociale system kan diagnosen også betyde, at man bliver opfattet på en særlig måde. Når der så kommer nye diagnoser, er det en god lejlighed til at se på det hele med nye øjne og spørge, om en diagnose rammer plet. Det er altid en god ide at se mindre på fortidens gamle journaler og mere på det enkelte menneske netop nu," påpeger Erik.



Foto: SIND

Erik Mønsted Pedersen håber, at det nye diagnosesystem vil bidrage til en mere alsidig behandling og opfattelse af det enkelte menneske

Færre kategorier

Listen over nyheder i ICD-11 er lang. Nye diagnoser kommer til, og samtidig ændres beskrivelserne af flere sygdomme. Andre sygdomme "pensioneres". Samlet spænder de mange sider over 27 kapitler. Fællestrækket for de fleste forandringer er en modernisering af opfattelsen af psykisk sygdom.

"I få ord afspejler ændringerne et positivt skift: Der skal i højere grad ses på, hvordan man fungerer, og i mindre grad på hvilken kategori, symptomerne passer til. Eksempelvis er der i dag adskillige underkategorier til diagnoserne skizofreni og personlighedsforstyrrelser. I fremtiden får vi færre

kategorier. I stedet ses der mere på, hvordan og hvor hårdt man er ramt, på samme måde som ved fx depression, hvor diagnosen kan være let, moderat eller svær depression. Den graduering kommer til at gælde endnu flere diagnoser. Jeg håber og tror, at det vil bidrage til en mere alsidig opfattelse og behandling af det enkelte menneske. Ingen passer jo præcist i en kasse," påpeger Erik.

Flere diagnoser

Nyt i ICD-11 er også en række psykiske lidelser, der i dag skaber alvorlige problemer for tusinder af danskere i arbejds- og familielivet, men som hidtil ikke har været diagnoser.

Stress er således kommet med som en ny diagnose. Det samme gælder fx kompliceret langvarig sorg, spilafhængighed, over-spisning (BED) og kompleks PTSD (posttraumatisk stresssyndrom).

Erik understreger, at ideen med de nye diagnoser som fx kompliceret sorg ikke er at sygeliggøre livskriser. Intentionen er at sikre hjælp til mennesker, der er så hårdt ramt, at hverdagen gennem længere tid ikke kan hænge sammen.

"I dag bruges diagnoser også som en nøgle, der er nødvendig for at låse op for særlige ydelser og tilbud uden for psykiatrien. I dag bliver mange afvist i kommunerne, fordi de ikke har fået en diagnose. Det problem er nok ikke løst endeligt med det nye diagnosesystem. Fremover håber jeg dog, at ICD-11 kan bidrage til, at man mere ser på mennesket end på diagnosen," siger Erik.

Blå bog

- Erik Mønsted Pedersen, 55, arbejder som privatpraktiserende psykolog og konsulent.
- Tidligere i livet var Erik gennem mange år ramt af psykisk sygdom, men han kom sig helt og gennemførte uddannelsen som psykolog.
- Sideløbende med studiet engagerede Erik sig i frivilligt arbejde i SIND. I dag er han næstformand i SIND Aarhus-Samsø og desuden med i regionsbestyrelsen. Erik er desuden involveret i flere projekter og en efterspurgt underviser og foredragsholder.



SINDs Sommerhøjskole 2019

Fra søndag den 23. juni til 29. juni 2019 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



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, holder båletalen sankthansaften. Midt på ugen er der udflugt. Se hele programmet på www.sind.dk/sommer-

højskole eller bestil det hos Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, Tlf. 6444 2414, e-mail: 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.

Hvis alle pladser er bookede, kan du komme på venteliste



Foto: SIND

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 ansøgningsskemaet, 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: lenigrund10b@gmail.com eller Jens Ibsen, 2327 0034, e-mail: 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

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.



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2019
(Hvis alle pladser er bookede, kan du komme på venteliste)

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 23. juni til 29. juni 2019

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____

Betales med Girokort Netbank _____

Medlem af SIND Nej Ja _____

CPR-nr.: _____

Medlemsnr.: _____



Foto: SIND

Udenfor psykiatrien **men inde i varmen**

Danmark har desværre nordisk rekord i andelen af hjemløse med psykiske lidelser. Det viser en ny undersøgelse fra Kraka. Dette er også det billede, der tegner sig hos Kirkens Korshær, hvor de møder flere og flere på deres varmestuer, som har det rigtig dårligt.

Kirkens Korshær står bl.a. bag Natcafeen på Stengade 40 på Nørrebro i København, hvor man hver nat møder nogle af de mest udsatte hjem-

løse i København. Her kan man få en tryk nat, en varm seng, et måltid mad, et bad og rent tøj. Et kram og en samtale over en kop kaffe.

Tilbud som disse er vigtige, når der intet netværk er tilbage, eller når det fysiske eller psykiske helbred er så dårligt, at det ikke længere er muligt at overleve på gaden.

Her kan du få et indblik i hverdagen på Natcafeen.

TEKST: KIRKENS KORSHÆR/ VICKI GÅSLAND FRANDBSEN. FOTO: MASSIMO FIORENTINO



Foto: Massimo Fiorentino

Vi åbner døren hver eneste aften kl. 22.00 og efter en lang dag på gaden, er det som oftest meget tiltrængt at få lov at komme indenfor i varmen



Foto: Massimo Fiorentino

Vi kan ikke give hjemløse en bolig, vi kan ikke gøre de fattige rige, vi kan ikke gøre de syge raske, men vi kan skabe små værdifulde øjeblikke og forsøge at skabe håb



Foto: Massimo Fiorentino

Vi tilbyder altid et varmt måltid mad, når dørene åbnes kl. 22.00, og det at nyde et måltid mad sammen kan et eller andet værdifuldt – om det er dagen, der vendes eller stilheden, der nydes sammen

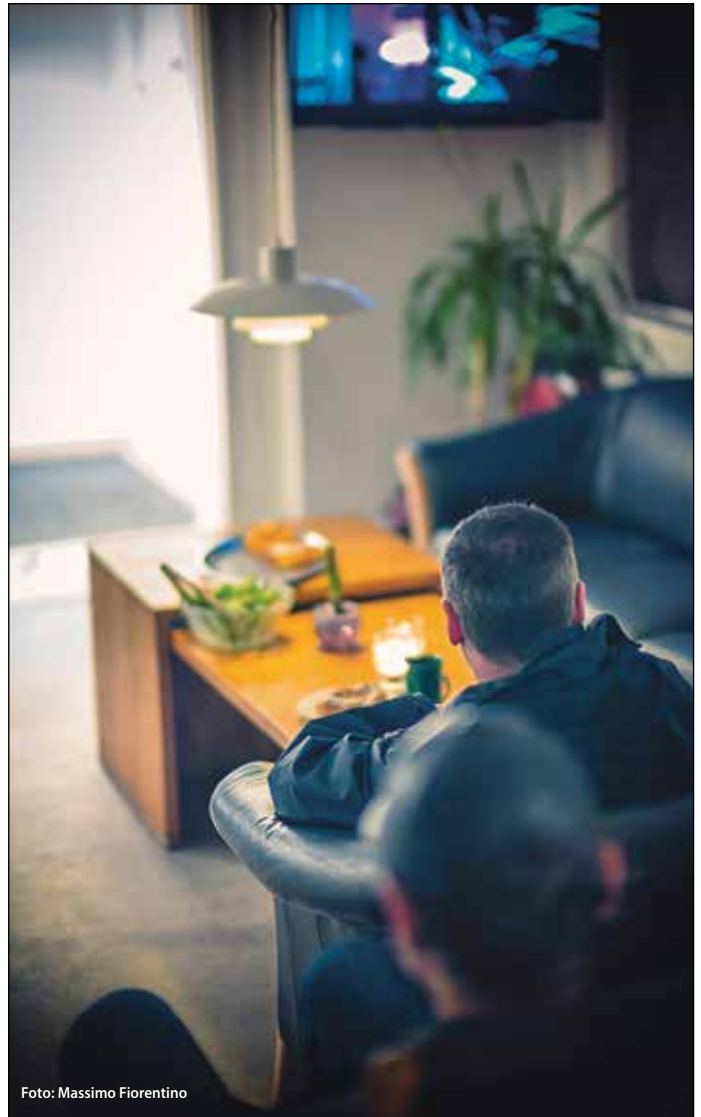


Foto: Massimo Fiorentino

I vores stue kører fjernsynet hele natten. Nogen får set en god actionfilm inden sengetid og andre har svært ved at finde ro for tanker om natten

Mange af de mennesker, som kommer hos os, er syge. Nogle kommer direkte fra hospitalerne eller de psykiatriske afdelinger eller er fundet på gaderne og bragt ned til os



Foto: Massimo Fiorentino

Et par trætte fødder.... Vi lukker kl. 07.00 hver morgen og åbner først igen kl. 22.00 – det er mange timer på gaden og, når folk har fået et måltid mad, går mange ofte direkte i seng



Foto: Massimo Fiorentino

Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget/Steen Brogaard



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Den vigtigste udfordring i psykiatrien er, at vi sørger for, at tilgangen i psykiatrien bliver mindre, end den er i dag – det starter med bedre forebyggelse. Uanset hvilken psykisk sygdom, som borgerne rammes af, så skal der sættes tidligere ind. Derfor har Det Konservative Folkeparti også kæmpet for at prioritere dette område i psykiatrihandlingsplanen. Fx sikrer vi tilskud til psykologbehandling til unge med angst og depression, vi udvikler flere forebyggende kommunale tilbud for psykisk sårbare unge, og vi sætter ind med flere tiltag i grundskolerne og ungdomsuddannelserne, så vi kan reducere den psykiske mistrivsel langt tidli-

Konservative

BRIGITTE KLINTSKOV JERKEL (KF)

MEDLEM AF FOLKETINGET, DET KONSERVATIVE FOLKEPARTI

gere. Det er blot nogle af de tiltag, som vi investerer i.

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Det har regeringen allerede givet et klart svar på: Ved først og fremmest at fremme ansatte i socialpsykiatrien. Det siger sig selv, vi tilbyder til borgere i socialpsykiatrien, er afhængig af de ansattes kompetencer. Og selvom de ansatte i dag gør et fantastisk stykke arbejde, så vi vil gerne være med til at løfte deres kompetencer yderligere – både for medarbejdernes og borgerne i socialpsykiatriens skyld.

Dobbeltdiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Vi vil udvikle nye værktøjer til opsporing af mennesker med psykiske lidelser og misbrug.

Samtidig skal vi skabe flere kompetencecentre for behandlinger af både psykisk sygdom og misbrug, hvor vi kan specialisere viden om behandlingen – og sende den videre til alle relevante behandlingssteder.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Tallene taler deres eget sprog. Alt for mange unges mistrives. Jeg tror først og fremmest på forebyggelse. Men forebyggelse kan ikke stå alene. Vi skal hjælpe dem, som allerede er i psykiatrien i dag. Og ingen politikere kan i dag løse alle udfordringer med børn og unges trivsel med et snuftag eller et enkelt udspil. Men jeg er stolt over, at vi i regeringen har afsat 2,1 mia. kr. til i alt 43 initiativer. Det vil være med til at lave en samlet indsats, som vil forbedre de unges trivsel.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Psykiatriens største udfordring er nok den manglende sammenhæng mellem ressourcer og efterspørgsel. Det store fokus på produktivitet. For mange udskrives og sendes hjem alt for hurtigt. Og den manglende sammenhæng mellem behandlingspsykiatrien og socialpsykiatrien. Mange af de ulykkelige sager, som vi hører om i medierne, kan føres tilbage til, hvor meget tid og ressourcer, der er til at løse opgaverne.

Alternativet

PERNILLE SCHNOR (ALT)

MEDLEM AF FOLKETINGET, ALTERNATIVET

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Regeringens psykiatrihandlingsplan er desværre primært finansieret af satspuljemidler. Der er gode fokus- og indsatspunkter, men vi skal have en samlet grundlæggende strategisk omlægning – ikke mindre puljetiltag. Det er positivt og vigtigt, at der skal udarbejdes nationale anbefalinger for socialpsykiatriens botilbud og bostøtte. Anbefalinger som skal understøtte en mere kvalificeret og ensartet praksis på tværs af landets kommuner og tilbud.

Dobbeltdiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Vi skal arbejde vidensbaseret med forebyggelse og effektive tidlige indsatser – og vi skal

investere i, at der udvikles nye og bedre behandlinger. Derudover skal vi give psykiatrien et permanent løft.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Det er hjerteskrærende, at så mange af vores unge mistrives. Vi er derfor nødt til at se politisk på tværs af siloer og finde ud af hvilke strukturer i vores samfund, fx i vores skolevæsen, der øger børns mistrivsel. Og så skal vi ændre på de strukturer, som fx fokuserer på præstations- og konkurrencekultur. På kort sigt må vi tilbyde mindfulness og frirum i skolerne. Og vi må kunne tilbyde psykologhjælp til unge.



Otte partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne fire spørgsmål



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Anerkendelse af at kvaliteten i behandlingen i psykiatrien skal være på lige fod med resten af sundhedsvæsenet. Det kræver massive investeringer, der skal sikre kvaliteten: Flere ansatte og behandlingspladser, faglig forskningsbaseret udvikling og bedre behandling både på bosteder og i hospitalspsykiatrien. Vi skal gøre op med for meget tvang og standse stigmatiseringen af mennesker med psykiske problemer.

Socialpsykiatri. Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihand-

Enhedslisten

STINE BRIX (EL)

MEDLEM AF FOLKETINGET, ENHEDSLISTEN

lingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Jeg blev meget skuffet over den nye psykiatriplan. Vi skal ansætte mere personale, og tilbuddene skal blive meget bedre og tage flere individuelle hensyn. Det adresseres slet ikke i planen. Jeg mener også, at mennesker med psykisk lidelse eller andre sygdomme skal sikres en bedre reel hjælp på jobcentre.

Dobbeltdiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Vi skal have nationale kliniske retningslinjer, der definerer faglige standarder, stiller krav til behandlingen og samler ansvaret. Både i social- og hospitalspsykiatrien. Behandlingen bør samles, så den reelt bliver integreret og tager hensyn til, at der er to samtidige problematikker.

Børn & unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Ungepanelet er lige kommet med 9 forslag til, hvordan vi sikrer børn og unges trivsel. De forslag skal vi tage udgangspunkt i. Derudover skal vi have en række ændringer af skolen, så vi hjælper børn og unge til at blive dygtige uden at presse dem unødvendigt. Og så skal vi have et sundhedsvæsen, der arbejder forebyggende, så vi gør noget ved problemerne, inden de bliver store.

Før jul gik Stine Brix på barsel. Peder Hvelplund har overtaget psykiatriordførerskabet.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Psykiatriens vigtigste udfordringer er først og fremmest kapaciteten. Kapaciteten bliver selvfølgelig udfordret, når flere og flere får behov for behandling. Derfor er den anden store udfordring faglighed. For det kræver høj grad af faglighed at forebygge og behandle, så færre får behov for behandling. Hvis vi skal stoppe tilgangen – både i form af genindlæggelser og at flere bliver syge – så skal vi sikre høj faglighed. Det gælder både i behandlingspsykiatrien og særlig i det socialpsykiatriske system, hvor der er behov for større sundhedsmæssig kapacitet. Samspelet mellem systemer skal fungere bedre, så sy-

Socialdemokratiet

FLEMMING MØLLER MORTENSEN (S)

MEDLEM AF FOLKETINGET, SOCIALDEMOKRATIET

stemmer hjælper og underbygger hinanden i at løse udfordringerne for patienterne. Og så skal vi have patienternes egne erfaringer i spil.

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Der er en stor udfordring i socialpsykiatrien, hvad angår sundhedsfaglige kompetencer. De sundhedsfaglige kompetencer skal styrkes, hvis vi skal styrke socialpsykiatrien – og det skal vi! Det er helt afgørende for at løse udfordringer i forhold til blandt andet kapacitet – at vi har en velfungerende indsats over for de mennesker, som har behov for hjælp, men som ikke er eller skal være indlagt i psykiatrien.

Dobbeltdiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Der er behov for en anden forståelse af misbrug og psykiske lidelser. Misbrug skal i højere grad anerkendes som en problemstilling – og der er behov for både mere viden og højere grad af faglighed omkring behandlingen af misbrug.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Det er dybt bekymrende, at flere og flere af vores børn og unge mistrives i så høj grad. Den forebyggende og tidlige indsats er helt afgørende – og vi skal styrke de indsatser, som forhindrer mistrivsel i at udvikle sig til egentlig sygdom, som kræver behandling. Det betyder, at vi skal styrke både kompetencer og ressourcer i forhold til sundhedsplejersker, og vi skal styrke PPR.



Psykiatriordførerne har ordet



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

At mennesker med psykiske problemer ikke får den rette og tilstrækkelige hjælp i tide, at mulighederne for alternativer til medicinsk behandling er for begrænsede, og at psykiatrien ikke giver håb nok om, at man kan komme sig og genvinde magten over sit liv.

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Socialistisk Folkeparti

TRINE TORP (SF)

MEDLEM AF FOLKETINGET, SOCIALISTISK FOLKEPARTI



sen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Generelt lider psykiatrien under et gevaldigt økonomisk efterslæb sammenlignet med de øvrige udgifter til sundhedsområdet. Der er brug for et markant og varigt løft, ikke mindst i socialpsykiatrien. Det er netop her, det lange seje træk og fokus på menneskers hele liv er, og det er her, genindlæggelser kan forebygges, hvis der er tid til ordentlig kontakt og hjælp, og mulighed for et meningsfuldt og aktivt hverdagsliv sammen med andre.

Dobbeltdiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Uanset hvor mange forskellige systemer, man som borger er i kontakt med, skal hjælpen hænge sammen. Enten ved at behandlingen for

misbrug og psykisk lidelse foregår det samme sted eller som et minimum ved, at indsatsen er koordineret, og borgeren er inddraget i, hvad der er det vigtigste at få hjælp til hvornår.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Børnene og de unge viser gennem deres psykiske mistrivsel de problemer, vi som samfund har skabt gennem de forventninger og vilkår, vi giver dem. Der er en klar grænse for, hvad mennesker kan og skal kunne klare, og når så mange har psykiske problemer, er den grænse langt overskredet. Der er brug for, at vi giver børnene og de unge mere RO PÅ og giver plads til mere nærvær og kontakt.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Alt for mange unge viser tegn på mistrivsel og har svært ved at få greb om livet. Vi har sammen en stor udfordring i, at sikre bedre trivsel blandt vores unge.

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Nu og her har vi en fælles opgave i, at få de særlige psykiatriske pladser i spil. Det er trist, når ledig kapacitet ikke bruges fuldt ud. Både kommuner, regioner og vi på Christiansborg har en opgave, der skal løses, så vi både får taget godt

Venstre

JANE HEITMANN (V)

MEDLEM AF FOLKETINGET, VENSTRE



hånd om de mennesker, som er nogle af vores mest sårbare borgere og samtidig får skabt trygge rammer for personalet, som passer på dem. Henvisekriterierne til pladserne har været for stramme og netop nu behandler vi i Folketinget et lovforslag, som skal "løse" kriterierne. Jeg har en klar forventning om, at når lovforslaget er vedtaget og kriterierne rettet til, så vil de mange tomme pladser fyldes med borgere, som har svære psykiske lidelser og i den grad har fortjent en særlig indsats for at få et bedre liv.

Dobbeltdiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Det er altid trist, når mennesker falder "mellem to stole". Det dur ikke. Der er brug for at samle behandlingen hos en aktør, således at patienten ikke bliver kastebold mellem kommune og region. Det arbejder vi for i Venstre.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modta-

get psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Med den nye psykiatrihandlingsplan er netop børn og unge prioriteret højt. Der er ikke én indsats, som gør det alene. For hvis vi skal sikre, at flere unge får bedre greb om livet, skal både forældre, lærere, pædagoger og andre som er omkring børnene i det daglige i langt højere grad have blik for barnet eller den unge når de første tegn på mistrivsel viser sig. Via satspuljen har vi prioriteret midler til en fremskudt regional indsats og opgraderet PPR, som blot er et par af de initiativer, som skal bidrage til, at vi kan sætte ind med en tidlig indsats. Men der er også brug for en kulturændring blandt unge. De sociale medier fylder meget og "perfekthedskulturen" skubber på en udvikling, hvor det ikke er okay at fejle eller have en dårlig dag. Livet bringer "ups & downs", og det glemmer de unge, når de i høj grad færdes i cyberspace, hvor alt kan synes perfekt.

Otte partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne fire spørgsmål



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

De største udfordringer er stadig mangel på personale og på sengepladser og ordentlige tilbud i behandling. Alt for mange patienter bliver udskrevet for tidligt med det resultat, at det ender med tvangsindlæggelser. Hertil kommer, at psykiatrien ikke hænger ordentligt sammen – jeg har tidligere talt om "fra vugge til krukke", hvilket betyder, at vi skal sætte ind med screeninger allerede i småbørnsalderen. Vi har på satspuljen afsat midler til PPR (psykologisk pædagogisk rådgivning), således at arbejdet varetages af professionelle psykologer. Det arbejde skal fortsætte.

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Dansk Folkeparti

LISELOTT BLIXT (DF)

MEDLEM AF FOLKETINGET, DANSK FOLKEPARTI

Dobbeldiagnoser: Hvordan sikres på kort sigt den nødvendige sammenhæng i behandlingen af misbrug og psykisk sygdom?

Der er tale om et område, hvor der stadig er et stort behov for yderligere forskning, og det er blandt andet det, der varetages i et forskningsprojekt på Psykiatrisk Center Skt. Hans, hvor man trækker oplysninger fra 3.000 patienters journaler. Det handler her igen om at etablere en sammenhæng og perspektivering, der hidtil ikke har været til stede. Det kan igen pege tilbage på behovet for, at vi "genopbygger" det hus, der hedder psykiatrisk behandling i Danmark. Det kan simpelthen ikke passe, at psykiatrien stadig skal halte langt efter det somatiske område. Mange patienter har meget komplekse udfordringer – nu gælder det om at få

lingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

Vi har brug for en ordentlig investering for at gøre det, der virker. Det er ikke gjort med lap-løsninger. En af vejene frem er vores nye beregningsmodel, sådan så vi kan vise sort på hvidt, at det kan svare sig at give mennesker den rigtige indsats. Mange af os ved det jo godt, men vi skal sætte handling bag ordene!

Radikale Venstre

LOTTE ROD (RV)

MEDLEM AF FOLKETINGET, RADIKALE VENSTRE

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Igen skal vi her se på helheder. Hvis problemerne først dukker op i teenagealderen, peger meget i retning af, at de har været der tidligere, men ikke er blevet fanget. Jo tidligere vi sætter ind, jo bedre. Men her skal vi tænke meget bredt og samarbejde med skoler, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser. Et behov for psykologhjælp kan også bunde i eksistentielle udfordringer, der er affødt af stigende krav om perfektion og om at træffe det rette valg. Mange problemer kan formentlig også føres tilbage til, at den unge ikke har modtaget ordentlig vejledning og er havnet på den "forkerte" hyld. Det er ikke en opgave, som alene kan varetages af psykiatrien, og vi skal være påpasselige med at sygeliggøre problemstillinger, som måske kunne løses gennem bedre vejledning om uddannelser.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Vi skal dels tage ansvar for at ændre den skadelige præstationskultur i vores uddannelsessystem. Dels skal vi klæde unge på til at håndtere det hurtige tempo, som er et vilkår med den nye teknologi, fx ved at lære mindfulness. Og så skal vi sørge for, at der er hurtig og gratis hjælp til alle unge, så vi griber problemerne i opløbet, inden de nødvendigvis vokser sig store.



Foto: Folketinget

Hvad, mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Vi skal blive bedre til at forebygge, så vi hjælper børn og unge, før deres problemer vokser sig store. Vi skal hjælpe tidligere, og vi skal have flere alternativer og supplement til medicin. Mere krop, mere musik, mere natur.

Socialpsykiatri: Mindre end 6 pct. af økonomien i den nye psykiatrihandlingsplan er afsat til at styrke indsatsen i socialpsykiatrien. Hvordan forbedres indsatsen bedst her?

kortlagt disse patienters behov, således at vi kan tilbyde den rette behandling. Imens skal vi sikre den nære indsats i kommunalt regi.

Børn & Unge: 46 pct. af alle piger på 19 år har på et tidspunkt i deres liv modtaget psykologhjælp, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE. Hvordan kan børn og unges trivsel forbedres?

Igen skal vi her se på helheder. Hvis problemerne først dukker op i teenagealderen, peger meget i retning af, at de har været der tidligere, men ikke er blevet fanget. Jo tidligere vi sætter ind, jo bedre. Men her skal vi tænke meget bredt og samarbejde med skoler, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser. Et behov for psykologhjælp kan også bunde i eksistentielle udfordringer, der er affødt af stigende krav om perfektion og om at træffe det rette valg. Mange problemer kan formentlig også føres tilbage til, at den unge ikke har modtaget ordentlig vejledning og er havnet på den "forkerte" hyld. Det er ikke en opgave, som alene kan varetages af psykiatrien, og vi skal være påpasselige med at sygeliggøre problemstillinger, som måske kunne løses gennem bedre vejledning om uddannelser.



Efterlysning: Vil du hjælpe med forskning i retspsykiatriske patienters erfaringer?

SIND støtter et forskningsprojekt, hvor forskerne meget gerne vil høre fra dig, hvis du har haft en behandlingsdom

AF ANE MOLTKE OG ANNE LIVENG



Foto: www.colourbox.com

Vier to forskere fra Roskilde Universitet der undersøger, hvorledes mennesker der har haft en dom til behandling, har oplevet dette. Vi ønsker derfor at interviewe personer, der har haft en behandlingsdom.

Interviewet handler om at kortlægge forløbet fra den konkrete hændelse, der udløste dommen, og hele vejen til dommens oplyselse. Vi vil også gerne høre om samarbejdet mellem forskellige involverede instanser, fx domstole, kriminalforsorgen, socialpsykiatrien, misbrugsbehandling, bistandsværger og andre.

Først og fremmest ønsker vi at forstå, hvordan den enkelte har oplevet dette forløb – om gode såvel som mindre gode erfaringer.

På baggrund af interviewene opstilles nogle fiktive illustrative cases. Alle oplysninger fra interviewene bliver omhyggeligt anonymiseret.

Konklusionerne fra undersøgelsen bliver offentliggjort i en rapport samt i akademiske artikler.

Vi ønsker med undersøgelsen at få personlige erfaringer frem i lyset. Der er megen om-

Hvis du kunne være interesseret i at blive interviewet, vil vi meget gerne tale med dig.

Kontakt:

- Ane Moltke, amolte@ruc.dk, telefon 4674 3983
- Anne Liveng, aliveng@ruc.dk, telefon 4674 2888

tale af retspsykiatrien i medierne, men det er sjældent de personlige oplevelser, der høres.

Undersøgelsen foretages i samarbejde med SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.

Annonce

Vil du være en del af vores bofællesskab?

Flyt i egen lejlighed i Lindehuset – et privat botilbud og dagcenter for voksne med sindslidelser.

Netop nu har vi en ledig 1. sals lejlighed

i hjertet af Odense med udsigt over Ansgar Anlæg

Se billeder på Lindehuset.com

Hvem kan benytte botilbuddet?

Lindehuset består af 12 lejligheder i to store patriciervillaer i Gerthasminde, tæt ved Ansgar Anlæg og i Odense centrum.

Lindehuset er godkendt til beboere i aldersgruppen 30-80 år. Vi har plads til dig, som med den rette hjælp og støtte kan bo i egen lejlighed.

Vi er godkendt (med topkarakter) af Socialtilsyn Syd til at levere ydelser efter Servicelovens §108, §107 og §104.

Husk der er frit institutionsvalg med en §108-bevilling

I trygge hænder

Hos os bliver du en del af et socialt fællesskab, som bygger på en anerkendende tilgang til alle mennesker. Vi lytter til dig, og du bliver aktivt inddraget i beslutninger om dagligdagen.

Vi er døgnbemandet, og Lindehusets otte faste medarbejdere sikrer struktur og trygge rammer for dig som beboer og for dagcentrets brugere.

Lindehuset / Vandværksvej 38-40 / 5000 Odense C



LINDEHUSET.COM

Vil du som vores nye bofælle eller pårørende vide mere?

Så er du velkommen til at kontakte direktør Jens Rasmussen på telefon 29218188 eller mail jens@lindehuset.com

Ellen Margrethe Basse og Knud Kristensen

Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder

Femte udgave af bogen – som sammenlagt nu er trykt i 18.000 eksemplarer – svarer fx på, hvem der kan træffe beslutninger i sundhedssystemet og i det sociale system, hvordan beslutningerne skal forberedes, hvordan planer mv. skal udarbejdes, samt oplysninger om klage- og erstatningsmuligheder.

SINDs landsformand Knud Kristensen og Ellen Margrethe Basse skrev bogen, fordi de som pårørende ofte havde prøvet at stå i en situation, hvor de manglede de nødvendige oplysninger til at navigere i det psykiatriske system i forbindelse med hjælp til brugere eller pårørende. Det er derfor også brugere og pårørende, som bogen hovedsageligt henvender sig til, men den anvendes også i vidt omfang af ansatte i og uden for regionspsykiatrien og de kommunale forvaltninger, ansatte og frivillige

i de mange organisationer inden for psykiatriområdet – samt studerende.

Psykiatrhåndbogen udkom første gang i 2004. Den nye udgave, som afløser 4'eren fra 2013, er opdateret på en lang række punkter. Bogen kan købes via SINDs hjemmeside, hvor det også er muligt gratis at downloade en kopi.

Knud Kristensen og Ellen Margrethe Basse
Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder
 768 sider. Pris: 100,00 kr. (PDF kan downloades gratis fra www.sind.dk)
 ISBN: 978-87-90513-08-5
 SIND



Birgitte Rahbek Kornum

Forstå din søvn

For tusinder af danskere er god søvn alt andet end en selvfølge. Tværtimod. Mange oplever problemer. Det gælder i høj grad også mennesker, der har psykisk sygdom inde på livet.

Som vi tidligere har omtalt i SINDbladet, så er god søvn ikke en mirakelkur, der løser alle problemer. Men hvis man kan finde en vej ind i den dybe søvn, venter mange gevinster. Der er udgivet mange bøger om søvn, forlaget Gyldendal har netop udgivet endnu et bud på, hvordan man kan blive klogere på sin søvn.

Bogen opsummerer den nyeste forskning og beskriver fx, hvad der sker inde i hovedet, når man enten sover eller har svært ved at komme til det. "Et menneske har brug for mindst syv timers søvn hver nat for at blive ved med at have en velfungerende krop og hjerne. For du kan ikke bare sove, når du bliver gammel," skriver forfatteren.

Birgitte Rahbek Kornum
Forstå din søvn
 206 sider. Pris: 269,95 kr.
 ISBN: 9788702263442
 Gyldendal



Majbritt Augustinus

Stille ADHD

Fortællinger om børn og unge med

ADD

Der findes ikke mange udgivelser om stille ADHD, som er et andet navn for den variant af ADHD, der hedder ADD – altså uden H'et for hyperaktivitet. Derfor er det godt, at Dansk Psykologisk Forlag nu udgiver en ny bog om diagnosen.

Mennesker med ADD bliver hele tiden forstyrret af både indre og ydre stimuli, og de har ofte tankemylder og indre uro. ADD kan være svært at opdage, fordi symptomerne er utydelige eller bliver misforstået. I bogen kan man møde en række unge og voksne, der fortæller om deres liv med ADD. Lene Strarup, der er psykolog på Center for ADHD, supplerer og perspektiverer fortællingerne.

Bogen er målrettet unge og voksne med ADD, deres forældre og andre tæt på. Bogen kan også bruges af lærere, pædagoger og fagfolk, der møder mennesker med ADD.

Majbritt Augustinus
Stille ADHD
Fortællinger om børn og unge med ADD
 204 sider. Pris: 279,00 kr.
 ISBN: 978-87-7158-544-5, 2019,
 Dansk Psykologisk Forlag





Debatmøde skabte politisk opmærksomhed

Inspirationen kom fra et debatmøde i Foreningen for børn med angst, da politikere valgte at sætte emnet skolevægning på dagsordenen i Roskilde Kommunes Skole- og Børneudvalg

AF MIA K. HANSEN. FOTOS: PIA KONSTANTIN BERG



Midt i november havde Foreningen for børn med angst inviteret forskellige politikere fra Region Sjælland, Folketinget og Roskilde Kommune til debat om psykisk sundhed for børn og unge.

Tre oplægsholdere belyste emner som fx præsentationsræs, normeringer i vuggestuerne og

computerafhængighed. Der var mange fra publikum, som delte deres historier fra virkeligheden.

Efterfølgende skrev Roskilde Avis, at nogle af politikerne fra Roskilde var blevet så berørte af historierne, at de ville tage emnet skolevægning op til deres næste udvalgs møde.

Det viser, at det kan nytte at fortælle virkelighedens historier til vores politikere, og det er noget, vi rigtig gerne vil gøre mere af. Det kan godt være, at det bliver en langsom proces, men hvis ikke vi gør noget, så kan det være, at der slet ikke bliver ændret noget.

Generalforsamling i Foreningen for børn med angst

8. april kl. 19.00

Frivilligcenteret, Jernbanegade 21, 4000 Roskilde

Læs mere om generalforsamlingen på www.boernmedangst.dk/

Alle kommuner bør tilbyde angstbehandlingsprogrammer

Der er for stor forskel på den hjælp, kommunerne kan tilbyde børn med angst, påpeger foreningens formand, Mia Kristina Hansen

AF MIA K. HANSEN

Som formand for Foreningen for børn med angst bliver jeg ofte spurgt, hvad der skal til for at sikre, at børn med angst rundt om i landets kommuner kan få den rette hjælp? Hvis man spørger kommunerne selv, så mener rigtig mange af dem, at de har tilbud til børn med angst. Og der er faktisk kommuner, der har fagprofessionelt personale, som er uddannet til at angstbehandle børn og unge. Men desværre fortæller forældre til børn med angst også historier om, hvordan de ikke kan få deres barn med i et angstbehandlingsprogram. Enten fordi det bliver vurderet, at barnet ikke har nok angst, eller fordi barnet har for

meget angst til at kunne deltage i de angstbehandlingsprogrammer, som de enkelte kommuner tilbyder.

Så hvis ikke man som forældre fx har en sundhedsforsikring eller selv kan betale en privat angstbehandler, så risikerer man at skulle vente på, at barnets angst bliver så invaliderende, at man måske kan få hjælp i børnepsykiatrien.

Vi tror på, at kommunerne prøver at gøre deres bedste, og at de ønsker at hjælpe børn, der har angst. Men der er stadig alt for mange steder, hvor det er alt for svært for forældre at få den nødvendige hjælp til deres barn.

Vi tænker, at det første skridt er at gøre de angstbehandlingsprogrammer, der findes, let tilgængelige, eller at give mulighed for at bruge eksterne angstbehandlere der, hvor kommunen ikke selv kan tilbyde det.

1.800 er med på Facebook

Hvis du som forælder genkender sådan nogle oplevelser, er du meget velkommen til at dele dine erfaringer, tanker og ideer i vores gruppe på Facebook. I øjeblikket er 1.800 forældre med. Du finder gruppen ved at skrive "Børn med angst – forum for forældre" i søgefeltet.

Ny bog fra SIND Pårørenderådgivning sætter psykisk sygdom på skoleskemaet



SIND Pårørenderådgivning har netop udgivet bogen "Psykisk sygdom på skemaet", der skal skabe dialog og åbenhed om psykisk sygdom blandt landets skolebørn. Bogen henvender sig til folkeskolens ældste klassetrin, men kan også bruges i andre sammenhænge

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN

Psykisk sygdom er et livsvilkår, som mange kan komme i berøring med. Enten personligt, som pårørende til et familiemedlem eller via omgangskredsen. Men psykisk sygdom er også et meget tabubelagt emne, som det kan være svært at tale om, når man ikke ved, hvordan omverdenen vil reagere. Det gælder ikke kun for de voksne, men også for mange børn og unge.

Hos SIND Pårørenderådgivning er erfaringen, at der i hver af landets skoleklasser sidder elever, som på den ene eller anden måde har haft psykisk sygdom inde på livet. Alligevel kan det i mange tilfælde være en stor udfordring for både eleverne og lærerne at bringe det ømtålelige emne på bane på en god måde. Derfor udgiver SIND Pårørenderådgivning bogen "Psykisk sygdom på skemaet" med undervisningsmateriale, der skal inspirere til at skabe dialog i klasseværelserne om psykisk sygdom.

En bog i tre dele

"Psykisk sygdom på skemaet" henvender sig først og fremmest til skolelærere og andre professionelle, der arbejder med børn og unge på skolernes ældste klassetrin. Undervisningsmaterialet kan justeres, så det også passer til undervisning af voksne.

Bogen bygger på principperne for den sundhedspædagogiske metode "aktive vurderinger", hvor underviseren via dialog og medbestemmelse inddrager eleverne i øvelser, som afklarer deres holdninger og værdier. Bogen er bygget op i tre dele: Første del er en beskrivelse af metoden, og hvordan man som underviser kan arbejde med den, når man vil behandle emnet psykisk sygdom. Anden del er et øvelseskatalog med praktiske øvelser og arbejds-papirer, der kan anvendes direkte i undervisningen. Bogens sidste del består af et videnskatalog, hvor SIND Pårørenderådgivning kommer med forslag til svar på de

spørgsmål, der typisk bliver stillet i et undervisningsforløb.

Mindre tabu og mere åbenhed

Ambitionen med bogen er, at bidrage til at fremme åbenheden om psykisk sygdom via dialog og refleksion blandt eleverne. Der er også et klart ønske om, at børn og unge skal kunne tale om livsvilkåret psykisk sygdom på lige fod med andre af livets begivenheder som fx en skilsmisse.

"Vi tænker, at det at skulle forholde sig til psykisk sygdom er en naturlig del af børn og unges almindelse på deres vej til voksenlivet.

Der er børn og unge i klasserne, som har oplevet psykisk sygdom på nærmeste hold, eller de vil møde mennesker med psykisk sygdom senere i livet," fortæller Joan Stæhr, projektleder fra SIND Pårørenderådgivning.

"Mange børn og unge pårørende går med deres tanker føle-

ser alene. De kan have antagelser om, hvad andre tænker om dem, for der er stadig tabu om psykisk sygdom," siger hun og tilføjer, at bogen ikke har nogen specifik dagsorden, og det er ikke meningen, at eleverne skal mene noget bestemt om emnet.

"Vi har heller ikke noget ærinde om, at børnene skal fortælle noget eller have dialoger om egne private forhold. Der kan selvfølgelig være elever, som gerne vil dele deres erfaringer, men det vil være op til læreren at følge op, hvis der er behov for det," siger hun.

"Undervisningsmaterialet lægger derimod op til, at alle holdninger har gyldighed. Eleverne skal danne sig deres egne meninger baseret på ny viden og nye forståelser," slår Joan Stæhr fast.

Årsmøde i SIND Pårørenderådgivning

21. marts kl. 16.00-18.00

Tilmelding på jkr@sindspaa.dk eller 4274 2204.

Se mere på www.sindpaarørende.dk

Få nyheder til SIND-frivillige

www.sind.dk/nyhedsbrev

Bogen "Psykisk sygdom på skemaet" kan købes hos SIND Pårørenderådgivning.

Den koster 125 kr. + evt. porto.

Du kan henvende dig ved at skrive en mail til u18@sindspaa.dk.

Bogen bygger videre på erfaringerne fra projektet "Psykelhjem - Når cykelhjem ikke er nok", der bl.a. omfattede undervisningsforløb om psykisk sygdom for omkring 4.000 skoleelever.

Du kan læse mere om det projekt i SINDbladet december 2017 på www.sind.dk/bladet.



Skizofreniforeningen opfordrer: Dette kan du spørge folketingskandidater om

Det næste folketingsvalg nærmer sig med hastige skridt. Skizofreniforeningen, der er en del af SIND, opfordrer til, at man allerede nu går i dialog med folketingskandidaterne om at skabe bedre forhold for psykisk sårbare i Danmark. Her får du et bud på fem spørgsmål, du kan stille de nuværende og kommende kandidater

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN

Når det kommende folketingsvalg går i gang for alvor, vil der være mange forskellige mærkesager på dagsordenen. Det gælder også sagen om bedre forhold for psykisk sårbare. SIND er partipolitisk neutral, men opfordrer alle til – uanset hvilket parti, man stemmer på – at stemme personligt på kandidater, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Allerede nu kan man orientere sig i den offentlige debat forskellige steder. Bl.a. i sidste udgave af SINDbladet fra december, hvor Skizofreniforeningen, der er en del af SIND, sammenfattede 11 politiske mærkesager, de gerne vil i dialog med politikerne om.

Søger man efter mere læsestof om emnet, anbefaler Skizofreniforeningen også, at man læser professor Merete Nordentofts nye bog "Hvordan skaber vi fremtidens psykiatri?" fra Informations Forlag. Hun påpeger en række områder indenfor psykiatrien, hvor vi som samfund kan blive meget bedre. Med udgangspunkt i bogens pointer peger Skizofreniforeningens formand, Bente Friberg, her på fem forslag til spørgsmål, du fx kan stille folketingskandidater.

Hvordan sikrer vi, at de mest psykisk sårbare ikke bliver tabt på gulvet?

Merete Nordentoft beskriver, hvordan de mest psykisk sårbare risikerer at blive tabt på gulvet, fordi de ikke selv er i stand til at op-søge den nødvendige hjælp, når de er i krise. De har derimod behov for, at man tilrettelægger en målrettet indsats med særligt fokus på at hjælpe de hårdest ramte, fx ved at man foretager intensive hjemmebesøg.

Hvordan får vi en plan for en bedre psykiatrisk behandling under indlæggelse?

Hvis man ser bort fra den medicinske behandling, så er en stor del af den psykiatriske behandling under indlæggelse uden evidens, dvs. at den ikke nødvendigvis bygger på forskningsmæssige resultater. Det er et område, hvor der virkelig er brug for mere forskning.

Hvordan sikrer vi en ensartet kvalitet på de psykiatriske bosteder?

De psykiatriske bosteder er meget uensartede i kvalitet. Der bør bl.a. være bedre kompetent psykiatrisk lægedækning, og der mangler klare aftaler for beboerne. Uddannelsen af personalet trænger også til et voldsomt løft.

Hvordan får vi en bedre integration af den psykiatriske behandling og misbrugsbehandlingen?

I dag ligger ansvaret for den psykiatriske behandling hos regionerne, mens ansvaret for misbrugsbehandlingen ligger hos kommunerne. Der bør være en bedre integration af de to former for behandling, så psykisk sårbare borgere, der samtidig lider af et misbrug af stoffer og/eller alkohol, ikke falder mellem to stole.

Hvordan sikrer vi, at Sundhedsstyrelsens kliniske retningslinjer for skizofreniramte bliver fulgt?

Sundhedsstyrelsen udarbejder nationale kliniske retningslinjer, der

skal medvirke til at sikre ensartede behandlingstilbud på tværs af landet. Ud fra retningslinjerne, kan man læse, hvilke tiltag og forsøg, som man vurderer til at virke og være fornuftige. Merete Nordentoft påpeger, at det er problematisk, at man i psykiatrien selv bestemmer, hvad man vil bruge, når det kommer til behandlingen af skizofreniramte. Hun er uforstående overfor, at man ikke følger anbefalingerne slavisk, når der findes evidensbaserede forsøg, man kan rette sig efter.

I SINDbladet december omtalte vi Merete Nordentofts bog "Hvordan skaber vi fremtidens psykiatri?", som Skizofreniforeningen anbefaler. Du kan læse anmeldelsen på s. 25.

På side 29 i SINDbladet december finder du et sammendrag af Skizofreniforeningens 11 politiske mål, som man gerne vil i dialog med politikerne om. Se mere på www.sind.dk/bladet. Du kan også læse alle punkterne på Skizofreniforeningens hjemmeside: www.skizofreniforeningen.dk.



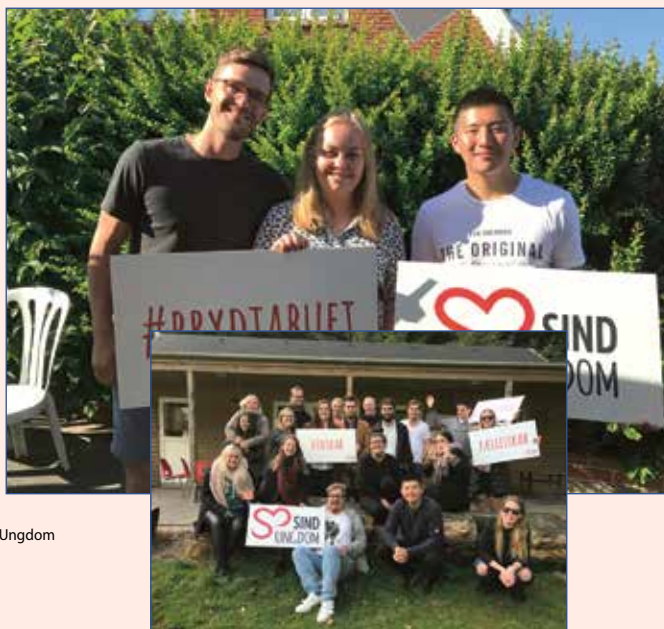


Støt SIND Ungdom



Vi har brug for din støtte. Har du lyst til at blive medlem eller frivillig?

Se mere på www.sindungdom.dk



Fotos: SIND Ungdom

Annonce

Nyt i BenzoRådgivningen: Støttegruppe til nedtrapning af benzodiazepiner og antidepressiva i Aarhus

Efter ønske fra en del brugere har vi fået en støttegruppe i Aarhus-området. Gruppen, hvor der er plads til flere medlemmer, har siden januar mødtes hver anden onsdag i lige uger i lokalcenter Viby, Borgvold 12. Indgang bag bygningen ved Dagcentret Solsikken.

Formålet med gruppen er at mødes med andre, som også ønsker at ned- eller udtrappe af benzodiazepiner, sovemedicin eller antidepressiva. Der er også plads til dem, der allerede er kommet ud af medicinen, men hvor abstinenserne stadigvæk raser i krop og sjæl. Der er mulighed for NADA-nåle og en god kop te til de, der ønsker det. Tilmelding er nødvendig til BenzoRådgiver Johanne på 5052 5340.

BenzoRådgivningen har også aktiviteter i andre byer. Se mere på www.benzo.dk.

BenzoRådgivningen

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

Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Annonce

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 2019 til 15. marts 2019.

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 bedes vedlagt ansøgningen. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Ansøgere med skattepligtig indkomst over kr. 200.000 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.

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2019, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.

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*
- Børn og unge pårørende

ANDET

- Logoclips, 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, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- Jubilæumsplakat af Leif Sylvester, Tilbud: signeret uden autograf 150,- 25,-

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på www.sind.dk/webshop
 Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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



Støt SIND

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

Generalforsamlinger

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

18. marts kl. 19.00-21.45

Generalforsamlingen afholdes mandag den 18. marts kl. 19.00 på Trekanten bibliotek og kulturhus, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg øst.

Generalforsamlingen afholdes efter vedtægterne. Der bydes på en kop kaffe og noget godt.

SIND Aalborg

www.sind.dk/aalborg

25. februar kl. 19.00-22.00

Aalborg afholder generalforsamling mandag den 25. februar i SIND-Huset, Sankt Pedersgade 14, 9400 Nørresundby. Dagsordenen følger vedtægterne.

Der bydes på en kop kaffe og lidt godt til.

SIND Brønderslev

www.sind.dk/bronderslev

14. februar 2019 kl. 19.00

SIND Brønderslev afholder ordinær generalforsamling i Det Blå Hus, Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

13. februar 2019 kl. 19.00

Sted: De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn

Efter SINDs generalforsamling afholder "Lille-Skole for Voksne" deres årlige generalforsamling.

SIND Hjørring

www.sind.dk/hjoerring

7. februar 2019 kl. 19.00

Sted: Cafeteriet i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder.

Tilmelding: Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest mandag den 4. februar på mail fru.larsen@gmail.dk eller mobil nr. 2982 9229 eller mail erikchristof@has.dk

SIND Morsø

www.sind.dk/morsoe

25. februar 2019 kl. 19.00

Vi holder generalforsamling i SIND Morsø. Det foregår i SINDhuset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors, og der serveres kaffe og kage.

Hilsen Steen Jensen, formand.

SIND Thy

www.sind.dk/thy

26. februar kl. 19.00

Generalforsamling afholdes i netværkscafeen, Nørrealle 30, 7700 Thisted.

Tilmelding senest den 25. februar, hvis man skal spise med inden generalforsamlingen.

Ved spørgsmål kan Diana Klysner kontaktes på telefon: 4279 5886.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

19. marts 2019 kl. 19.00

Vi starter med spising kl. 18.00.

Sted: Vejlbj Sognegaard, Solbakken 2, 8240 Risikov.

SIND Favrskov

www.sind.dk/favrskov

20. februar kl. 19:00

Sløjfen, Evald Tangs Alle 45, 8370 Hadsten.

SIND Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande

14. februar 2019 kl. 18:30-21:00

Sted: Hotel Corona Skolegade 1. Herning.

Program:

18.30: Vi starter med en bid mad.

19.00: Oplægsholder

19.45: Pause

20.00: Generalforsamling

21.00: Afrunding og tak for i aften.

SIND Odder

www.sind.dk/odder

3. februar 2019 kl. 13.00

Sted: "Vores Netværk", Rosensgade 47, 8300, Odder.

SIND Randers

www.sind.dk/randers

26. februar 2019 kl. 19.00

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

SIND Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

26. februar 2019 kl. 19.00

Sted: Medborgerhuset lokale 3, Bindslevs Plads.

Aftenen indledes med Johnny Lund, Ikast: "Et godt liv trods psykisk sårbarhed". Samtale og nyt fra SIND Nettet og bisidderne.

Derefter generalforsamling med valg efter vedtægterne. Dagsorden mv. fremlægges hos formanden 14 dage inden. Indsendte forslag modtages 14 dage inden.

Alle er velkomne, foreningen giver kaffe med brød.

Kom og giv dit besyv med!

Susan Steen, lokalformand SIND Silkeborg, 2329 0434, susanlethsteen@gmail.com.

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Generalforsamling SIND Skanderborg og oplæg om PTSD – ikke veteraner

28. februar kl. 19.00

Specialuddannet psykiatrisk sygeplejerske Bente Pedersen vil holde oplæg om PTSD (Post Traumatisk Stress Syndrom) forstået ud fra vores hjerne- og nervesystem og vores trussels- og beroligende system og hvilke tilbud, der er for hjælp og behandling.

Bente Pedersen har mange års psykiatrisk erfaring bl.a. som leder af Psykiatriens Hus i Silkeborg og har nu egen virksomhed, Mental Sundhed.

Derefter generalforsamling efter gældende vedtægter.

Der serveres gratis kaffe/te og kage

Sted: Medborgerhuset, Vestergade 14A, Skanderborg.

SIND Skive

www.sind.dk/skive

28. februar kl. 19.00

Sted: Mødestedet, Resenvej 17.

Punkter til dagsordenen skal være formanden i hænde senest den 20. februar kl. 12.00.

Dagsordenen ophænges herefter på Mødestedet.

Efter generalforsamlingen stort kaffebord.

Mvh. Bestyrelsen SIND Skive

Niels Odgaard, Formand.

SIND Vestjylland

www.sind.dk/vestjylland

23. februar kl. 18.00-20.00

Sted: Center for sundhed, Stationsvej 35, 7500 Holstebro.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før. Eventuelle materialer offentliggøres på hjemmesiden. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer af SIND har stemmeret.

Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spising. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest fredag den 22. februar, til Peter Poulsen: 6016 1834 eller 1958pepo@gmail.com.

SIND Viborg

www.sind-viborg.dk

20. februar 2019 kl. 18.30

Kom og få en snak med SINDs landsformand Knud Kristensen. Efter generalforsamlingen er SIND Viborg vært med kaffe og kage.

Sted: Fristedet, Fælledvej 9 st. i Viborg.

Eventuelle spørgsmål, eller hvis man vil have tilsendt vedtægterne, til lokalformand Orla Annexgaard på 2178 9864 eller familien.annexgaard@mail.dk.

SIND Aarhus-Samsø

www.sind.dk/aarhus-samsoe

19. februar 2019 kl. 19.00

Sted: Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C.

Efter generalforsamlingen holder landsformand Knud Kristensen oplæg om status for psykiatrien lige nu.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

19. marts 2019 kl. 19.00

Sted: Kolding Kommunes Uddannelsescen-ter, Ågade 27, 6000 Kolding.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere
2. Godkendelse af dagsorden
3. Regionkredsbestyrelsens beretning frem-lægges til debat og godkendelse.
4. Det reviderede regnskab og budget frem-lægges til debat og godkendelse
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af revisor og revisorsuppleant.
7. Hvert tredje år – eller år med ekstra-ordinært landsmøde: Behandling af eventuelle forslag til landsforeningens landsmøde.
8. Eventuelt

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være regionsfor- mand Anne Hvidberg Jørgensen i hænde se- nest otte dage før generalforsamlingen. Sen- des til annehvidberg@mail.dk.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

19. februar kl. 14:00

Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg.

SIND Aabenraa

www.sind.dk/aabenraa

5. februar 2019 kl. 18.00

Generalforsamling starter kl. 19. Klokken 18 serveres der et par stykker smørrebrød, hvorfor tilmelding til spising er nødvendig på 6133 7479 eller 6127 5109.

Tilmeldingsfrist: Søndag den 3. februar 2019.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Under dags- ordenens punkt e) fremsætter bestyrelsen føl- gende forslag: Dersom det ikke lykkes at danne en ny bestyrelse på mindst 3 medlemmer, ned- lægges SIND Aabenraa Lokalforening. Der hen- vises til vedtægternes §13 stk.2 og stk.3.

Sted: Frivilligcenter Aabenraa, Sankt Nicolai Gade 5, 6200 Aabenraa.

SIND Billund

www.sind.dk/billund

20. februar 2019 kl. 15.00

Sted: Parkhuset, Give.

SIND Haderslev

www.sind.dk/haderslev

21. februar kl. 10.00-12.00

Sted: Brugerhuset, Clausensvej 25, 6100 Ha- derslev. Der er gratis kaffe og rundstykker.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

11. februar kl. 19.00-22.00

Sted: Skovvej 4 (blæksprutterne), 6400

Sønderborg.

Dagsorden ifølge lovene.

Tilmelding nødvendig, da foreningen efter- følgende er vært ved et lille traktement.

Tilmelding på 3023 4164 eller på soender- borg@sind.dk

Tilmeldingsfrist den 7. februar 2019.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

20. februar kl. 19.00

Efter generalforsamlingen er der snitter m. drikkevarer samt kaffe.

Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest den 12. februar 2019.

Sted: Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

26. februar kl. 19.00

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.

SIND Fredericia

www.sind.dk/fredericia

25. februar kl. 19.00

Der afholdes ordinær generalforsamling i SIND Fredericia lokalafdeling mandag d. 25. fe- bruar i Kulturcaféen, Danmarksgade 32, 7000 Fredericia.

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

23. februar kl. 15.00-16.00

SIND Vejle lokalafdeling indkalder til ordinær generalforsamling lørdag d. 23. februar i Være- stedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Hvis du har forslag til dagsordenen, så skal det være os i hænde senest den 15. februar 2019 enten per email eller almindelig post til: SIND Vejle lokal- afdeling v/ Flemming Leer Jakobsen, Minde- gade 26 st. tv., 7100 Vejle.

Vel mødt :) På vegne af bestyrelsen Flem- ming Leer Jakobsen SIND Vejle, Formand.

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

7. marts kl. 19.00

Sted: Værestedet "Bjælken", Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

Før generalforsamlingen vil Hans Møller An- dersen fortælle om de depressioner, der kom på tværs af hans liv, og som han har beskrevet i sin bog "Det går over".

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg

26. februar kl. 19.00

Sted: Aksen, Centervejen 91, 4550 Asnæs.

Efter generalforsamlingen holder regions- rådsmedlem og formand for Region Sjællands psykiatriudvalg, Tina Boel (SF), et oplæg om re- gionens psykiatri.

Alle er velkomne.

SIND Køge Bugt

www.sind.dk/koegebugt

31. januar kl. 18.30

I inviteres hermed til generalforsamling.

Vi består nu af Faxe, Solrød, Greve, Stevns og Køge kommuner. Har du lyst til at være i besty- relsen, så kom til vores generalforsamling. Der vil være kaffe, te og kage.

Sted: Det røde køkken på Pedersvænge, Sy- gehusvej 25 a i Køge.

SIND Ringsted-Sorø

www.sind.dk/ringsted-soroe

28. februar kl. 19.00

Sted: Værestedet "Bjælken", Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

Mia Kristina Hansen fra "Foreningen for Børn med angst" vil før generalforsamlingen fortælle om sine erfaringer med at hjælpe nye som erfarne forældre til børn med angst til at få en lettere vej gennem det etablerede sy- stem. Derudover vil vi komme generelt ind på hvordan angst hos voksne kan behandles. Mø- det og generalforsamlingen er offentlig.

SIND Slagelse

www.sind.dk/slagelse

6. marts kl. 19.00-21.00

Sted: Kongehavecenteret i Slagelse.

Dagsorden efter vedtægterne.

SIND Storstrøm

www.sind.dk/storstroem

11. februar kl. 18.30

Sted: Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykø- bing F.

Efterfølgende foredrag af Ole Sørensen (Re- bellen fra Langeland).

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

16. marts kl. 09.30-15.30

Kaffe og morgenbrød kl. 9.30. Generalfor- samlingen starter til tiden kl. 10.00 og slutter kl. 15.30.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedsta- den er velkomne.

Kontakt din lokalafdeling eller regions- kredsformanden, hvis du vil være delegeret med stemmeret til regionskredsens generalfor- samling eller kandidat til bestyrelsen.

Dagsorden jf. vedtægterne § 5.

Vi skal inspirere til og drøfte:

- Regionskredsens samarbejde med lokalafdelingerne
- Aktiviteter for medlemmerne og borgerne
- Pejlemærker for mental sundhed og gode livsvilkår

NB. Bestyrelsen håber, at nye vil melde sig til det givende og spændende bestyrelsesar- bejde. Vi er mange erfarne bestyrelsesmed- lemmer, men ny inspiration vil være godt og vil blive meget værdsat. Så meld dig gerne.

Tilmelding af delegerede gerne inden 1. marts. Forslag til behandling på generalfor- samlingen og tilmelding til frokost før 8. marts.

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

Sted: DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

18. februar kl. 17.00-19.00

Sted: Værløse Satellitten, Bymidten 48, Værløse.

Bestyrelsen mødes kl. 16.30.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

2. marts kl. 12.00

Generalforsamlingen i SIND Frederiksberg afholdes formentlig i egne lokaler. Se mere på hjemmesiden.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

11. februar kl. 19.00

Vi gør status over det forløbne år. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement og (om muligt) et musik indslag. Vi håber, at mange af vores medlemmer møder op til en god aften blandt ligesindede!

Bemærk: Indkomne forslag skal være for manden i hænde senest 8 dage før.

Sted: "Frivillighedsstedet", Østergade 3. c, 3600 Frederikssund.

Spisning/drikkelse: Smørrebrød, øl/vand, kaffe/te.

Notér: Et gratis arrangement. Men kun for medlemmer i SIND!

SIND Gribskov

www.sind.dk/gribskov

8. februar kl. 09.00-11.00

Sted: Sognegården på Skolegade 4, 3200 Helsingør.

Tilmelding senest fredag den 1.2.2019 på SMS Tlf. 2298 9325 eller mail: Karenbr775@gmail.dk

SIND Halsnæs

www.sind.dk/halsnaes

5. februar kl. 17.00-20.00

Sted: Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk

Dagsorden i.h.t. vedtægterne. Endvidere forslag til vedtægtsændring om afholdelse af ordinær generalforsamling hvert 2. år. Efter generalforsamlingen inviteres SIND medlemmer på smørrebrød.

Tilmelding: Nødvendig og senest den 30. januar til formand Linda Hansen, Tlf. 2164 8868.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

21. februar 2019 kl. 13.00.

Sted: Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

25. februar kl. 19.00

Der er mulighed for spisning i SIND-klubben kl. 17.45.

Dagsorden jf. vedtægternes § 5.

Tilmelding: olehagman@youmail.dk eller SMS til 6025 1078 senest onsdag den 20. februar.

Sted: SIND-Huset, Milnersvej 13 B, Hillerød.

Vi mangler frivillige såvel til bestyrelsen som til Klubudvalget, så hvis du er interesseret i at gøre en forskel til gavn for en gruppe mennesker, der har lidt ekstra at kæmpe med, kan du kontakte Ole Hagman på 6025 1078, eller olehagman@youmail.dk og blive orienteret om opgaverne.

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

27. februar kl. 19.00-22.00

Sted: Christianshavn Beboerhus, Dronningensgade 34, 1420 Kbh. K. Tæt ved metrostation Christianshavn.

Der serveres en sandwich ved generalforsamlingens start.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Se dato og tidspunkt på hjemmesiden.

Sted: "Huset" Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

SIND Bornholm

www.sind.dk/bornholm

6. februar kl. 19.00-21.00

Sted: Hotel Griffen Ndr. Kystvej 34, 3700 Rønne.

SIND Vestegnen

www.sind.dk/vestegnen

25. marts 19 kl.18.30

Se adresse på hjemmesiden.

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

SIND Nordjylland

www.sind.dk/regioner/nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Mindeord for Rita Paaske Christesen, SIND Frederikshavn

Formand Niels Chr. Jensen skriver på vegne af SIND Frederikshavn Lokalafdeling:



Foto: SIND Frederikshavn

Tidligere lokalformand i Frederikshavn Rita Paaske Christesen er stille sovet ind onsdag den 9. januar 2019 i en alder af 83 år. Rita

Paaske var en ildsjæl, og vi skylder hende taknemlighed for det store arbejde, som hun gjorde for den lokalafdeling, hun selv var med til at stifte i 1982.

Det var ikke kun lokalt, hun var med til at udbrede kendskabet til SINDs arbejde. Både regionalt og på landsplan kæmpede hun de psykisk sårbare sag i mere end 30 år.

Rita Paaske Christesen vil altid være i vore hjerter, og SIND skylder hende en stor tak.

Æret være hendes minde.

Psykisk sårbare unge og misbrug – foredrag v. Henrik Rindom

12. marts kl. 19.30

Henrik Rindom er speciallæge i psykiatri, misbrugseksperter og leder af stofrådgivningen i København, som er et behandlingstilbud for unge med misbrug og sindslidelse. I foredraget fortæller han bl.a. om de bivirkninger, unge oplever, når de behandles med antipsykotisk medicin.

Foredraget afholdes i Arena Nord – Spar Nord Lounge.

Det koster 50 kr. at deltage, og billetter kan købes på www.billetten.dk.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Nørkle/spilleklub



Foto: www.colourbox.com

25. januar kl. 13.00-15.00

Kom og hyg dig sammen med andre med nørkleri eller et spil – eller få en sludder og en kop kaffe.

Hver fredag kl. 13.00-15.00.

Sted: Medborgerhuset (1. sal), Vestergade 14 A, Skanderborg.

SIND Vestjylland

www.sind.dk/vestjylland

Foredrag og workshop i Holstebro

23. februar kl. 14.00-18.00

Psykatrien i Nordvest og SIND Vestjylland afholder foredrag og workshop lørdag den 23. februar.

Sted: Center for Sundhed, Stationsvej 35, 7500 Holstebro.

Foredrag ved psykolog Erik Mønsted Pedersen. Han fortæller sin fantastiske historie om at blive rask som 50-årig efter mere end 35 år som psykisk syg.

Workshop: Vi sætter fokus på peer-støtte (ligesindet støtte). En peer har selv haft psykiske vanskeligheder, været turen igennem de offentlige tilbud og er kommet sig. Med disse leveerfaringer kan peers i særlig grad bidrage til at skabe håb, være rollemodeller og dele viden om, hvad der skaber et godt hverdagsliv.

Peer-støtte understøtter recovery, og vi vil diskutere peers fra forskellige perspektiver: Borger/syg, pårørende, personale, politik, økonomi, behandling, frivilligt arbejde og beskæftigelse.

Arrangementet er åbent for alle og kræver ikke tilmelding.

(Efter arrangementet afholder SIND Vestjylland generalforsamling, som kræver tilmelding til spisning). Yderligere information på www.sind.dk/vestjylland eller ved henvendelse til Per Goran Paavo, konstitueret leder, Psykatrien i Nordvest, per.goran.paavo@holstebro.dk, 2489 7955, eller Jeanette Juul Quaade, lokalformand, SIND Vestjylland, jjq@lillysminde.dk, 5051 7224.

SIND Sydjylland

www.sind.dk/regioner/syddanmark

SIND Haderslev

www.sind.dk/haderslev

Forårsfest Kolibrien

23. marts kl. 12.00-17.00



Foto: www.colourbox.com

Vi samles og hygger over et godt måltid mad. I løbet af festen vil vi spille vores berømte bankospil – så husk en lille gave til omkring 30 kr. Du bedes også selv medbringe dine drikke-

varer. Kom glad og vær med til at skabe rammen om en fantastisk fest i gode menneskers selskab.

Pris: 100 kr.

Udflugt til Ribe Vikingecenter

2. maj kl. 09.00-16.00

Kom og få en dejlig og spændende dag i Ribe. Bussen kører fra Brugerhusets P-plads kl. 9.00. Ca. kl. 9.20 samler vi op i Kolibrien i Vojens. I skal have spist morgenmad hjemmefra. I Ribe får vi en rundvisning i Vikingecentret, hvorefter vi giver frokosten. Hjemkomst ca. kl. 16.00.

Pris: 100 kr.

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

SIND klub Vejle

23. februar kl. 10.00-15.00

Der er SIND klub Vejle i Værestedet Husets lokaler Vesterbrogade 13.

Kig forbi til hyggeligt samvær. Alle er velkomne.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Hovedstadens Regionskreds

Efterlysning: Er du interesseret i psykiatripolitik i Region Hovedstaden?

Vi har brug for flere, der gerne vil deltage i 2-4 årlige møder med Social- og Psykiatriudvalget og/eller i dialogmøde med ledelsen af Region Hovedstadens Psykiatri og/eller i dialogmøder på de syv psykiatriske centre. Er det noget for dig? Så kontakt os – gerne inden 1. marts – på mail sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 (SMS) for yderligere information. Du kan også inden 1. marts tilmelde dig til vores åbne introduktionsmøde tirsdag 5. marts. 2019 kl. 11.30-16.00 i DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Se mere på www.SIND-Hovedstaden.dk.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Foredrag: Mødet med psykiatrien

18. februar kl. 19.30-21.00

Sted: Satellitten, Bymidten 48, Værløse. Tæt på Værløse station og busforbindelse

Hvordan opleves mødet mellem pårørende og psykiatrien, og hvordan sikres inddragelse og et godt samarbejde?

Dorthe Stieper er selv pårørende og arbejder som forældrementor i Børne- og ungdomspsykiatrien i Region Hovedstaden. Hun betegner sig selv som "medvandrer", når hun har samtaler med forældre, der har deres barn indlagt i psykiatrien. Samtidig fungerer hun som "oversætter" og "brobygger" mellem forældrene og psykiatrien – og det er der brug for! For ofte opleves det som to verdener, der støder sammen, med hver deres sprog, kultur, rolle og forståelsesramme. Med afsæt i sit arbejde som forældrementor vil Dorthe i fore-

draget belyse: Hvordan opleves mødet mellem forældrene og psykiatrien? Pårørende – en resource eller en forhindring for recovery? Hvordan kan der skabes gensidig forståelse og samarbejde – til gavn for barnet/unge med psykiske vanskeligheder?

Reception og 25 års fødselsdag

14. april kl. 15.00-18.00

Sted: Sundhedshuset, stuen, indgang fra Parkvej 6.



Foto: www.colourbox.com

SIND Ballerup-Furesø-Herlev Lokalfdeling holder reception og 25 års fødselsdag. Vi byder på kaffe og lagkage. Derudover vil der være underholdning, hvor der synges/spilles af Carsten Aaholm Jepsen med Gasolin og Shu-bi-dua-sange.

Fortællekoncert med Mathilde Falch

30. april kl. 19.00-20.45

Sted: Måløv Hovedgade 60, 2760 Måløv
Kom med til en fantastisk aften, når SIND og Kulturhus Måløv inviterer til en uforglemmelig fortællekoncert med højaktuelle Mathilde Falch. Hun vil fortælle om sit eget liv med misbrug, spiseforstyrrelse og indlæggelse på psykiatrisk hospital. Det bliver en personlig beretning om at overkomme modstand og om at finde sig selv. Under beretningen spiller Mathilde noget af sin smukke og følsomme musik, som for hende har været en vej til at kæmpe sig igennem det svære i livet.

Arrangementet er en fejring af SIND Ballerup-Furesø-Herlevs 25-års jubilæum.

Lokalformand Randi Kristensen siger: "Vi er glade for at kunne markere SINDs fødselsdag sammen med Kulturhus Måløv, og sammen har vi inviteret Mathilde Falch, som er ambassadør for SIND. Mathilde Falch har selv været ramt af psykisk sårbarhed med misbrug og spiseforstyrrelse. Hun har brugt musikken til at kæmpe sig igennem. Gennem musikken taler og synger Mathilde Falch til dem, der nu er ramt af psykisk sårbarhed. Det giver håb! Vi har gennem de sidste 25 år arbejdet for en bedre socialpsykiatri i Ballerup. Tak til alle medlemmerne for støtten. Tak til Ballerup kommune for at inddrage os, når det er nødvendigt og tak til frivillighedsrådet, som ofte giver støtte til vores aktiviteter".

Både SIND og Kulturhus Måløv glæder sig til at se jer til en uforglemmelig aften. Billetter: 60 kr.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Lokalfdelingen har også løbende aktiviteter. Se mere på hjemmesiden.

Recovery-Café-Kurser i Gentofte og Lyngby

Torsdage fra d. 7. februar til 11. april kl. 13.30-15.30 (Gentofte).

Tirsdage fra d. 26. februar til 9. april kl. 13.00-15.00 (Lyngby).

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. Mød ligestillede og modtag undervisning af Peer-støtter, der selv har arbejdet med at komme sig. Med afsæt i recovery-metoden og ud fra "Guide til et godt hverdagsliv" tilbyder vi undervisning og erfaringsudveksling i forskellige temaer, såsom det at komme sig, personlige strategier og mål, egen velvære, samarbejdet med andre og meget andet.

Forløb: Torsdage kl. 13.30-15.30 fra den 7. februar til 11. april.

Sted: Sundhedscenter Hvide Hus, Mitchellstræde 3, 2820 Gentofte.

Forløb: Tirsdage kl. 13-15 fra 26. februar til 9. april.

Sted: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby.

Tilmelding: Ragna Heide, 5092 2949, ragnaheide@youmail.dk.

Recovery/Mentor uddannelse

Onsdage fra den 13. februar kl. 13.00-15.00

Du får redskaber til at arbejde med psykiske udfordringer og til, hvordan du kan arbejde med at få et bedre liv. Du får viden om recovery og empowerment. Du arbejder med at være mentor og rollemodel. Hvordan kan du være det på en konstruktiv måde med respekt for dine egne og andres grænser og værdier?

Forløb: Onsdage kl. 13-15 med start 13/2 (10 gange)

Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk – tlf. 4012 9959.

Arr.: SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe.

Recovery skriveværksted

Tirsdage fra den 21. februar kl. 13.00-15.00

Har du lyst til at skrive om dit liv og dine erindringer? Har du 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 du i samvær med andre ligesindede kan øve dig i at skrive og dele dine historier med andre.

Kontakt Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

Forløb: Tirsdage kl. 13-15 fra 21. februar (10 gange).

Workshop i kommunikation og konflikthåndtering

23. februar kl. 9.00-16.00

For alle der er pårørende, psykisk sårbare og/eller oplever sociale udfordringer i hverdagen. Undgå at havne i et mønster, der er svært at komme ud af.

Psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen vil give dig redskaber til at kommunikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter – med oplæg, erfaringsudveksling og øvelser om: Identifikation af en konflikt – Optrappende og nedtrappende sprog – Kommunikation fra hjerte og hjerne – Konflikttrekanter – Tavs viden og kropssprog.

Sted: Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Tilmelding: ulla@vincentsen.dk eller 2639 1140 (SMS).

Recovery-Café-Kursus for pårørende til psykisk sårbare/syge

Mandage fra 4. marts til 6. maj.

Recovery-Café-Kursus for pårørende til psykisk sårbare/- syge. Med afsæt i recovery-metoden er formålet at støtte, hjælpe og guide pårørende til at få nye indsigter, brugbare redskaber og fornyet energi til at håndtere den udfordrede livssituation som pårørende. Vi er uddannede pårørende-peers og anvender i vores undervisning "Guide til Et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse."

Forløb: Mandage fra 4. marts til 6. maj (minus 15. april og 22. april) kl. 16.30-19.00.

Sted: Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, 2800 Kgs. Lyngby (Tæt ved Fuglevad Station)

Tilmelding: Rikke Bøhling, tlf. 2235 0515 eller mail: stenbuk66@msn.com.

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

Torsdage fra den 7. marts til 2. maj kl.

12.00-14.30.

Et fortroligt og støttende rum til at tale sammen om det, der er svært, og dele erfaringer. Gruppen på seks til otte deltagere 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"; "kommunikation og konflikthåndtering".

Forløb: Torsdage kl. 12-14.30 fra 7.3 til 2.5

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, 2880

Bagsværd

Tilmelding: ulla@vincentsen.dk eller 2639 1140 (SMS).

Sommerferie i Carlshuse og Sind

24. til 28. juni

Har du lyst til at deltage i den årlige sommerferietur? Turen arrangeres i samarbejde med SIND og er åben for alle Gladsaxeborgere.

I år tager vi til Alhage, som ligger på halvøen Ahl, på en 13.000 m² stor grund ca. 4 km fra Ebeltoft. Alhage ligger direkte ved skov og strand og med mange muligheder for at deltage i aktiviteter og seværdigheder i nærheden.

Kontakt: Hvis du skulle være interesseret i at deltage, så skriv eller ring til Lisbeth på mail: soflda@gladsaxe.dk eller mobil: 3050 3033 for yderligere informationer.

Egenbetaling: ca. 1.500 kr.

Tid: Uge 26



Ferieophold på Kildegaard i Tisvildeleje

19. august kl. 10.00 til 23. august.

Ferieopholdet er fem 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, Lyngby-Taarbæk og Gentofte kommuner. Interesserede bedes kontakte Svend Balle inden den 1. april: 5045 6402 (SMS) eller svendbax@hotmail.com. Du får besked om endelig tilmelding i begyndelsen af april.

Pris: 900 kr. Forudsætter personligt medlemskab af SIND. Kontingent skal være betalt senest den 15. marts. Ellers betales yderligere 200 kr. Betaling skal ske inden 1. maj på: reg. 1551 konto 4930738.

Vi mødes på Lyngby station, Ulrikkenborg Plads på afrejsedagen og tager toget derfra med skifte i Hillerød.

Sted: Kildegaard, Hovedgaden 52, 3220 Tisvildeleje.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafemøder.

Medlemmerne ønskes et godt nytår. Mødedatoerne for 1. halvår 2019 er altid den tredje torsdag i måneden kl. 13.30.

Første møde i det nye år 17. januar. 21. februar er der generalforsamling kl. 13.00.

21. Marts. I april er mødet aflyst grundet påsken. 16. maj og 20. juni.

Diverse arrangementer vil der blive orienteret om på vores ordinære cafemøder.

Sted: Svingselport 8 A, 3000 Helsingør

For yderligere information kontakt Hanne Olsson Dragø: hanneolssondragoe@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)

Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk

Brønderslev

John Ravn Johnsen
4023 5009
teamjohn@live.dk

Frederikshavn

Niels Chr. Hjertensgaard Jensen
5347 9237
frederikshavn@sind.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

Morsø

Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk

Thy

Diana Theresa Klysner Madsen
4279 5886
thy@sind.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

Kontakt SINDs sekretariatet
landsforeningen@sind.dk

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
8681 0434/2329 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 Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Billund

Preben Hansen
7534 8398
Preben.hansen4@mvpb.net

Fredericia

Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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
7582 5935
flemming.leer@sindvejle.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden Faxe Kommune

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259/5991 2259
birte@bondebendixen.dk

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

Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Næstved

Peer Skjold Hansen
4159 1605
Peer.skjold@gmail.com

Ringsted-Sorø

Poul Kry Poulsen
5761 4816
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

Pia Støvring Nielsen
Tlf. 2533 8692
pia@sindskole.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904/4017 7318
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
2296 2882
tohhgih@gmail.com

AARHUS

Kontakt SINDs sekretariat på
landsforeningen@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)

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

Slagelse

Nini Jetsmark Andersen
3061 1387
slagelse@sind.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

Bornholm

Bente Helms
3018 2014/5696 6642
bornholm@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm

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

Frederiksberg

Willy Hundborg
2086 9809
w_hund@get2net.dk

Frederikssund-Egedal

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

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Helsingør

Hanne Olsson
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød

Ole Hagman
6025 1078
olehagman@youmail.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Frank Hedegaard
2344 1416
koebenhavn@sind.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904/4017 7318
kirsten.falster@mail.dk

Vestegnen (Kommunerne

Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com
www.skizofreniforeningen.dk

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SIND UNGDOM

Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING

www.sindpaaroerende.dk/

BENZORÅDGIJVNINGEN

www.benzo.dk/

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING OG BISIDDERE**RING 7023 2750**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderne.

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 RÅDGIJVNINGER**SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)**

Børglumvej 5, 1.
8240 Risskov
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750
Mail: info@sind.dk

Tilbud til børn og unge, der er pårørende:

Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17
Kirketorvet 2A, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822

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

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.sindpaaroerende.dk

SIND Randers

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

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

Tlf. 2884 1464

Grete Tolstrup gt.kt@mail.tele.dk

Tlf. 9839 1384

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C
Tlf. 6619 0326

www.stoppestedet.dk

info@stoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.

Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage kl. 17-19.

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

BENZO RÅDGIJVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-/nervemedicin

www.benzo.dk

Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11

7026 2510

ÅBEN ANONYM RÅDGIJVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse

SIND-Huset, Milnersvej 13 B

3400 Hillerød

Tirsdage 16-18, torsdage 15-18

Telefonsvare udenfor åbningstiderne

4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18

2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING 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 2019 og eventuelt tilmelde det betalingservice, så betaling fremover sker automatisk.



Dankort eller MobilePay

På www.sind.dk/kontingent2019 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 eller tlf. 3524 0750.



Betalingservice (PBS)

På 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.



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2019.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn* _____
 Adresse* _____
 Postnummer* _____
 By* _____
 Evt. mail _____
 Telefon _____
 Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
+++ 25828 +++
0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

BLIV MEDLEM

Hvis du ikke allerede er medlem af SIND, kan du melde dig ind på 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.