



SINDblad^{et}

Nr. 2 | April 2011 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**Mød betjenten, der
skød psykisk syg
i 7-Eleven**

Alle kan få ondt i arbejdslivet
TEMA: Stress kan føre til depression

**Medlemstilbud:
Kom gratis i cirkus**

**Fremgang for
SIND i 2010**

**SIND i medierne: Ekspertise og empati | Vil du uddannes som SIND-bisidder?
Få styr på livet med mobiltelefonen | Poesi | Bøger | Siden sidst | Lokalnyt**

En psykiatri i verdensklasse vi kan være bekendt



Foto: Lars Svankjær

I 2009 overgik en række aktører hinanden med planer og strategier, der skulle sikre os en psykiatri i verdensklasse. I 2011 er virkeligheden en helt anden. Skulle vi i virkeligheden ikke 'bare' satse på at få en psykiatri, som vi synes, at vi kan være bekendt?

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand

2011 er valgår med en helt anden dagsorden end i 2009, som var ambitionernes år. Her udgav Danske Regioner deres visionspapir "En psykiatri i verdensklasse" og en række andre aktører gav hver deres bud på, hvordan vi kunne nå op i verdenseliten på området.

Sundhedsstyrelsen offentliggjorde en national strategi for psykiatrien og sundhedsministeren bekendtgjorde, at nu var det psykiatriens tur til at blive tilgodeset økonomisk.

Som bekendt kom det til at gå helt anderledes. Pengene forduftede som dug for solen. Og foreløbig har hverken rød eller blå blok lovet, at fremtiden for psykiatrien kommer til at matche ambitionerne fra 2009. Tværtimod.

VKO har udsultet psykiatrien

Siden VKO i 2001 fik flertal i Folketinget, er antallet af patienter i psykiatrien steget med 32 pct. I samme periode er bevillingerne til hospitalspsykiatrien kun steget med 12 pct. – og den del af psykiatrien, der finansieres via satspuljen, er steget fra 3 pct. i 2003 til 6 pct. i 2009.

Antallet af ansatte har i hele perioden været konstant omkring 9.000 fuldtidsstillinger.

Hospitalspsykiatrien er siden 2001 saktet bagud med 1,5-2 mia. kr. årligt sammenlignet med den øvrige del af sundhedsvæsenet.

Resultatet er bl.a. blevet mangel på sengepladser, ventelister, stress på afdelingerne og

en stigning i antallet af besøg på skadestuerne på hele 27 pct.

Konsekvenserne af udsultningen af psykiatrien møder vi hver dag. Også i medierne. I Ekstra Bladet kunne man fx i februar læse en rystende historie om 27-årige Cecilie, der på det groveste er blevet svigtet af systemet og er nægtet den behandling, som hun skulle have.

Også forsørgelsesgrundlaget har hun mistet, fordi hun er faldet mellem de berømte stole. Læs mere om Cecilie på side seks i dette nummer af SIND-bladet.

Vi har bestemt ikke den psykiatri, som vi gerne vil have – vi har den psykiatri, der er råd til.

Med S, SF og R bliver det bedre – eller?

S, SF og R lover forbedringer på psykiatriområdet. I S og SF's plan "Fair Forandring" loves vi verdens bedste sygehuse.

S-SF lover ekstra 3,1 mia. kr. årligt til sygehuvæsenet. Desværre skal disse midler dække såvel forbedret behandling af kræft og hjertesygdomme som styrkelse af det medicinske område og psykiatrien.

R har i deres handlingsplan for psykiatrien fra 2006 lovet knap 1 mia. kr. ekstra årligt til psykiatrien (samt 400 mio. til kommunerne, forskning og uddannelse).

Heller ikke med Helle og Villy ved roret er der udsigt til, at vi får en reel ligestilling af psykiske og fysiske sygdomme.

Vi bliver nødt til at råbe højt

Jeg vil opfordre alle, der har sympati for SINDs mærkesager, til at engagere sig i valgkampen og prøve at påvirke de nærmeste politikere. Uanset partifarve.

Heldigvis er der i alle partierne personer og grupper, der kan se behovet og har viljen.

Desværre er der også i alle partier beslutningstagere, der vægter økonomi over mennesker.

Uanset hvilket parti du hælder til, er der behov for, at du hjælper dem, der vil gøre noget for psykiatrien, så disse politikere får flere eksempler og bedre argumenter – og dermed større gennemslagskraft overfor partifæller med en anden dagsorden.

SINDs vision er et samfund, hvor alle respekterer de fundamentale menneskerettigheder og hvor de internationale rettigheder for handicappede også gælder for sindslidende. I dette samfund vægtes menneskets personlige værdighed og værd højere end teknologiske og økonomiske hensyn, og fællesskabet anerkendes som en forudsætning for menneskets fortsatte udvikling.

Fri os for flere flokklær om verdens bedste sygehuse og en psykiatri i verdensklasse.

Vi vil have en psykiatri, vi kan være bekendt – og det kan ikke gå for stærkt.

Se også www.sind.dk, menupunktet Politik.



SINDbladet

40. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Rasmus Damkjær, Daniel Dyrbjerg, Charlotte Bach m.fl.

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

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

Annoncer
Lennart Karlin.
leka.webspeed.dk

Forsidefoto
www.colorbox.com

Layout
Proremus

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

Materiale til bladet
Læserbreve og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens sekretariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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

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

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

Aftal optagelse
Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med redaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

Skrivevejledning
Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du medsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
86 17 63 98/kk@sind.dk

Lokale pressetalsmænd kan findes på hjemmesiden
www.sind.dk

Tak
Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.

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

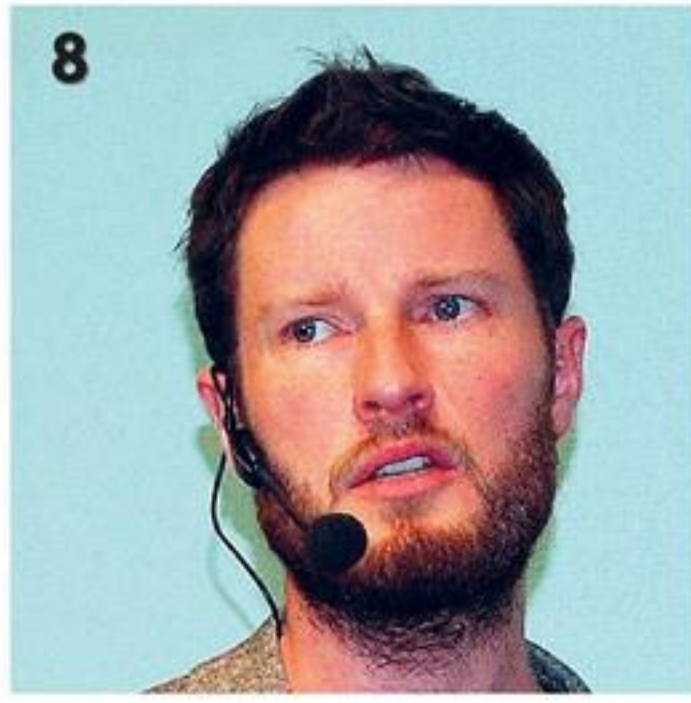


Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**
SIND i medierne: Ekspertise og empati. | Behandlingsgaranti virker. | Uddannelse som psykisk sårbar. | Unge truet af selvmord. | Skolebørn overses. | Mange venter længe. | Drop uniformen. | Regioner tager ikke ansvar. | Flere får diagnoser.
- /06 Hjulpet af store overskrifter i Ekstra Bladet**
Pårørende til sindslidende, der bliver behandlet urimeligt, håber ofte, at dagbladene tager sagen op. 58-årige Lisbeth Meisling lod det ikke blive ved håbet. Efter flere forgæves henvendelser til andre medier kom hun i dialog med Ekstra Bladet, som resolut tog affære: Gennem tre dage zoomede avisen kritisk ind på historien om Lisbeth Meislings datter, Cecilie. Familien har nu fået nyt håb for fremtiden.
- /07 Fremgang for SIND i 2010**
Med 756 nye medlemmer, 53 pct. mere medieomtale, øget trafik på hjemmesiden og 0,7 mio. kr. ekstra til aktiviteter blev 2010 et godt år for Landsforeningen SIND.
- /08 Haves: Motivation**
Ønskes: Muligheder
Hvis unge skal væk fra førtidspension og over i beskæftigelse, er løsningen ikke at presse dem på pengepungen og sluse dem ind i femårige såkaldte udviklingsforløb. Tværtimod.
- /09 Indsats mod myter og fordomme om skizofreni**
Psykiatrifonden indledte i februar Landsindsatsen om Skizofreni. SIND-formand Knud Kristensen var en af de 11 talere på podiet, da den treårige kampagne blev sat i gang.
- /09 Rømninger fre retspsykiatrien under lup**
Hvordan kan retspsykiatrien forbedre kvaliteten og sikkerhed? 29 konkrete anbefalinger og forslag fra en arbejdsgruppe, hvor også SIND-formand Knud Kristensen deltog.
- /12 Det psykiatriske system burde fungere bedre**
I juni 2006 skød og dræbte hundefører René Ørnfeldt en psykisk syg mand i en 7-Eleven butik på Frederiksberg. Her knap fem år efter hændelsen har han skrevet en bog

om episoden for blandt andet at sætte fokus på, hvordan samfundet kan blive bedre til at håndtere mødet med aggressive sindslidende.

- /14 Tema: Alle kan blive ramt af stress**
Me Tarzan-syndromet. | SIND: Mange ringer om stress. | Ledere får også stress – Men de færreste taler om det. | Misforståelse at ledere altid skal være stærke.
- /18 Billeder fra et liv på kanten**
"Fra mørke mod lys". Sådan var overskriften, da fire fredericianere med psykiatriske diagnoser gennem seks måneder medbragte et kamera på deres rejse gennem livet. Resultatet er blevet en tankevækkende fotoudstilling.
- /20 SIND Ungdom**
Torsdag den 17. februar holdt SIND Ungdom reception i de nye lokaler i Sølvgade. Aftenen bød blandt andet på stand-up, og receptionen markerede, at unge mellem 18 og 35 år nu har helt nye rammer for aktiviteter og samtalegrupper.
- /22 Veluddannede sindslidende begår oftere selvmord**
Et nystartet projekt skal igennem de næste to år udvikle nye psykiatriske tilbud til gruppen af unge veluddannede sindslidende.
- /29 Styr på livet med mobiltelefonen**
SIND Nordjylland har deltaget i realiseringen af en indlysende ide, som den globale mobiltelefonindustri hidtil har overset: At bruge mobilen som hjælpemiddel for mennesker med sindslidelser.
- /33 En SIND-rådgivning midt i København**
Psykologisk rådgivning på Nørrebro matcher de nye udfordringer på socialpsykiatriområdet.
- /36 Medlemstilbud: Kom gratis i cirkus**
Medlemmer af Landsforeningen SIND får mulighed for at komme gratis i cirkus, da Cirkus Benneweis i anledning af SINDs 50 års jubilæum inviterer på gratis oplevelser i manegen. Billetten klipper du ud fra bagsiden.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND siden sidst**
- /10 Høringssvar**
- /11 Juridisk brevkasse**
- /26 Bøger**
- /28 Poesi**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**
- /36 Bagside**

SIND i medierne: Ekspertise og empati

Også i årets første måneder blev SIND flittigt citeret i medierne. Normalt bidrager SIND med ekspertise i fx paragraffer, politik, statistik og hverdagen i psykiatrien. Februar bød også på en artikel i Ekstra Bladet, hvor SIND talte med store bogstaver.

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales.

Siden sidst har SIND været citeret i en lang række medier.

Navnlig dagbladene og DR Radioavisen har bidraget til at sætte flere nuancer på danskernes opfattelse af sindslidelser.

I medierne har januar og februar budt på mange forskellige temaer. Modsat tidligere måneder, hvor fx retspsykiatri og førtidspension er blusset op som

store emner, har året hidtil budt på stor spredning i omtalen.

I flertallet af artiklerne, hvor SIND har medvirket, efterspørger medierne ekspertise i fx paragraffer, politik, statistik og hverdagen i psykiatrien. De vigtigste emner er omtalt her på siden.

Ekstra Bladet

I dialogen med journalisterne er SINDs ambition altid at bidrage med detaljer og perspektiver, som kan inspirere til udvik-

ling af forholdene for pårørende og sindslidende. Det hører til sjældenhederne, at SIND taler med store bogstaver. Men det skete i Ekstra Bladet den 14. februar i et helsides interview med landsformand Knud Kristensen.

Artiklen, som er omtalt på side 6 i SIND-bladet, fulgte sammen med avisens leder op på to dages historier om en 27-årig sindslidende kvinde.

Trods voldsomme problemer havde kvinden ikke fået hjælp. Bl.a. fordi hun

med flere diagnoser faldt mellem stolene i systemet. Dertil kom, at familiens økonomiske grundlag var fjernet. I 2010 blev hun tvangsindlagt.

"Jeg er dybt berørt af Cecilies historie. INGEN burde opleve det, som hun og hendes familie har været igennem. Hvis vi skal bedømme et samfund på, hvordan vi behandler de svageste, så ser det ikke godt ud for Danmark anno 2011," sagde SIND-formand Knud Kristensen bl.a. i Ekstra Bladet.

SIND anbefalede en række konkrete ændringer af psykiatrien. Desuden efterlyste Knud Kristensen en anden indstilling overfor de sindslidende:

"Måske betyder alle de mange kvalitetstiltag og specialiseringer, at vi kommer til at flytte fokus fra at tænke humanistisk til at blive for teknokratiske. Fir-kantet sagt, at det bliver vigtigere, at skema A-12 har et kryds det rigtige sted, end at patienten bliver behandlet." /hhj

Behandlingsgaranti virker

SIND med i en positiv historie om behandlingsgaranti

Nye tal fra Danske Regioner viser, at behandlingsgarantien i voksenpsykiatrien, som blev indført 1. januar 2010, har haft en positiv effekt på ventelisterne. Behandlingsgarantien betyder, at psykiatriske patienter over 18 år maksimalt må vente to måneder på behandling. Overholdes garantien ikke, skal patienterne tilbydes behandling inden for det private.

Her godt et år efter kan man konstatere, at der står færre patienter på venteliste i forhold til 2009, og det glæder formanden for SIND Knud Kristensen:

"Når man ser på udviklingen fra 2009 til 2010, så er der jo sket en forbedring på op imod 20 procent af dem, der venter mere end 2 måneder. Det kan vi kun være glade for og hilse velkommen," sagde han til dr.dk.

/Rasmus Damkjær

Unge truet af selvmord

Flere ressourcestærke unge er begyndt at vise selvmordstilbøjelighed, men bliver glemt af sundhedssystemet

Kristeligt Dagblad citerede den 4. februar, syv kilder fra forskning og foreninger inden for psykiatrien. De advarede mod at glemme de unge under 19 år. Siden 2005 er der sket en fordobling af henvendelser fra unge, der er plaget af teenageproblemer som fx ulykkelig kærlighed og lavt selvværd. Når det hele sker samtidig, kaldes det "akkumulerede belastninger", og det ender ofte i selvmordsforsøg eller tanker om det. Og sundhedssystemet er slet ikke indrettet til at klare disse unge, der ikke har en specifik psykisk lidelse eller et egentligt selvmordsforsøg bag sig.

SINDs formand tænder også advarslamperne.

"Der sker en voldsom stigning i tilgangen til det psykiatriske system i disse år, og en del af forklaringen er helt sikkert, at mange bliver svigtet af det sundhedssystem, der skulle have samlet dem op," siger Knud Kristensen.

/Daniel Dyrbjerg

Uddannelse som psykisk sårbar

Skolerne kan blive bedre til at håndtere psykisk sårbare

DRs P1 sendte den 1. februar radioprogrammet Klubværelset. Det handlede om de udfordringer, som psykisk sårbare unge kan opleve i deres møde med uddannelsessystemet. I programmet medvirkede blandt andre SIND Ungdoms næstformand Torben Hansen.

I udsendelsen fremgik det, at det er svært at leve op til regeringens målsætning om, at 95 pct. af alle unge skal gennemføre en ungdomsuddannelse, når mange skoler ikke ved, hvordan man

håndterer psykisk sårbare. Det kender Torben Hansen alt til, og han håber, at skolerne bliver bedre:

"Lærerne skulle være bedre til at spotte, når der er nogen, der er sårbare," siger han.

Torben Hansen måtte på grund af sin sygdom selv droppe ud af HF, men nu læser han til datamatiker. Hør hele programmet på DR's hjemmeside www.dr.dk/P1/Klubvaerelset. /Rasmus Damkjær



Foto: www.colorbox.dk

Skolerne overser mange børn med psykisk syge forældre.

Skolebørn overses

Lærerne har ofte svært ved at hjælpe børn af psykisk syge forældre

Mellem 50.000 og 80.000 skoleelever har en forælder, som er psykisk syg. Mange bliver overset i folkeskolen, fordi lærerne ikke er rustet til at håndtere psykisk sygdom. Det skrev gratisavisen 24 timer den 7. februar efter et interview med SIND og Psykiatrifonden. Også Skolelederforeningen og Danmarks Lærerforening blev citeret.

SIND påpegede, at lærerne ofte er klar over, at der er noget galt hjemme hos barnet. Men de fortier typisk problemet, fordi de er usikre på, hvordan dialogen kan gribes an.

Lærerforeningens formand Anders Bondo efterlyste bl.a. at det specialpædagogiske område bliver en obligatorisk del af læreruddannelsen. Han tilføjede, at der ofte er lang ventetid på tilbud om uddannelse og vejledning af lærere, der har akutte behov. /hhj

Mange **venter** længe

Mange patienter må vente mere end tre måneder på hjælp hos praktiserende læger og psykiatere

Hurtig hjælp er dobbelt hjælp. Det gælder også i psykiatrien, når danskere fx rammes af stress, depression eller angst.

Berlingske citerede den 18. januar Niels Siebuhr, formand for Lægeforeningens Psykiatrigruppe, for, at mange kan kureres med en forholdsvis beskedne indsats.

"Tit går der kun nogle uger, fra de starter i behandling, til de er tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor er det vigtigt, at folk kommer hurtigt i behandling," sagde han.

Desværre viser en undersøgelse, som Lægeforeningen har foretaget blandt 75 psykiatere og 153 praktiserende læger, at mange patienter må vente mere end tre måneder.

SIND påpegede i artiklen, at patienter siden 1. januar 2010 har haft ret til behandling på et privat tilbud, hvis ventetiden hos det offentlige overstiger to måneder.

"Den information mangler man at få ud til patienterne," sagde Knud Kristensen. /hhj

SIND: Drop uniformen

Uniformerede betjente skræmmer ved tvangsindlæggelser

I januar fokuserede nogle medier på historien om, at betjente i de fleste tilfælde møder uniformerede op i forbindelse med tvangsindlæggelser, selv om loven siger, at de så vidt muligt skal være civilklædte.

Det fik SIND's formand Knud Kristensen til at udtrykke sin bekymring:

"Dels har det en skræmmende effekt på mange paranoide, skizofrene eller psykotiske. Hvis man føler sig forfulgt, så kan man let forestille sig, hvad resultatet kan blive," sagde han til dr.dk.

Han vil nu have justitsminister Lars Barfoed til at danne sig et overblik over problemets omfang og samtidig udstede en garanti om, at betjente fremover kun undtagelsesvis møder op i uniform. (Se også artiklen side 13 – red.) /Rasmus Damkjær

Regionerne tager ikke **ansvar**

Tomme pladser i den private psykiatri trods lange ventelister

Selvom regionerne sidste år indgik en aftale, der garanterede psykiske patienter behandling inden for to måneder, så er der stadig lange ventelister. Det til trods for masser af ledige pladser i den private psykiatri. Det er nemlig patienternes eget ansvar at rette henvendelse til de private klinikker, skrev Dagbladet Information den 22. februar.

Anne V. Kristensen, Sofie Løhde og Özlem Cekic, psykiatriordførerne fra henholdsvis Venstre, Radikale Venstre og SF,

mener ikke, at regionerne kan frasige sig ansvaret. De bakkes op af Majken Blom Søefeldt, psykolog og souschef i Psykiatrifonden: "Det er indlysende, at mennesker med psykiske vanskeligheder mangler overskuddet til at holde styr på regeljunglen."

Også SINDs formand Knud Kristensen udtalte sig: "Hvis du er syg, ville de fleste helt sikkert tage imod tilbuddet, og eneste forklaring, jeg kan se, er, at man ikke oplyser godt nok om det." /Daniel Dyrbjerg

Flere får **diagnoser**

Er overdiagnosticering årsagen til, at flere danskere søger mod hospitalerne med psykiske problemer?

Hvorfor får markant flere psykiatriske diagnoser? Berlingske Tidende eftersøgte den 18. januar årsagerne til, at en undersøgelse fra Dansk Sundhedsinstitut melder om markant vækst. Fx er antallet af danskere, der får behandling på sygehuse for stress og ADHD fra år 2000 til 2008 steget med henholdsvis 45 og 330 pct.

Lægeforeningen, Psykiatrifonden og to professorer fra Aarhus og Aalborg Universitet bidrog til artiklen med bud på et svar. Også Landsforeningen SIND blev citeret.

Landsformand Knud Kristensen påpegede, at væksten dels kan skyldes, at det er blevet lettere at tale åbent om sindslidelser. Også hos lægen. Derudover fungerer systemet sådan, at man først kan få hjælp, hvis man får en diagnose. /hhj

Foreninger i **medierne**

Adskillige foreninger har siden sidste blad bidraget til medieomtalen af SIND med små og store lokale historier

Af og til afsætter medierne fremtrædende pladser på nyhedssiderne, når lokale historier om SIND skal have overskrift. Det gælder fx SIND Vejle, der i midten af februar kørte sag på, at sindslidende havde betalt for meget i husleje. (Se artiklen side 10 – red.). Andre gange er det mindre noter, som giver avislæserne et indblik i foreningernes løbende aktiviteter.

De korte lokale historier, der kommer mere regelmæssigt, er mindst lige så vigtige, fordi de løbende minder om, at foreningen findes. Her er et udpluk af noterne siden sidst.

Hjørring topscorer

De fleste kommuner fordeler regelmæssigt tilskud til lokale foreninger. I nogle af kommunerne omtaler medierne bevillingerne og dermed også det lokale aktivitetsniveau.

Fx skrev Nordjyske den 3. januar, at SIND Hjørring blev den absolutte topscorer, da kommunens sundheds-, ældre- og handicapudvalg behandlede ansøgninger om tilskud til frivilligt socialt arbejde. Ud af den samlede pulje på 526.183 kr. tilfaldt 205.183 SIND Hjørring.

Pengene går til tre forskellige projekter: En åben anonym psykologrådgivning, hvor frivillige vejledes, drift af lokalforeningens ordning med besøgsvenner samt et kursus for pårørende om bedre forståelse af den syges problemer.

I alt 24 foreninger havde søgt om tilskud til projekter.

Anitas sejr

SIND Halsnæs, der gennem mange år har haft et højt aktivitetsniveau, skiftede i februar formand. Som afløser for Kim Kjelgaard blev 60-årige Anita Schnieber valgt.

Hendes motivation for at stille op omtalte Frederiksborg Amts Avis den 17. februar i et personligt interview. Her bidrog Anita Schnieber til at styrke åbenheden i samfundet overfor sindslidelser ved at fortælle sin egen historie, der endte lykkeligt. Det er nu seks år siden, hun har mærket noget til tidligere års sygdom.

Den nyvalgte formand glæder sig bl.a. til at skabe tilbud, så sindslidende kommer mere ud hjemmefra. Bl.a. mødes foreningens aktive hver søndag i Frivillighedshuset Skjoldborg.

Fremgang i Vejle

SIND Vejle har fremgang. Det oplyste Vejle Amts Folkeblad den 3. februar i en omtale af foreningens generalforsamling. Med otte nye medlemmer er foreningen oppe på 59. Foreningens aktive afholder bl.a. arrangementer den sidste lørdag i måneden, kl. 10.00 til 15.00, i værestedet Huset.

/hhj



Hjulpet af store overskrifter i Ekstra Bladet

Pårørende til sindslidende, der bliver behandlet urimeligt, håber ofte, at dagbladene tager sagen op. 58-årige Lisbeth Meisling lod det ikke blive ved håbet. Efter flere forgæves henvendelser til andre medier kom hun i dialog med Ekstra Bladet, som resolut tog affære: Gennem tre dage zoomede avisen kritisk ind på historien om Lisbeth Meislings datter, Cecilie. Familien har nu fået nyt håb for fremtiden

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. Foto: Privatfoto

Alle kunne se, at Lisbeth Meislings indlagte datter Cecilie blev behandlet fuldstændig urimeligt. Få kunne forklare hvorfor. Endnu færre – om nogen – kunne før den 12. februar ændre situationen. Men netop denne lørdag blev et vendepunkt for den hårdt prøvede familie. Her tog Ekstra Bladet nemlig sagen op.

Avisen nøjedes ikke med at bringe en artikel. Ekstra Bladet brugte ressourcer på tre dages fremtrædende kampagnejournalistik og en leder, som avisens mange tusinde avislæsere ikke kunne undgå at se.

Tragisk sag

Artiklerne beskrev, hvordan 27-årige Cecilie var blevet svigtet. Hun havde haft problemer tidligere, men kom først i kontakt med psykiatrien i 2008. Her brød eftervirkningerne af et overgreb fra en prøveløsladt, pædofil sexforbryder tyve år tidligere ud i en dyb sindslidelse. Desværre mødte den unge kvinde lukkede døre i psykiatrien. Hun mistede sit job, da hendes årsvikariat som lærer udløb, og hun oplevede forskellige afdelinger, nye diagnoser og jævnlige stop for behandlinger, mens symptomerne blev værre og værre. I 2010 havde Cecilie kæmpet sig til et godt behandlingstilbud, hvor hun gradvist kunne vende tilbage til arbejdsmarkedet, men kommunen afviste. Hun endte i stedet på en lukket afdeling. Oveni fulgte økonomiske bekymringer og risikoen for at miste hendes og ægtemandens fælles hjem. I kølvandet på, at hun som sexoffer selv skulle betale for sin helbredelse, mistede Cecilie nemlig i februar sidste år retten til sygedagpenge. Heller ikke kontanthjælp eller førtidspension var en mulighed.

Undervejs i forløbet havde mange medarbejdere i kommunen, regionen og på hospitaler været involveret i Cecilies sag. Desværre havde ingen afgørende kunnet forbedre situationen for den såkaldt multikomplekse patient. Med sine mange diagnoser faldt hun mellem stolene i et system, der ikke er gearret til at skabe et samlet overblik over denne type sager.

Overblikket skabte Ekstra Bladet på en måde, så ingen var i tvivl om problemet. Få dage senere viste de første positive resultater sig af den omtale, som Lisbeth Meisling havde arbejdet hårdt for at skabe.

Forgæves henvendelser

Hun ved bedre end mange andre, at pårørende til sindslidende kan komme ud for oplevelser, som i frustration får dem til at kontakte myndigheder, medier og politikere. Hun ved også, at timerne bag tastaturet ofte bliver brugt forgæves, fordi det ikke lykkes at skabe dialog med rette vedkommende. Derfor deler hun i dette interview sine erfaringer om mediekontakt med SIND-bladets læsere.

“Aftalen blev overholdt til punkt og prikke”

“Hvis man som pårørende vil opsøge medierne, skal man gøre op med sig selv, om det er kræfterne værd. Chancerne for at nå gennem nåleøjet er meget små, fordi mange henvender sig. Og på redaktionerne har journalisterne travlt til dybdeborende journalistik. Vi har været heldige med resultatet af anstrengelserne. Efter forgæves henvendelser og læserbreve til andre dagblade og nyhedsmedier kom vi i dialog med en ansat på Ekstra Bladet samtidig med, at avisen udviklede et nyt magasin. Vi fandt derfor sammen med en journalist, der både havde tiden, viljen og forargelsen til professionelt at komme hele vejen rundt om emnet,” siger Lisbeth Meisling.

Aftal spilleregler

Hun er positivt overrasket over samarbejdet. Inden interviewene, hvor datteren deltog via e-mail, aftalte hun spilleregler med journalisten, som skabte tryghed. Aftalen blev overholdt til punkt og prikke. En anden forberedelse var at forebygge bekymring om uønskede henvendelser ved at anonymisere familien på Facebook. Bekymringen var dog grundløs. Der har kun været positive reaktioner.

“Vejen er stadig lang til vores vigtigste mål – at få ændret en urimelig lovgivning, så andre ikke havner i samme situation som Cecilie. Men for første gang i flere år oplever vi nu, at der bliver taget nogle skridt i den rigtige retning,” tilføjer hun.

Positiv udvikling

Som et resultat af Ekstra Bladets omtale er Lisbeth Meisling og Cecilie nu i dialog med frivillige og professionelle, der både kan og vil hjælpe. Dertil kommer, at sagen om Cecilie nu har kurs mod flere ministres skriveborde.

Op til deadline på næste udgave af SIND-bladet følger redaktionen op på, om de seneste dages positive udvikling er fortsat og omsat i konkrete forbedringer for Lisbeth Meislings datter og for andre, der kan komme i samme situation. Bl.a. SIND hjælper nu familien som bisidder i den videre dialog med myndighederne og brevskrivning til ministre. Dertil kommer, at regionen er blevet opmærksom på sagen, og at lokale beboere i området, hvor Cecilie bor, har engageret sig i sagen, som de først hørte om efter artiklerne i Ekstra Bladet. De skriver bl.a. læserbreve.

“Vigtigst er, at en anerkendt overlæge har taget Cecilie som patient. Jeg føler, hun i forhold til sin behandling nu er omgivet af de ypperste kræfter. Familiens økonomi er stadig et uløst problem”, siger Lisbeth Meisling.



Cecilies ellers helt almindelige barndom blev med et slag forandret.

Fremgang for SIND i 2010

Med 756 nye medlemmer, 53 pct. mere medieomtale, øget trafik på hjemmesiden og 0,7 mio. kr. ekstra til aktiviteter blev 2010 et godt år for Landsforeningen SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Landsforeningen SIND opnåede i 2010 positiv udvikling på næsten alle områder. Det viser årsberetningen, som ved bladets deadline blev afsluttet.

Efter forårsmødet i SINDs hovedbestyrelse bringer vi samtlige sider og tal fra årsberetningen på SINDs hjemmeside og i bladet. Foreløbig viser hovedtallene, at SIND i 2010 havde et travlt år med positiv fremgang på en kedelig baggrund.

Travlhed

Det kedelige er, at fremgangen er opstået i en periode, hvor presset på patienter, pårørende og professionelle inden for psykiatrien generelt er øget. Fx modtog SINDs

landsdækkende pårønderrådgivning 51 pct. flere opbringninger, SIND-nettet udvidede geografisk og BenzoRådgivningen fik 20 pct. flere henvendelser.

Årets udgifter, der med 6,2 mio. kr. var ca. 0,7 mio. kr. højere end i 2009, afspejler aktivitetsniveauet. Årets resultat på 1,6 mio. kr. var 1,5 mio. kr. bedre end budget. Navnlig grundet arv.

Øget synlighed

Det positive er, at SIND har styrket sin rolle og synlighed i samfundet. Bruttotilgangen af nye medlemmer steg med 10 pct. til 756, medieomtalen af SINDs formand steg med 53 pct. og antallet af viste sider på www.sind.dk voksede med

42 pct. Udover øget fokus på psykiatrien har den grafiske og indholdsmæssige fornyelse af www.sind.dk i 2009 øget interessen. Tilsvarende har den kvalitative respons på SIND-bladet, der udkom seks gange, været positiv.

Unge medlemmer

Bruttotilgangen af medlemmer blev på 756 mod 690 i 2009 og 243 i 2008, altså en vækst på 10 pct. Fremgangen har været konstant i andet halvår og lover godt for 2011. Vigtigste udvikling er, at SIND får mange unge medlemmer. Ca. hvert tredje medlem er født efter 1970.

Netto er fremgangen mindre, fordi SIND alene har betalende

medlemmer. De seneste år er flere hundrede medlemmer blevet slettet grundet restance. 2010 blev ingen undtagelse. Medlemstallet sidst på året udgjorde 5.033 medlemmer, en stigning på knap 3 pct. i forhold til medlemstallet 31. december 2009.

Afgangen af medlemmer har flere årsager, navnlig alderdom og økonomi. Siden 2008, hvor den økonomiske krise tog fart, er det årlige frafald næsten fordoblet. SIND indledte i december en øget markedsføring – bl.a. via blad og hjemmeside – hvor ambitionen er at få flere til at betale kontingentet. De første reaktioner er lovende.



Glimt fra et begivenhedsrigt år i SIND.

756 nye medlemmer

Gennemsnitsalderen for de nye medlemmer, SIND fik i 2010, er 44 år. Yngste, midterste og ældste nye medlem fortæller her, hvorfor de meldte sig ind:

Anja, Roskilde, født 1992

Jeg er 18 år. Til daglig går jeg i 2.g i gymnasiet og bruger min tid sammen med min familie og venner.

Jeg meldte mig ind i SIND, fordi min mor er psykisk syg. Det er faktisk først nu, jeg har opdaget foreningen, så derfor har jeg ikke meldt mig ind før.

Nu kan jeg faktisk ikke forstå, jeg ikke har set opslag eller lignende før.

Morten, Frederiksberg, født 1967

Jeg er formand for Livslinien, som tilbyder telefon- og netrådgivning, og har fulgt SIND gennem mange år sideløbende med, at jeg selv har arbejdet inden for fx foreningen Det Sociale Netværk. Her har jeg blandt andet mødt landsformand Knud Kristensen og lagt mærke til hans mange gode projekter i foreningen.

Jeg meldte mig ind, fordi jeg synes, SIND hæver sig op over lignende foreninger, som kan arbejde for skiftende interesser. Der har SIND altid udført et godt gedigent arbejde, og jeg synes, vi har brug for den type organisation.

Annelise, Frederiksværk, født 1928

Jeg har desværre ødelagt mine ben ved at falde nogle gange, så jeg bruger daghjemmet i Frederiksværk meget, hvor jeg genoptræner, da jeg har svært ved at gå. Det er næsten flovt at sige det, men jeg meldte mig ind på grund af SINDs jule-komsammen. De var de eneste, der holdt noget i Frederiksværk, så der var min søn og jeg nede juleaften. Det var lidt skuffende, vi ikke var flere, så nu er jeg begyndt at agitere for, at der kommer flere derned og tager del i SINDs mange gode aktiviteter.

/Daniel Dyrbjerg, journalist

Haves: Motivation Ønskes: Muligheder

Hvis unge skal væk fra førtidspension og over i beskæftigelse, er løsningen ikke at presse dem på pengepungen og sluse dem ind i femårige såkaldte udviklingsforløb. Tværtimod

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. Fotos: DET SOCIALE NETVÆRK

To milliarder kroner. Så mange penge står det danske samfund ifølge regeringen til at kunne spare, hvis det om ti år lykkes at skabe job i virksomhederne til 1.500 psykisk sårbare med nedsat arbejdsevne. Derfor vil regeringen reformere førtidspension og fleksjob. Via såkaldte udviklingsforløb og lavere indtægter er ambitionen at øge den enkeltes motivation for at søge ud på arbejdsmarkedet.

“Man bliver ikke rask af at blive fattig”

Alle er enige om, at beskæftigelse i stedet for passiv forsørgelse for dem, som kan klare det, er et godt mål. Men når det gælder vejen til målet, er uenigheden afgrundsdyb mellem regeringen og en lang række eksperter, virksomheder, foreninger og organisationer. Det viste konferencen “udstrakt hånd eller knyt-næve”, som foreningen Det Sociale Netværk afholdt i slutningen af januar.

Fattigdom hjælper ikke

“Man bliver ikke rask af at blive fattig”, lød det bl.a. fra professor Merete Nordentoft, der er en

af Danmarks førende eksperter i unge med skizofreni.

Gennem dagen afdækkede skiftevis dybt personlige beretninger og detaljerede statistikker og undersøgelser en lang række eksempler på, at det ikke er motivation, men derimod muligheder og tryghed, unge mangler for at få fodfæste på arbejdsmarkedet.

Handleplansudvikling

En af dem, som supplerede indlæggene fra eksperter og politikere med sin personlige historie, var udviklingskonsulent i Aarhus Kommune, Andreas Kilden, der arbejder på nedsat tid.



Andreas Kilden, næstformand i SIND Horsens, fortalte på konferencen sin personlige historie.

Han fastslog i sin personlige historie, at pres på økonomien i sin tid ikke ville have hjulpet ham ind på arbejdsmarkedet:

“Da jeg lå dybt deprimeret på min sofa og ikke troede på, jeg kunne afslutte min uddannelse, få et arbejde, en kæreste etc., så tror jeg ikke, det ville hjælpe at være fattig. Jeg tror egentlig, jeg havde problemer nok i forvejen. Det, der flyttede noget, var at komme i gang med et projekt – at jeg fik afsluttet min uddannelse, var med til at lave handleplansudvikling inden for psykiatrien og kom i jobprøvninng,” sagde Andreas Kilden, der i øvrigt også næstformand i SIND Horsens.



Vil du hjælpe SIND?

I Landsforeningen SIND bruger flere hundrede frivillige fritid på at hjælpe andre. Fx i foreninger og rådgivninger.

Som frivillig er det også muligt at hjælpe med kommunikationsarbejdet. Fx via lokale og landsdækkende hjemmesider, Facebook-profil og SIND-bladet.

Har du lyst til at hjælpe, og har du så meget erfaring med at skrive og skabe, at du kan stå på egne ben og bidrage på en måde, der lever op til medlemmernes forventninger, så vil SIND meget gerne høre fra dig. Send en mail til landsforeningen@sind.dk.



Folketingsmedlemmer, fleksjobbere, førtidspensionister, foreningsfolk og mange andre deltog i konferencen “udstrakt hånd eller knyt-næve”.

Rømninger fra retspsykiatrien under lup

Hvordan kan retspsykiatrien forbedre kvalitet og sikkerhed? 29 konkrete anbefalinger og forslag er resultatet af drøftelserne i en arbejdsgruppe, hvor bl.a. Danske Regioner samt flere ministerier deltog. Også SIND-formand Knud Kristensen bidrog til arbejdet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I sommeren 2010 rummede medierne mange og ofte meget store overskrifter om rømninger fra lukkede psykiatriske afdelinger. Medieomtalen førte hurtigt til, at flere medlemmer af Folketinget samstemmende efterlyste en undersøgelse af sikkerheden inden for retspsykiatrien. Den foreligger nu i form af en ny 80 sider lang rapport fra Danske Regioner. Det detaljerede materiale byder bl.a. på 29 konkrete anbefalinger af ændringer og forbedringer af kvalitet og sikkerhed i retspsykiatrien.

Rapporten er baseret på input og ideer fra bl.a. embedsmænd fra Indenrigs- & Sundhedsministeriet, Justitsministeriet, Sundhedsstyrelsen, Kriminalforsorgen samt Danske Regioner

og Kommunernes Landsforening. Også SIND sad ved bordet sammen med foreningen LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere.

SIND-formand Knud Kristensen oplever, at det lykkedes at sætte adskillige fingeraftryk på den færdige rapport.

"Først og fremmest har vi bidraget til at styrke og nuancere grundsynspunktet om, at patienter har ret til behandling. De er ikke blot indespærrede," siger han.

Firedoblet siden 1990

Rapportens 29 anbefalinger er ikke en samlet lovpakke, men et idekatalog, som stat og regioner kan lade sig inspirere af.

Blandt forslagene er bedre rammer for beskæftigelse, undervisning og motion.

I forhold til sikkerheden peger rapporten bl.a. på brug af elektroniske armbånd og øget adgang for medarbejderne til at visitere – altså undersøge – personer og lokaler for stoffer.

"Vi har fået et godt politisk afsæt for at komme videre med udviklingen af et forsømt område inden for psykiatrien. Men arbejdet er bestemt ikke færdigt. Rapporten har også afdekket spørgsmål, hvor samfundet mangler viden. SIND vil fortsat prioritere arbejdet med retspsykiatrien højt," siger Knud Kristensen.

Hele rapporten "Retspsykiatri – kvalitet og sikkerhed" ligger på hjemmesiden for Danske Regioner, www.regioner.dk



Psykiatrifondens åbningsarrangement trak fulde huse.



SINDs landsformand Knud Kristensen på talerstolen.

Indsats mod myter og fordomme om skizofreni

Psykiatrifonden indledte i februar Landsindsatsen om Skizofreni. SIND-formand Knud Kristensen var en af de 11 talere på podiet, da den treårige kampagne blev sat i gang

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. Foto: LARS GUNDERSEN

Få psykiatriske diagnoser er omgærdet med så mange misforståelser og fordomme som skizofreni.

Film, bøger og medier fremstiller ofte mennesker med skizofreni som farlige mennesker. Også når snakken er i gang på arbejdspladser, i fritiden og i familierne er billedet skævt blandt dem, som ikke selv kender sindslidende med diagnosen.

En ny undersøgelse, som Epinion har gennemført for Psykiatrifonden, viser, at fire ud af ti danskere mener, at mennesker med skizofreni er farlige. Otte ud af ti

tror, at mennesker med skizofreni har en spaltet personlighed.

Det er noget af baggrunden for den treårige kampagne, som Psykiatrifonden igangsatte i februar. Med aktiviteter over hele landet ønsker man at øge danskernes viden om og accept af mennesker med skizofreni. Desuden er målet, at flere bliver bedre til tidligere at genkende symptomer på skizofreni, så de hurtigere kan søge hjælp.

25.000 er ramt

Virkeligheden bag de mange myter, der flourer blandt danskerne,

er, at mennesker med skizofreni er vidt forskellige. Sygdomsgrad, symptomer og varighed varierer. Opdages sygdommen i tide, bliver forløbet mildere, og gør det for nogle muligt at fastholde et liv med familie, fritidsinteresser og måske arbejde eller uddannelse. En ud af fem bliver raske igen.

Ca. 25.000 danskere ansås at lide af skizofreni. Dertil kommer dem, der som familiemedlemmer, kolleger og venner pludselig får sygdommen ind i deres liv. De pårørende var temaet, som SINDs formand Knud Kristensen var bedt

om at nuancere, da kampagnen blev sat i gang. Han var en af 11 talere, der den 21. februar stod på talerstolen ved Psykiatrifondens åbningsarrangement.

"Psykisk sygdom er en fælles udfordring for de sindslidende, de pårørende og de professionelle," understregede han og efterlyste tilbud, der kan give familier og medarbejdere flere værktøjer til at hjælpe andre. Det gælder både den sindslidende og de raske familiemedlemmer eller venner, man deler udfordringen med.

3. februar til Sundhedsstyrelsen

Vejledning om forhåndstilkendegivelser handler især om anvendelse af tvang i psykiatrien. Navnlig to af punkterne i vejledningen har SIND kommenteret:

Tvungen opfølgning

Der kan både klages over overlægens beslutning om iværksættelse af tvungen opfølgning efter udskrivning og over overlægens beslutning om afhentning af patienten samt over overlægens beslutning om forlængelse af den tvungne opfølgning.

Klage over overlægens beslutning om iværksættelse af tvungen opfølgning efter udskrivning har opsættende virkning. Klage over overlægens beslutning om politiets afhentning af patienten har ikke opsættende virkning.

Da der ikke er klagefrister, opstår den mulighed, at patienten først klager den dag, politiet står foran døren for at effektuere en beslutning om politiets afhentning af patienten. Hvis patienten i den situation klager over overlægens beslutning om iværksættelse af tvungen opfølgning, så skal klagen tillægges opsættende virkning, og politiet må gå igen. Klager patienten derimod over selve afhentningen, kan afhentningen gennemføres – da klagen ikke har opsættende virkning.

Det er vigtigt, at denne sondring præciseres i vejledningen.

Det fremgår også af dette afsnit, at de medvirkende polititje-

nestemænd så vidt muligt skal være civilklædte og at den medfølgende sundhedsperson så vidt muligt skal være kendt af patienten.

Her savnes en præcisering af, at "så vidt muligt" må betyde stort set altid, da der i disse situationer er tale om afhentninger, der kan planlægges i god tid.

Særligt vedrørende børn

Det antages at behandling af mindreårige mod deres vilje ikke er tvang i psykiatrilovens forstand – fordi forældremyndighedens indehaver kan give informeret samtykke til behandling for patienter under 15 år samt for 15 til 17-årige patienter, der ikke besidder den fornødne modenhed til at varetage sin egne interesser.

Det følger af sundhedslovens vejledning nr. 161 af 16. september 1998 om informeret samtykke og om videregivelse af helbredsoplysninger mv., pkt. 2.1.2, at en sådan behandling baseret på stedfortrædende samtykke ikke må gennemføres med tvang. Derfor er ovenstående antagelse tvivlsom.

Uanset om Sundhedsstyrelsen er enig i dette, bør det anføres i vejledningen, at behandling med det der i øvrigt i psykiatriloven betegnes som tvang, som udgangspunkt ikke bør gennemføres alene med udgangspunkt i forældrenes stedfortrædende samtykke.

24. februar til Danske Handicaporganisationer

Bemærkninger til DHs politikpapir "Boliger frem for institutioner"

SIND påpeger, at et ellers godt oplæg mangler et væsentligt tema: De situationer, hvor en borger med svære funktionsforstyrrelser er ude af stand til at tage vare på egne interesser. SIND oplever ofte en konflikt mellem retten til selvbestemmelse og retten til ikke at blive udsat for omsorgssvigt. I henvendelsen anbefaler SIND en række ændringer, der bl.a. imødekommer behovet hos netop udskrevne patienter, som har behov for fortsat hjælp i en kombineret bolig/behandlings-situation. /hhj

3. februar til Lægemiddelstyrelsen

Henvendelse om revurdering af tilskud til antidepressiva og visse andre medicintyper til behandling af unipolar depression og forskellige angstlidelser.

SIND har kontaktet Lægemiddelstyrelsen sammen foreningerne De9, ODA, OCD foreningen, Angstforeningen og Depressionsforeningen. Anledningen er ændring af reglerne for antidepressiv medicin. I det to sider lange brev påpeger foreningerne bl.a. at depressions- eller angstpatienter er meget forskellige. Derfor er billigste medicin ikke altid det bedste valg for den enkelte patient. Besparelser på medicin med beskednen eller uønsket virkning kan gå hen og blive kostbar i form af flere lægekonsultationer, flere indlæggelser, flere på varig overførselsindkomst og uundgåeligt flere selvmord. At forringe tilskud til medicin, der anvendes til behandling af angstlidelser og unipolar depression, vil med sikkerhed blive dyrt for samfundet. /hhj

21. februar via Danske Handicaporganisationer

Høringssvar vedr. øget sammenhæng i patientbehandlingen gennem vidensdeling via offentlige registre og elektroniske patientjournaler

Landsforeningen SIND ser gerne, at flere sundhedspersoner får bedre muligheder for at samarbejde via lettere adgang til registre og patientjournaler. Dog udtrykker SIND bekymring for, om kommunernes og regionernes ret til gensidigt at indhente oplysninger på personniveau kan blive brugt til andet end at følge den enkelte patient. Fx til at undersøge potentiale for økonomiske besparelser på enkelte eller på grupper af patienter. /hhj



Foto: www.colourbox.com

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

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

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

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

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

SIND Vejle vinder huslejesag

SIND Vejle har hjulpet en beboer på Sukkertoppen i Vejle i en klagesag over for høj husleje for boform under servicelovens § 108 i forhold til gældende regler for beregning af husleje. Beboeren fik 3.776 kr. retur for perioden fra janu-

ar 2007 til august 2009. Afgørelsen følger princippet fra en afgørelse fra Det Sociale Nævn under Statsforvaltning for Nordjylland.

SIND Vejle arbejder for at få Vejle kommune til at gennemgå samtlige bosteder efter sam-

me principper som afgørelsen. Flere hundrede får nu undersøgt deres husleje. Sagen kan således få økonomisk betydning for mange vejlesere. /hhj

Det psykiatriske system burde fungere bedre

I juni 2006 skød og dræbte hundefører René Ørnfeldt en psykisk syg mand i en 7-Eleven butik på Frederiksberg. Her knap fem år efter hændelsen har han skrevet en bog om episoden for blandt andet at sætte fokus på, hvordan samfundet kan blive bedre til at håndtere mødet med aggressive sindslidende

AF RASMUS DAMKJÆR, journalist

"Jeg kunne ikke have forhindret det".

Sådan lyder det fra hundefører ved Københavns Politi René Ørnfeldt, når han tænker tilbage på det mareridt, han stod i en junidag for snart fem år siden.

Den 19. juni 2006 blev han med sine kolleger kaldt til Frederiksberg, hvor en mand var i gang med at rasere en 7-Eleven butik. Umiddelbart en rutineopgave. Men situationen udviklede sig, og efter først at bruge hunden uden nævneværdig effekt følte René Ørnfeldt sig så truet, at han måtte ty til sit tjenestevåben. Han affyrede et skud, som viste sig at være dræbende. Det hele tog blot 25 sekunder.

Manden viste sig at være psykisk syg, og det vidste René Ørnfeldt ikke, da han trådte ind i butikken. Havde han haft den viden, kunne han have taget sine forholdsregler, og så kunne den tragiske hændelse være undgået.

Fokus på sindslidende

I den efterfølgende tid blev René Ørnfeldt hængt ud i pressen som koldblodig morder, og det tog hårdt på familien og på arbejdslivet. I 2007 blev han pure frikendt ved byretten for tiltalen om legemsangreb af særlig rå karakter,

og han kunne dermed vende tilbage til arbejdet som hundefører ved Københavns Politi.

Men oplevelsen glemmer han aldrig, og det fik ham til at skrive bogen "Hundefører – politimand af hjertet," som udkom i januar. I bogen fortæller han sin version af, hvad der skete i 7-Eleven butikken den skæbnesvangre dag i juni 2006.

Men bogen er ikke blot historien om en mand, et skud og et dødsfald. Den handler i lige så høj grad om problematikken omkring sindslidende.

Det er blevet værre

"Da jeg startede i politiet for 25 år siden, oplevede vi ikke nær så mange episoder med sindslidende, som vi gør i dag. Det kan have noget at gøre med, at det psykiatriske system er blevet forringet," siger René Ørnfeldt.

En forklaring på væksten kan være nedskæringer på det psykiatriske område, men han mener, at det er det forkerte sted at spare. Det kan nemlig i sidste ende koste menneskeliv, hvis sindslidende mere eller mindre får lov til at sejle deres egen sø. Så er det, de farlige situationer opstår, som vi så det i 7-Eleven butik-

ken, og René Ørnfeldt kommer med endnu et eksempel:

"Engang var jeg ude for, at vi havde anholdt en mand, der gik rundt midt på kørebanelen. Han råbte og skreg og var til fare for sig selv og andre. Der var tydeligvis noget galt, så vi kørte ham til Bispebjerg Hospital, men de ville ikke have noget med ham at gøre. Det endte med, at vi måtte sætte ham fri," siger han.

Ifølge René Ørnfeldt er det bare ikke godt nok. Sindslidende skal ikke sættes i detentionen, og man må ikke anvende magt over for dem, for så går det galt. De skal have professionel psykiatrisk hjælp.

Psykiatrisk udrykningsteam

René Ørnfeldt efterlyser, at problemet i højere grad bliver taget alvorligt. Han kommer selv med nogle forslag til, hvordan psykiatrien kunne komme til at fungere bedre.

"Hvis der nu alle steder var et velfungerende psykiatrisk udrykningsteam, der dels fulgte op på de sindslidende ved jævnligt at besøge dem, men også kunne rykke med politiet ud til anholdelser, hvis man vidste, at der var tale om en psykisk syg, så tror jeg, at det ville forbedre forholdene," siger han.

Sagen kort

19. juni 2006:

René Ørnfeldt er med sin hund Dario kaldt til en 7-Eleven butik på Frederiksberg, hvor en psykisk syg mand er ved at gå amok. René Ørnfeldt affyrer et skud, som viser sig at være dræbende.

12. marts 2007:

Statsadvokaten frikender René Ørnfeldt. Forsvarsadvokat Bjørn Elmquist påklager dog denne afgørelse til Rigsadvokaten.

12. maj 2007:

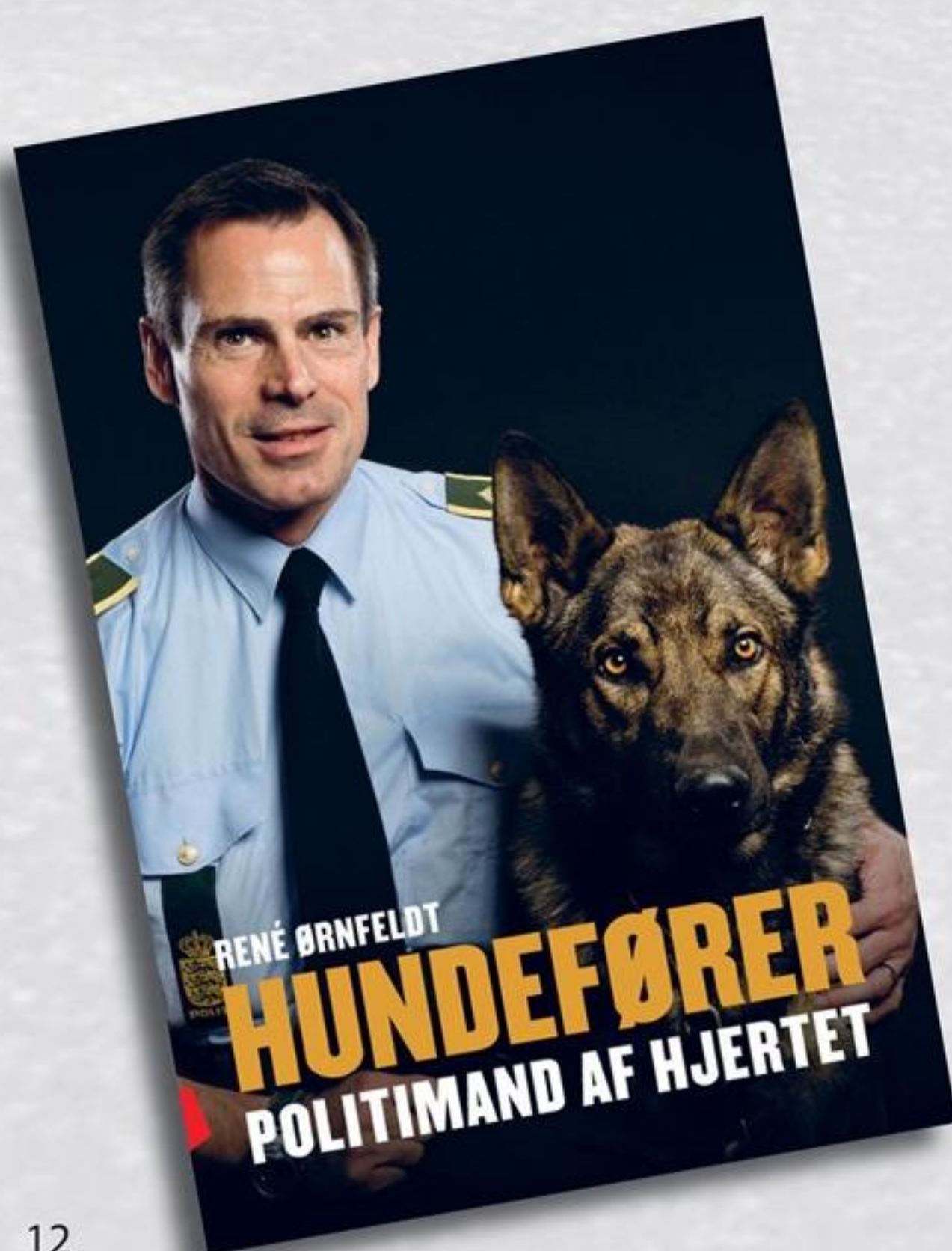
René Ørnfeldt bliver med en kollega tiltalt for "at have udøvet et legemsangreb af særlig rå og brutal karakter med døden til følge" samt for "at have optrådt hensynsløst og for at have forvoldt betydelig fare for de tilstedeværende i 7-Eleven".

7. september 2007:

Ved byretten bliver René Ørnfeldt og hans kolleger frikendt for alle tiltaler.

1. januar 2010

Efter en afstikker som narkehundefører kommer René Ørnfeldt tilbage til sit gamle job som hundefører ved Københavns Politi.



Han ved godt, at det i sidste ende handler om penge, men han mener, at det er det forkerte sted at spare. Der er ingen, der kan være tjent med, som forholdene er i dag: Hverken de sindslidende, de pårørende eller politiet:

"Hvis jeg var minister på området, ville jeg skyde flere penge ind, så der ville komme flere tilbud til de sindslidende. For det er en ulykkelig situation for alle parter," siger han.

Der kommer flere sager

Bogen "Hundefører – Politimand af hjertet" er først og fremmest skrevet for at fortælle René Ørnfeldts version af historien og dermed give et fra hans synspunkt mere nuanceret billede af, hvad der skete i 7-Eleven butikken. Som forholdene er i dag, kunne han ikke have handlet anderledes, og dermed var det tragiske udfald uundgåeligt. Men han har også skrevet bogen for at fortælle om politiets arbejdsforhold og samtidig gøre opmærksom på, at psykiatrien ikke fungerer godt nok.

"Jeg er sikker på, at der kommer flere sager med sindslidende, så længe man ikke gør noget," siger han.

Ifølge ham findes der masser af eksempler på sindslidende, som gerne vil have hjælp,



René Ørnfeldt med sin politihund Dario.

men som ikke får det. Så snart de er udskrevet fra en behandling, står de helt på egne ben, og det er der mange, der ikke kan styre.

Gode råd

Resten af sit liv skal René Ørnfeldt leve med, at han har slået et andet menneske ihjel. Han ønsker ikke for nogen af sine kolleger, at de kommer til at stå i samme situation som ham. Derfor giver han nogle råd til, hvordan man undgår de farlige situationer.

"Står man over for en person, der tydeligvis er psykisk syg, er det vigtigt, at man ikke anvender magt. Man kommer langt med situationsfornemmelse og psykisk førstehjælp," siger han.

Han håber, at han med bogen kan sætte gang i debatten og dermed få flere til at få øjnene op for problemet. Det handler i sidste ende om at undgå flere tragiske dødsfald som følge af magtanvendelse over for sindslidende.

Det mener SIND:

Politiet skal ikke være psykiatriens skraldespand

SIND ønsker at forebygge sammenstød mellem politi og sindslidende. Blandt midlerne er et informationsløft samt bedre samarbejde på tværs af psykiatri, kommuner og politiet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Den dramatiske situation, som hundefører René Ørnfeldt beskriver i sin bog, er desværre ikke enestående. De seneste år er det flere gange sket, at sammenstød mellem sindslidende og politiet er eskaleret. Fx blev en 34-årig mand i 2009 skudt, da han reagerede voldsomt på at skulle tvangsindlægges.

Hverken i dialogen med medier eller politikere har SIND hidtil kritiseret den enkelte politimand. SIND har i stedet argumenteret for, at samfundet skal blive bedre til at forebygge, at konflikterne opstår. Nøgleordet er uddannelse, samarbejde og et informationsløft.

"En af løsningerne er uddannelse af politiet i håndtering af konfliktsituationer og klare rutiner for forberedelse af mødet med alvorligt syge sindslidende. En anden løsning er i langt højere grad at involvere fagpersonale. Fx samarbejder politi og socialpsykiatri i Aarhus, så man kan aftale om man skal følges og hvem der fører ordet. Denne type samarbejde bør vi

dereudvikles og udbredes til flere byer – det såkaldte PSP-samarbejde," siger SINDs formand Knud Kristensen.

Han mener ikke, der er behov for at ændre lovgivningen. Derimod er der behov for at øge opmærksomheden over for de eksisterende regler og muligheder.

"Fx påpeger bekendtgørelsen om tvangsindlæggelser, at politiet bør ankomme i civil. Vores erfaring er, at det hidtil ofte har været uniformeret personale, der mødte op. SIND arbejder for at skærpe opmærksomheden på, at mødet med sindslidende ikke er en rutinesag. Derimod er forberedelse og særlige rutiner vigtige – fx at lade uniformsjakken blive i bilen," siger Knud Kristensen.



Tema:

Alle kan blive ramt af stress

Sindslidelser er blevet en folkesygdom, som hverken skeler til indkomst, status eller uddannelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

SIND-bladet zoomer i dette tema ind på direktionsgangene på de danske arbejdspladser, hvor man også oplever stress, der kan føre til depression.

SIND-bladet ønsker at vise, at alle kan blive ramt af stress. Også direktører, som ellers har maksimal indflydelse på deres eget arbejdsliv. Problemet er velkendt. Alligevel var det mere end almindelig svært at finde ledere, som ville fortælle deres historie. Men det lykkedes til sidst.

De to tidligere direktører, der står åbent frem i dette blad, deler afklaret og gavmildt ud af deres erfaringer, som alle kan tage ved lære af. Derudover viser deres historier, at heller ikke ledere har adgang til hurtig hjælp, når problemer opstår.

Stress og depression på direktionsgangene

Redaktionens ambition med temaet er ikke at påpege, at hverken stress-diagnosen eller ledende medarbejdere hører til psykiatriens vigtigste udfordringer. Tværtimod vidner ventelister, ulykkelige patienter og konflikter i familier og samfund om, at mange har behov for hjælp, som de venter for længe med at få.

Ikke et personligt problem

Utallige videnskabelige studier har påvist, at stress kan føre til depression. Når flere rammes mere af stress, øges presset derfor på psykiatrien. Den udvikling rammer både de berørte og de, som kæmper med mere alvorlige diagnoser. Også her har samfundet derfor brug for flere tilbud om en tidlig indsats.

SIND arbejder for, at stress, der kan føre til depression, ikke opfattes som et personligt problem, den enkelte skal løse.

Me Tarzan-syndromet

Har humøret og søvnen været dårlig i en længere periode, bør man stoppe op og reagere, anbefaler en førende stressforsker. Det gælder også ledere

AF CHARLOTTE BACH, journalist

På Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital i København ser lederne overlæge Bo Netterstrøm mange ledere, som først kommer på klinikken, når de er så udbrændte, at de er ude af stand til at fungere i deres arbejde.

"De har typisk haft ondt i maven og har sovet dårligt i lang tid, men det er ikke på noget tidspunkt faldet dem ind, at de har stress. El-

Færre ressourcer

"I 1990'erne og i 00'erne var der fokus på det psykiske arbejdsmiljø og arbejdspress. Men den slags er konjunkturbestemt. I dag er der ikke arbejdskraftmangel, og det indebærer, at mange arbejdspladser skiller sig af med dem, der ikke kan tåle mosten. Det kan godt være, at den reelle arbejdstid i Danmark er gået ned, men vi skal være supereffektive, når vi er på ar-



Det kan være svært at erkende og ikke mindst at tale om stress. (Modelfoto)

ler også vil de ikke erkende det. Den ledertype kalder Bo Netterstrøm for Tarzan-typen.

"Tarzan er leder, og Tarzan får ikke stress. Basta! Det er uforeneligt med lederjobbet. Og man taler slet ikke om det med andre. Det er faktisk et tabu blandt ledere at have stress," siger Bo Netterstrøm.

Hans erfaring er, at mange topledere skifter job ca. hver femte år, fordi problemernes omfang på det tidspunkt driver dem til det, mens mange mellemledere sidder fast og ikke har de samme valgmuligheder. Mellemlederne er ifølge Bo Netterstrøm en meget trængt gruppe, som er yderst udsatte for stress. Han oplever, at arbejdsgiverne ikke altid er så lydhøre over for risikoen for udbrændthed blandt medarbejderne.

bejde. Det går især ud over dem over 50 år. De spænder ofte buen for højt og glemmer, at deres ressourcer daler med alderen," siger Netterstrøm.

Han har de senere år set en stigning i antallet af personer, der bliver psykisk udbrændte.

Vanskeligt at diagnosticere

Stress kan manifestere sig på mange måder, både fysisk og psykisk. Søvnløshed, anspændthed og ulyst er de mest karakteristiske. Men også hovedpine, hjertebanken, svimmelhed, diarré, mavesmerter, rastløshed, koncentrationsbesvær, irritabilitet og angst kan være symptomer på stress.

Det kan således være vanskeligt at diagnosticere stress. For de første spæde symptomer kan ofte forklares med noget andet. Den der er

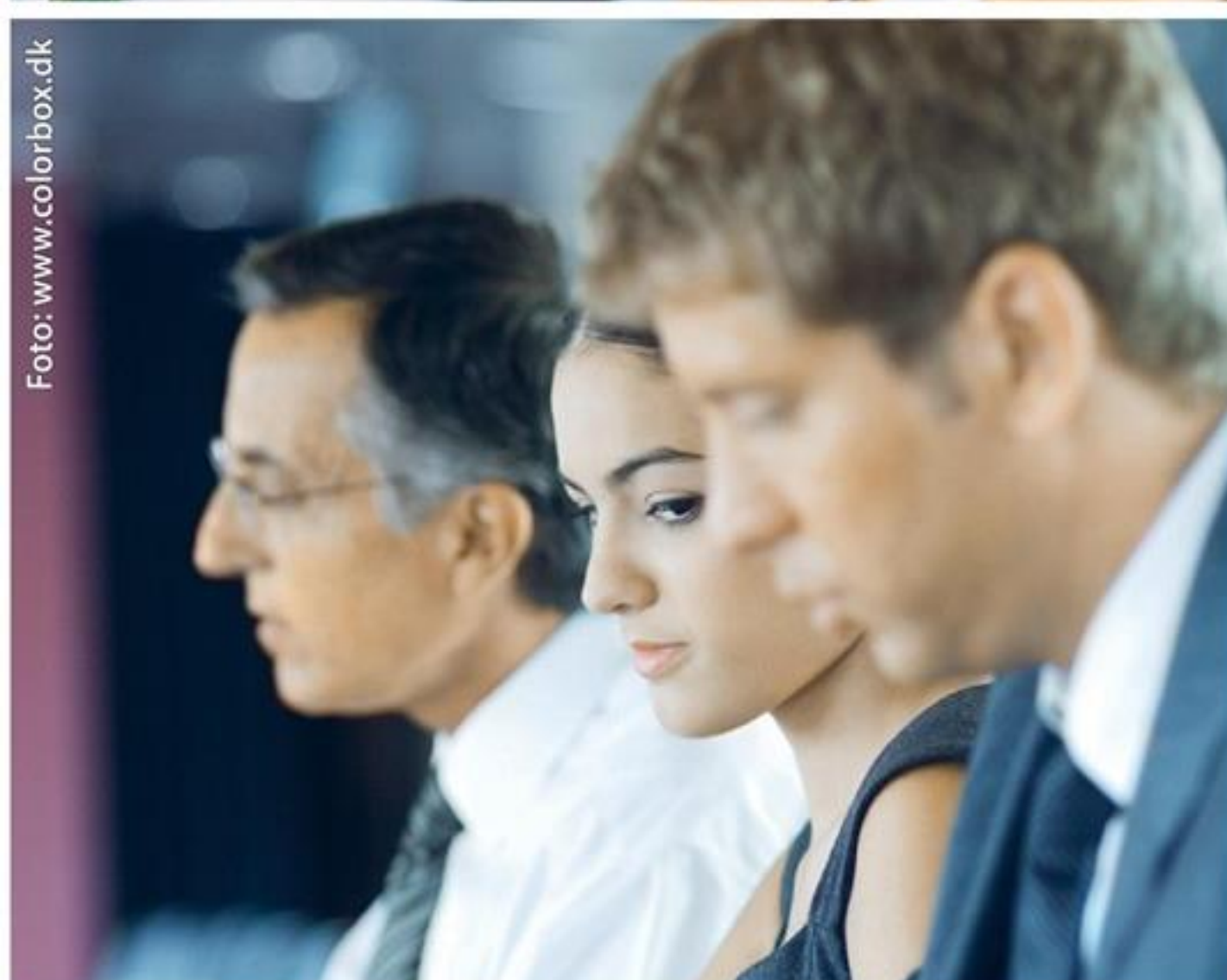
6 For man kan dø af stress. Og man kan få dyb depression af stress.

bedst til at diagnosticere stress, er derfor personen selv. Det gælder om at stoppe op og føle efter, om man er glad for det, man laver. Om man er glad for sit liv. Så længe humøret er fint, og man sover godt, så er det i orden at have meget travlt, påpeger Bo Netterstrøm.

Han giver disse to tommelfingerregler som indikation for stress: hvis man sover dårligt, og hvis humøret er dårligt gennem lang tid.

til treenigheden kost, søvn og motion. Derudover anbefaler Bo Netterstrøm, at man i sit arbejde sætter tempoet ned, holder pauser, ændrer arbejdsgange og diskuterer arbejdsbelastningen med sin leder.

Især mænd reagerer først, når det er for sent.



Mænd reagerer for sent

"Føler man sig permanent træt, og hænger arbejdet én ud af halsen og føles uoverkommeligt, så er det på tide at stoppe op og føle efter. Her er kvinder ofte bedre til at mærke efter og reagere. Mænd reagerer som regel først, når de er røget ud over kanten. Det har noget med opdragelse og kønsroller at gøre. Mænd må ikke vise svaghed i vores samfundskultur. Det er jo noget sludder. Og noget dødsensfarligt sludder. For man kan dø af stress. Og man kan få dyb depression af stress. Vi ved, at store psykiske krav i arbejdet og ringe social støtte øger risikoen for depression. Det er derfor vigtigt, at man har nogen at tale med om sin situation," siger Bo Netterstrøm.

For at forebygge stress og for at komme ud af stress gælder det om at få et sundt forhold

FAKTA

Mange rammes af sindslidelser

- I en nylig rapport fra OECD ligger Danmark forrest blandt OECD-landene, når der drejer sig om psykisk nedslidning.
- I 1995 blev en fjerdedel af alle førtidspensioner i Danmark tildelt på grund af psykiske lidelser.
- I 2007 drejede det sig om halvdelen af førtidspensionerne.

SIND: Mange ringer om stress

Alle typer danskere kan blive ramt af stress og risikere depression

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Når mennesker for første gang erkender et psykisk problem og søger hjælp hos SIND, er stress en alt andet end sjældent årsag.

SIND er involveret i rådgivning og hjælp over hele landet. SINDs blad og hjemmeside rummer et aktuelt overblik og kontaktinformation – i øjeblikket på 17 forskellige lokale eller landsdækkende tilbud. Dertil kommer SIND-nettet, som uddanner frivillige besøgsvenner og knytter kontakt til sindslidende.

Negative symptomer er ikke kun forbeholdt mennesker med sociale problemer og ringe økonomi, lyder erfaringen fra to af rådgivningerne.

Hos SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus sidder bl.a. psykolog Birgit Østergaard med ved telefon og samtalegrupper:

Værre hjemme end på jobbet

"Mange pårørende sygemeldes med stress. I de sidste tre grupper, jeg har ledet, havde næsten halvdelen været væk fra jobbet. Symptomerne er præcis de samme som i arbejdslivet efter langvarig belastning og ofte værre. I hjemmet kan det nemlig være endnu sværere at sige fra overfor et familiemedlem end overfor en chef på arbejdspladsen. Det er vigtigt at være opmærksom på egne ressourcer og egen trivsel, selvom syge i hjemmet har hårdt brug for en," understreger hun.

Medicin dulmer uro

BenzoRådgivningen hjælper danskere, der er blevet afhængige af sovemedicin eller beroligende piller. Koordinator Kirsten Midtgaard oplyser, at det ikke blot er psykiatriske patienter, der henvender sig. Også mennesker med krævende job kontakter BenzoRådgivningen:

"Ondt i arbejdslivet er en hyppig årsag til, at et overforbrug af beroligende medicin bliver indledt", siger hun.



Ledere får også stress

– Men de færreste taler om det

En halvsidig lammelse i ansigtet fik kommunaldirektøren til at tage sit liv op til revision

AF CHARLOTTE BACH, journalist

Søren Thorup havde haft fart på karrieren lige siden ungdommen. Den 53-årige historiker var i 1990'erne kommunaldirektør i Rødovre Kommune, og fra 2004 kommunaldirektør i Hillerød. De to første år gik godt, men arbejdspresset steg i forbindelse med udarbejdelsen af kommunalreformen.

"Til sidst arbejdede jeg 70 timer om ugen, og det slog ikke til arbejdsmæssigt. Desuden arbejdede jeg udelukkende med problemer. Hillerød skulle fusionere med andre kommuner, og der var usikkerhed om processen. Jeg tog mange af problemerne på mig, og det blev en personlig kamp for mig at løse dem," siger Søren Thorup.

Han havde slået de mange måneders arbejdspress hen med tanken om, at det nok blev bedre i næste uge eller måned. Men det gjorde det ikke.

Skadestuen: Spis panodiler

Søren Thorup havde negligeret de første advarselstegn fra kroppen om, at noget er galt: spændingshovedpine, kort lunte, susen for ørene og urolig nattesøvn badet i sved. En aften i juni 2007 havde han usædvanlig stærk hovedpine.



Søren Thorup overså advarselstegnene og gik ned med stress.

Samtidig opdagede han, at han ikke længere kunne smage noget. Han reagerede, som han havde gjort længe, når han følte sig sløj: gik tidligt i seng. Sov en mareridtsagtig søvn. Vågnede næste morgen og var lam i højre side af ansigtet. Mundvand i højre side af munden og vand fra højre øje sidelede lige så langsomt. Efter et besøg på skadestuen, fik han det råd at spise nogle panodiler. Hos en specialist blev han scannet, og fik at vide, at der ikke var tale om en hjernesvulst. Altså var hans højresidige lammelse i ansigtet stressforårsaget.

"Jeg var naturligvis rædselsslagen. Jeg vidste ikke, om lammelsen ville fortage sig. Men det gjorde den så småt. I dag er der kun reminiscenser af lammelsen, og jeg sørger for at lave øvelser med ansigtsmuskulaturen. Jeg meldte mig naturligvis syg. Efter en måned gik jeg lidt på arbejde igen. Og så meget på arbejde. Men jeg genfandt ikke glæden ved arbejdet. Jeg begyndte at tænke over, hvor meget af mit liv, jeg havde givet til arbejdsmarkedet. Lammelsen var et wake up call. Efter et halvt år sagde jeg mit job op. Uden at have noget andet på hånden," fortæller Søren Thorup.

Nyt arbejdsliv

Gennem sit netværk fik han job som afdelingschef i KL, Kommunernes Landsforening. Han arbejder nu med værktøj og metoder til god ledelse og er formand for Væksthus for Ledelse. Han arbejder i dag mellem 30 og 40 timer om ugen og er rigtig glad for sit arbejdsliv.

"Jeg har lært meget om mig selv, og jeg bruger min egen historie i ledelsesarbejdet. Jeg mener, man har en etisk pligt til at stå frem med, hvad man har været igennem i sit liv, når man er chef. Det er et ledelsesmæssigt ansvar at holde virksomheden eller organisationen på et forsvarligt niveau rent arbejdsmæssigt,

og stress er et stort problem i den offentlige sektor, der er presset på grund af besparelser. Men stress lever i det skjulte. Jo højere op man kommer i hierarkiet, jo sjældnere hører man om ledere med stress. Ingen ønsker at udstille egen svaghed. Men man skal som leder turde sætte stress på dagsordenen. Mange – især mænd – i 50 års-alderen har det rigtig skidt, men de får aldrig talt med nogen om det. I mit nuværende arbejde er jeg meget opmærksom på at få det psykiske arbejdsmiljø og arbejdsbyrder frem i lyset," siger Søren Thorup.

Advarselssignaler

Søren Thorup mener, at interessen for stress har kørt i bølger. Pludselig talte alle om det, og derefter rullede bølgen væk igen. Han synes ikke, at stress har fundet sit naturlige leje rundt om på arbejdspladserne, og at arbejdsgi-

verne flere steder blot affærdiger det med, at det drejer sig om folks private problemer. Han opfordrer til, at arbejdsgiverne får udarbejdet en tjek-liste med symptomer, og får sat fokus på, hvornår en tilstand kan være stressforårsaget. Men mange ledere har en berøringsangst over for emnet, er hans erfaring.

"Måske fordi de inderst inde godt ved, at dårlig ledelse er årsag til det meste stress," siger Søren Thorup, der i dag har lært at lytte til sin krops advarselssignaler og fx omgående gearer ned, når han får susen for ørene.

Mange ledere har berøringsangst over for stress, hvilket er farligt for både medarbejdere og dem selv.



Foto: www.colorbox.dk

Misforståelse at ledere altid skal være stærke

Da en umenneskelig arbejdsbyrde knækkede ham, blev han selvstændig. En tidligere administrerende direktør har genfundet arbejdsglæden i sin egen virksomhed

AF CHARLOTTE BACH, journalist

Han havde været leder i kriseramte virksomheder gennem ti år og været med til mange turbulente forandringer med opkøb, ejerskift og rationaliseringer. Fra 2001-2006 var han først økonomidirektør og siden administrerende direktør i Damixa i Odense, der fremstiller blandingsbatterier.

"Jeg har altid brugt mig selv godt. Indtil jeg var 25, spillede jeg håndbold og fodbold på eliteplan. Da en skade satte stopper for det, fik karrieren mere skrue," fortæller Bjørn Michael Andersen, 45 år og i dag selvstændig konsulent fra boligen på Tåsinge. Han er oprindelig uddannet revisor og har haft ledende stillinger i Wittenborggruppen, før han kom til Damixa.

"Det er en ekstra belastning at være leder i en kriseramt virksomhed. Jeg fungerede som problemløser og brandslukker og fik sjældent tid til at se på udvikling af

muligheder. Jeg arbejdede ekstremt mange timer. Havde ikke meget liv ved siden af," siger Bjørn Michael Andersen.

Indlagt i Tyskland

Filmen knækkede, da han i tre måneder i 2006 skulle udfylde dobbeltrollen som økonomidirektør og administrerende direktør. Hans kalender var propfuld, og han nåede ikke det, han gerne ville. Han følte sig presset og blev mere og mere utilfreds. En mandag i maj 2006 skulle han i bil på forretningsrejse til Dortmund. Han havde arbejdet hårdt hele weekenden samt mandagen, og han kørte fra Odense kl. 21. Han kom til Dortmund kl. 02 og skulle op kl. 06. Straks fra morgenstunden fik han det dårligt. Åndenød, fysisk ubehag og en følelse af total udmattelse. "Jeg blev indlagt på et tysk hospital. Jeg troede, jeg skulle dø. Jeg fik scannet hjertet og blev tjekket på alle leder. Fik at vide, at der intet fysisk var i vejen. At det var klassiske symptomer på overbelastning," fortæller Bjørn Michael Andersen.

Han kom hjem, og han meldte sig syg. Nogle uger efter begyndte han igen at arbejde, men den mentale træthed fyldte nu meget, og den arbejdsglæde han, trods alt havde haft før, var borte.

"Jeg prøvede at sætte arbejdstiden ned til 50 timer om ugen, men opgaverne kunne ikke løses på den tid. Jeg var klar over, at hvis jeg fortsatte som tidligere, så ville jeg blive syg," siger Bjørn Michael Andersen.

Psykisk overbelastning

I september kunne han ikke overskue sin kalender, og han meldte sig syg. I slutningen af måneden blev han kontaktet af sin bestyrelsesformand, der foreslog ham at melde sig syg på ubestemt tid.

"Han var det første menneske fra min arbejdsplads, der så, hvordan det var fat og reagerede, og det var en lettelse at få sat ord på

Jeg erkendte, at det, jeg oplevede, var effekten af langvarig, psykisk overbelastning. Jeg gjorde det, som mænd ellers er ret dårlige til: jeg talte med en psykiater og en psykolog, og jeg fik fat på en coach. Jeg fik styr på mine følelser og gik på kurser, hvor jeg lærte at mærke efter og blive kloget på mig selv," siger Bjørn Michael Andersen.

I bagklogskabens lys erkender han, at han ved adskillige lejligheder før sammenbruddet i Dortmund havde oplevet følelsen af svær udmattelse, men han havde ignoreret det. Havde ikke haft tid til at beskæftige sig med det.

Egen virksomhed

Hen under jul fik han den idé at blive selvstændig, og i januar 2007 meddelte han sin bestyrelsesformand, at han ikke vendte tilbage.

“Jeg troede, jeg skulle dø

"Det var en beslutning, der gav anledning til en vis bekymring. Kunne jeg få nok at lave? Kunne jeg tjene til livets opretholdelse? Men det har vist sig at gå udmærket. Jeg laver forretningsudvikling, strategi og økonomistyring, og jeg tager også midlertidigt arbejde i en virksomhed, hvor der skal lukkes et hul for en periode," siger Bjørn Michael Andersen.

Den første lange tid tjente han ikke mange penge, og det var med til at forlænge stressperioden. I dag løber det rundt. Der er måneder, hvor han tjener mindre og andre, hvor han tjener godt. Han har vænnet sig til at nyde de perioder, hvor der er mindre at lave.

Eftertanke, læsning og uddannelse

"Der er en stor tilfredsstillelse i at planlægge sin egen tid og vælge sine opgaver selv, og pauserne



I over 10 år var Michael Bjørn Andersen leder i kriseramte virksomheder. I dag er han selvstændig og har lært at nyde de stille perioder.

bruger jeg til eftertanke, læsning og uddannelse samt ikke mindst tid sammen med min familie. Jeg føler mig på mange måder ret privilegeret nu," siger han.

Han giver disse gode råd til ledere og andre arbejdsramte: tilrettelæg arbejdet, så det kan nås inden for normal arbejdstid, men accepter enkelte udsving. Få et fornuftigt forhold til søvn, motion og mad. Spring ikke frokosten over. Hvis noget knirker, så find et menneske, du har tillid til, og betro dig til vedkommende.

"Det er en misforståelse, at ledere altid skal være stærke. Først når man erkender sine svagheder, bliver man et helt menneske, og først når man erkender, hvad man ikke formår og involverer andre, bliver man for alvor respekteret som leder," siger Bjørn Michael Andersen, der opfordrer til, at trivsel på arbejdspladsen – ikke mindst på lederplan – kommer meget mere i fokus.

Søg hjælp i tide

Bjørn Michael Andersen pointerer, at mange er for længe om at indse, at de har brug for hjælp. Så kan det gå som det gik en af hans venner, der ikke fik hjælp i tide og måtte igennem en dyb depression som følge af langvarig stress på arbejdspladsen.



Billeder fra et liv på kanten

"Fra mørke mod lys". Sådan var overskriften, da fire fredericianere med psykiatriske diagnoser gennem seks måneder medbragte et kamera på deres rejse gennem livet. Resultatet er blevet en tankevækkende fotoudstilling

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvordan opfatter og oplever mennesker med dobbeltdiagnoser omverdenen?

Set udefra har Gunnar, Thomas, Allan og Henning fra Fredericia i mange år lignet den slags skikkelser i gadebilledet, der ses særdeles sjældent i familien Danmarks typiske villakvarterer, men meget ofte i miljøerne på samfundets skygesider. Få har hidtil vidst, hvilke drømme og tanker, der har fyldt dem, og hvilke steder, dagen har bragt dem rundt, i selskab med alvorlige psykiatriske dobbeltdiagnoser og ofte også med misbrugsproblemer og kriminalitet. Men nu har fotoudstillingen "Fra mørke mod lys" givet omverdenen et tankevækkende indblik i deres verden. Bag initiativet står bo- og kontaktcentret "Flydedokken".

Kontaktcentret er et tilbud til særligt udsatte voksne brugere af

psykiatrien. "Flydedokken" udlånte fire kameraer i seks måneder til brugerne, der på egen hånd opsogte motiver.

Undervejs har "Flydedokken" været omdrejningspunkt for evaluering og udvælgelse af billeder.

Motiverne, som slap gennem nåleøjet, er vidt forskellige: Natur, venner, symboler og eksempler på det smukke i det grimme. Fællesnævneren for billederne er, at de er tankevækkende.

I den verden af ord, som psykiatrien er, overlader "Fra mørke mod lys" informationen til billedsproget: Man fornemmer både tunge udfordringer i livet, men også sentimentale og positive udfordringer.

Prøv selv at gå på opdagelse i disse billeder, som "Flydedokken" har udlånt til SIND-bladet.





Et nyt kapitel for SIND Ungdom skudt i gang

Torsdag den 17. februar holdt SIND Ungdom reception i de nye lokaler i Sølvgade. Aftenen bød blandt andet på stand-up, og receptionen markerede, at unge mellem 18 og 35 år nu har helt nye rammer for aktiviteter og samtalegrupper

AF RASMUS DAMKJÆR, journalist

Der duftede stadig nymalet, og væggene var endnu lidt tomme at se på, da SIND-bladet en aften i februar besøgte SIND Ungdoms nye lokaler i Sølvgade i det indre København.

Den sidste malerpensel var blevet strøget klokken 13, så lokalet kunne være klar klokken 19, da de unge begyndte at komme. Nogen var i festtøj – andre i almindelig afslappet tøj – men fælles for alle var, at de i en eller anden grad er psykisk sårbare eller pårørende, og at de var kommet for at møde ligesindede.

Varm velkomst

Man glemte hurtigt vinterkulden, når man trådte ned i kælderens til Sølvgade 34. Stemningen var varm, og arrangørerne var hurtige til at spotte, hvis nogen kom alene og lidt betuttet kiggede sig omkring. Så blev de straks budt velkommen.

Hos de, der kendte hinanden, var gensynsglæden stor, og der blev uddelt kram i en lind strøm.

"Heej, hvor godt at se dig!", lød det fra flere hjørner af lokalet.

Og de, der ikke kendte nogen, faldt hurtigt i snak, så der i løbet af den første halve time var en fornemmelse af, at alle kendte alle.

Ellers fik man en opfordring af kredsformand i SIND Ungdom Lasse i hans velkomsttale:

"Alle skal inden aftenen er gået mindst tale med én, de ikke kender i forvejen!", opfordrede han.

Det gjorde vi så, mens vi forsynede os med snacks, der stod på bordene – og ikke mindst kastede os over buffeten.

Stand-up med sjov – og alvor

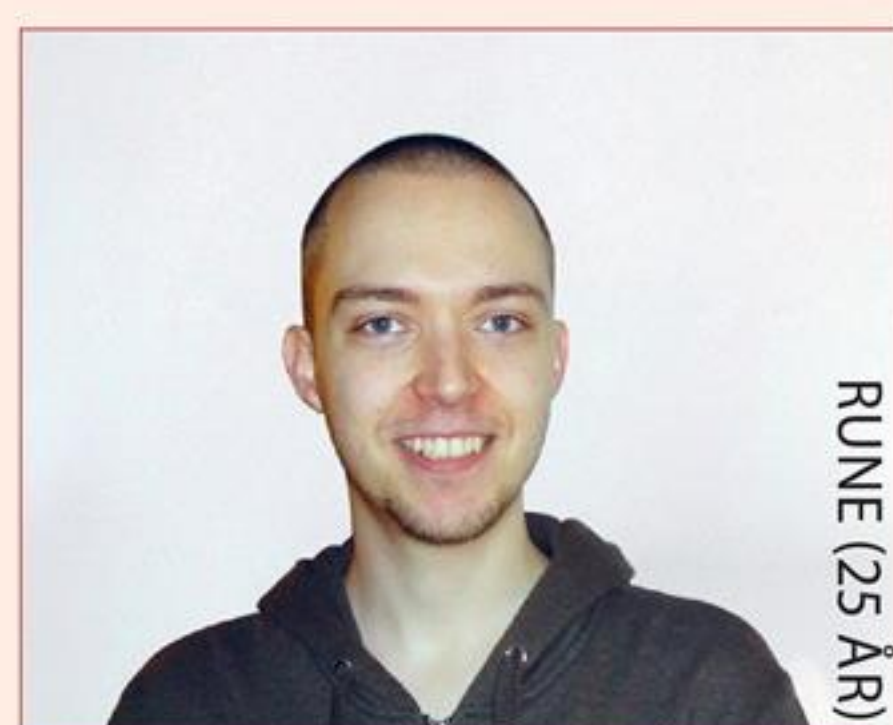
Folk havde knap gumlet færdig af maden fra den lækre buffet med kyllingespyd og diverse salater, da underholdningen blev præsenteret af stand-up komikeren Steven Westh. Med en elegant blanding af sjov med jokes om folk fra Amager og den lidt mere alvorlige ende, hvor han kom ind på selvmordsproblematikken, tryllebandt han publikum en halv time.

Man kan vel bedst betegne showet som en form for galgenhumor. Efter en anekdote om, at han som barn fik tæsk med et vådt håndklæde i et omklædningsrum, fortalte komikeren, at han selv havde forsøgt at begå selvmord tre gange. Der blev stille blandt publikum, når man så hårdt og kontant blev mindet om livets alvor og problemer. Lige indtil Steven løsnede op med en joke om, at alle alkoholikere må være samlet på Amager.

Aftenen en succes

Denne første aften i SIND Ungdoms nye lokaler betegner arrangørerne som en succes, og der var mødt så mange frem, at vi måtte deles om siddepladserne. Frem for som tidligere at dele lokaler med SINDs sekretariat i Vanløse har de nu fået deres helt eget tilholdssted. Det giver mulighed for regelmæssigt at holde café-aftener, samles i samtalegrupper og afholde aktiviteter uden at være afhængig af de "voksne".

Det mener deltagerne



RUNE (25 ÅR)

Hvorfor kommer du her i dag?

Jeg har været med til at sætte lokalerne i stand, og så har jeg tidligere været med i SIND's unge-gruppeforløb.

Hvad tror du, der kommer ud af at have sine egne lokaler?

Det er fedt med nogle faste lokaler. Tidligere sad vi nærmest i et kosteskab i Vanløse, nu har vi mere plads og større rammer til aktiviteter.



TROELS (30 ÅR)

Hvorfor kommer du her i dag?

Jeg kender i forvejen nogen fra SIND, og så er det her en god mulighed for at lære andre at kende.

Hvad tror du, der kommer ud af at have sine egne lokaler?

Det kommer til at give et større fællesskab. Man udvider sin horisont og får en større vennekreds.



SEBASTIAN (22 ÅR)

Hvorfor kommer du her i dag?

Jeg kommer for at møde andre mennesker. Jeg har gået i et tilbud i Gentofte, men der er man alene. Her møder man flere mennesker.

Hvad tror du, der kommer ud af at have sine egne lokaler?

Det fører helt sikkert noget godt med sig. Her kan man mødes med folk, der har de samme interesser som en selv.



ANN (24 ÅR)

Hvorfor kommer du her i dag?

Jeg har lidt af social angst, og jeg vil gerne møde andre mennesker. Et af de væresteder, jeg har gået på, foreslog mig at møde op her.

Hvad tror du, der kommer ud af at have sine egne lokaler?

Der bliver mulighed for flere arrangementer, og det giver en større frihed. Her er det unge, der driver det i modsætning til andre steder, hvor det er socialpædagoger.

SIND Ungdom Aktiviteter 2011

SIND Ungdom
Tlf: 4275 7939
ungdom@sind.dk



APRIL

- 6. Psykisk sårbar gruppe kl. 13 - 15
Klubaften kl. 16 - 21
- 7. ACT OUT kl. 19.30 - 22
- 8. Danseworkshop kl. 18.30 - 20.30
- 13. Psykisk sårbar gruppe kl. 13 - 15
Klubaften kl. 16 - 21
- 14. Pårørende gruppe kl. 15.30 - 17.30
ACT OUT kl. 19.30 - 22
- 19. Kreativt værksted kl. 15 - 17
- 20. Klubaften kl. 16 - 21
- 27. Klubaften kl. 16 - 21
- 28. Pårørende gruppe kl. 15.30 - 17.30
ACT OUT kl. 19.30 - 22

MAJ

- 2. Introduktion til meditation og healing 19 - 20.30
- 4. Psykisk sårbar gruppe kl. 13 - 15
Klubaften kl. 16 - 21
- 5. ACT OUT kl. 19.30 - 22
- 11. Psykisk sårbar gruppe kl. 13 - 15
Klubaften kl. 16 - 21
- 12. Pårørende gruppe kl. 15.30 - 17.30
ACT OUT kl. 19.30 - 22
- 13. Danseworkshop kl. 18.30 - 20.30
- 17. Kreativt værksted kl. 15 - 17
- 18. Psykisk sårbar gruppe kl. 13 - 15
Klubaften kl. 16 - 21
- 19. ACT OUT kl. 19.30 - 22
- 25. Psykisk sårbar gruppe kl. 13 - 15
Klubaften kl. 16 - 21
- 26. Pårørende gruppe kl. 15.30 - 17.30
ACT OUT kl. 19.30 - 22

SIND Ungdoms aktivitetskalender i SIND bladet siger tak for opmærksomheden og vil fremover ikke være at finde i bladet længere.

Derimod siger vi velkommen til SIND Ungdoms nye hjemmeside. Her kan du læse mere info om vores aktiviteter, holde dig opdateret på nye tiltag og se ændringer.

Hold dig opdateret på www.sindungdom.dk

TEATERGRUPPEN ACT OUT

Har du en lille skuespiller inde i maven eller bare lyst til at bruge din fantasi, din krop og din stemme, så er ACT Out måske noget for dig.

DANSEWORKSHOP

Dansen tager sit udgangspunkt i, at visom mennesker kan opleve at være fastlåste, fordi vi ikke bruger kroppen nok når vi udtrykker os, og det kan derfor være frigørende for krop og sjæl at danse følelser, oplevelser og tanker ud af kroppen.

Læs mere på sindungdom.dk eller kontakt Kristina Nordahl på 2335 4331 eller teater@sindungdom.dk.

MEDITATION OG HEALING

Clairvoyance er evnen til at kunne sanse ud over de almindelige fem sanser og til at se, høre, føle og fornemme hvilke budskaber, der kommer fra den åndelige verden. Læs mere på sindungdom.dk

UNGEGRUPPER

SIND Ungdom tilbyder samtalegrupper for unge psykisk sårbare og unge pårørende. Det er et rum, hvor vi samles for at dele tanker, liv og erfaringer, og hvor vi kan tale om alt. Læs mere på sindungdom.dk eller kontakt psykolog Diana Cornelia Kjøller på 3024 1522 eller unggruppe@sind.dk.



KREATIVT VÆRKSTED

I det kreative værksted kan der eksperimenteres med forskellige kunstneriske fremstillinger og materialer. Alle kan deltage uanset niveau, det er lysten, der driver værket. Forkundskaber er ikke nødvendige. Stemningen er uformel og rar, og alverdens emner bliver vendt og drejet. Alle ideer er velkomne, og der kan arbejdes med individuelle og fælles projekter.

Læs mere på sindungdom.dk eller skriv en mail til krea@sindungdom.dk.

Veluddannede sindslidende begår oftere selvmord

Uanset hvad diagnosen er, stiger risikoen for at begå selvmord med længden på ens uddannelse. Har man en lang uddannelse, er den sociale deroute større, når man får stemplet 'sindslidende' i panden

AF SARA MEJLVANG og SOLVEIG KOLSTAD, studerende ved Danmarks Journalisthøjskole (DMJX)

Veluddannede er en særlig udsat gruppe blandt sindslidende. Det viser en dansk undersøgelse, som var en del af en doktordisputats fra Aarhus Universitet, 2007. Risikoen for at begå selvmord stiger med længden på ens uddannelse, hvis man er sindslidende. Det forklarer forsker Esben Agerbo, der er ophavsmand til undersøgelsen.

Den viser, at sindslidende med en længere videregående uddannelse, der har været indlagt, cirka dobbelt så ofte begår selvmord i forhold til gruppen, der kun har ti års skolegang.

"Selvmordene er et symptom på, at gruppen af veluddannede

står over for nogle andre problemer, når de får en sindslidende," forklarer han.

Det gælder også for den gruppe af veluddannede, der ikke har selvmordstanker.

Mere at miste

At veluddannede oftere begår selvmord er helt modsat af, hvad der gør sig gældende i resten af samfundet. Her er risikoen nemlig væsentlig lavere blandt veluddannede.

Forklaringen ligger sandsynligvis i det sociale tab af status, sindslidende ofte oplever, når de får en psykisk sygdom.

Har man en lang uddannelse og et fast arbejde, har man typisk også været vant til at kunne overkomme meget. Man har familie, fritidsinteresser, forpligtigelser og så videre, som man lige pludselig ikke kan overkomme.

"Man føler, at man er på vej ned af den sociale rangstige. Der er mere at miste, og der mistes mere. Indlæggelse med en alvorlig psykisk sygdom er starten på en social deroute for rigtig mange," forklarer Esben Agerbo.

Bedre til behandling

Hvis man bliver indlagt på psykiatrisk hospital, er en lang uddan-

nelse dog ikke kun en ulempe. Uddannelsen kan nemlig være en fordel, når man skal igennem et behandlingsforløb. Det siger Poul Videbech, professor i psykiatri fra Aarhus Universitet:

"De er bedre til at forstå, hvad det er, der rammer dem, og bedre til at formulere, hvad det er der sker, og så er det nemmere at få hjælp," siger han og nævner, at de veluddannede sindslidende generelt er bedre til at søge hjælp.

Et normalt sted for de unormale

Den tidligere SIND-klub Fristedet i Aarhus er et kontaktsted for psykisk syge. Stedets ambition er at rumme alle slags personer med alle slags diagnoser, bare de er til at omgås

AF SARA MEJLVANG og SOLVEIG KOLSTAD, studerende ved Danmarks Journalisthøjskole (DMJX)

Der bliver drukket kaffe, masser af kaffe. Og spillet femhundrede og set tv. Og så bliver der snakket, lyttet og blundet. Der er fyldt op i stuen, hvor brugerne af fristedet

sidder i små grupper, optaget af samtale eller egne tanker.

Lise Liebsen er medarbejder på kontaktstedet Fristedet. Her kommer mange psykisk syge med alle slags diagnoser, men ikke mange

veluddannede. Og det kan Lise Liebsen godt forstå.

"Det, vores brugere taler mest om, er deres sygdom, og hvordan systemet ikke passer ordentlig på dem, for det er disse tanker, der fylder i deres liv."

Mange af brugerne af kontaktstedet har været i det psykiatriske system i det meste af deres liv. Det betyder, at de måske aldrig har været ude på arbejdsmarkedet eller har haft kontakt med særlig meget andet end psykiatrien. Typisk er det førtidspensionister, der er medicinerede, og som ikke har store forhåbninger om, at der skal ændres på dét, forklarer hun.

"Det kan være svært, hvis man selv har et behov for at tale om de ting, der ellers fylder i ens liv. Det kan være uddannelse eller interesser. Så er det ikke altid, at folk her kender til det, man snakker om," forklarer hun.

Socialt netværk

Edward er en af de faste brugere af Fristedet. Han har tidligere arbejdet i kiosk og i et supermar-

ked, men har ingen uddannelse. Nu er han førtidspensionist. Han er kommet i Fristedet lige siden, han en dag for flere år siden tilfældigt cyklede forbi. Han har været inde og ude af psykiatriske afdelinger, siden han var i starten af tyverne. Blandt andet har han været i behandling for misbrug. Han har været stoffri i et år, lige siden en dag, hvor han fik et hjertestop hos en kammerat. Han får medicin for at holde sig fra stofferne og kommer hver dag i klubben, mest for det sociale, forklarer han. Edward får snakket med de andre, chattet lidt på Facebook og hørt nyt om de andre brugere.

Fristedet har ca. 75-100 brugere.

På Fristedet skal man ikke visiteres eller på anden måde stå til ansvar, men man skal kunne opføre sig ordentligt. Hvis man er tydeligt påvirket eller bliver aggressiv, så må man forlade stedet resten af dagen.

"Der skal nemlig være plads til alle," forklarer Lise Liebsen.



Rune (se artiklen på side 23) på 39 bidrager med erfaring og viden i projekt "Højt at flyve".

SINDs sekretariat og rådgivninger kontaktes jævnligt af studerende, som ønsker hjælp med fakta til en opgave. Denne artikel er et af eksemplerne, som redaktionen synes fortjener et større publikum.



Man kan flyve højt og falde langt

Michael Freiesleben står bag projektet, som skal hjælpe veluddannede psykisk syge.

Et nystartet projekt skal gennem de næste to år skabe ny viden om særlige behov hos veluddannede sindslidende

AF SARA MEJLVANG og SOLVEIG KOLSTAD, studerende ved Danmarks Journalisthøjskole (DMJX)

”Højt at flyve” er et nyt projekt, der skal udvikle ideer til nye tilbud, som kan hjælpe veluddannede psykisk syge. Det er de sindslidende selv, der skal være med til at belyse, hvad der er brug for. Sammen med en projektgruppe er pædagog og socialkonsulent Michael Freiesleben, Social Udviklingscenter (SUS), igang med at afdække deres vilkår og behov. Han har arbejdet i socialpsykiatrien i over 35 år og er leder af undersøgelsen, som i første omgang omfatter dialog med unge fra Aarhus og København.

Ingenmandsland

”Problemet er ofte, at de her mennesker ikke har selvtilliden og overskuddet til at bevæge sig ud blandt raske, men de føler sig samtidig for ressourcestærke til at være sammen med mange andre sindslidende. Derfor havner de i ingenmandsland,” siger Michael Freiesleben.

Det har været en øjenåbner for Michael Freiesleben at opdage, at så mange veluddannede savner kontakt med ligestillede, både syge og raske.

Nyt netværk

Michael Freiesleben forklarer, hvordan mange af de sindslidende ofte er i en handlingslammet position, hvor de ikke er i stand til at opretholde et netværk. Det skal ”Højt at flyve” hjælpe dem med. Ambitionen er at udvikle metoder til at skabe netværk, hvor man kan være både sindslidende og intellektuel, så de veluddannede sindslidende kan hjælpes ud af ensomheden og tilbage til en mere menings-

fuld hverdag, hvor der stadig er plads til deres sygdom.

”De skal udforske deres egne vilkår sammen med hinanden. Fx kan det være, at de skal tage i sommerhus, til koncerter eller forelæsninger sammen,” forklarer han.

Et galskabende intellekt

Rune på 39 år er tilknyttet projektet i opstartsfasen og bidrager bl.a. med erfaringer og viden.

Rune har tidligere – med egne ord – været helt fra den, skingrende psykotisk, og indlagt på Sct. Hans og Bispebjerg. Men Rune taler også meget om Kierkegaard og Nietzsche. Han

har en bachelorgrad i dansk fra Københavns Universitet og bruger ord, som ikke alle forstår.

Rune har behov for at beskæftige sig med det intellektuelle, for at skrive og for at studere. Ikke mindst for at analysere – også sig selv. Alt dette har både været en velsignelse og en forbandelse:

”Jeg tror, at desto mere reflekteret, du er i stand til at være, desto hårdere slår sygdommen også,” siger han. Han synes, projektet er en god ide, men mener, at man skal være opmærksom på ikke at danne en intellektuel boble, der ikke hjælper folk videre.

Projektet er kommet i gang efter en bevilling fra Edith og Godfred Kirk Christiansens fond.

Vil du uddannes som SIND-bisidder?

Landsforeningen SIND afholder den 28. og 29. maj kursus for frivillige, der gerne vil være SIND-bisiddere. Kurset er en forudsætning for at hjælpe psykisk sårbare i dialogen med fx medarbejdere og myndigheder, der træffer beslutninger om deres behandling eller personlige økonomi.

Det kræver betydelige menneskelige og faglige erfaringer – ikke mindst med love og regler – at møde forventningerne

til SINDs bisiddere. Hvis du er interesseret, skal du derfor først tale med SINDs lokale kredsformand om din baggrund. Hvis I bliver enige, vurderer og godkender SINDs forretningsudvalg efterfølgende din deltagelse i kurset, som er gratis.

Læs mere om SINDs bisiddere på hjemmesiden eller i SIND-bladet februar, side 7.

Hvis du er interesseret, så kontakt SIND senest den 9. april. Enten via din lokale kredsformand eller via sekretariatet: landsforeningen@sind.dk eller telefon 35 24 07 50.

/hhj

Undgå at få afvist dit indlæg

Redaktionen modtager meget ofte bidrag til bladet. Fx læserbrev, noveller og omtale af aktiviteter uden for SIND. Desværre når mange tekster aldrig frem til bladets spalter, fordi de er alt for lange.

Som en tommelfingerregel må indlæg ikke være længere end 400 ord. Er teksten længere, så spørg redaktionen om muligheder for at få optaget indlæg, før du sætter dig til tastaturet.

Bemærk, at det også er muligt at bringe og diskutere indlæg på www.sind.dk.



Motion for alle i psykiatrien

Indsendt af idrætskonsulent Lasse Andersen,
Dansk Arbejder Idrætsforbund

Den 3. maj 2011 er det 9. gang, der inviteres til SUND BY LØBET i København. Start og mål er på Østerbro Stadion, Gunnar Nu Hansens Plads 7, 2100 Østerbro.

Sund By Løbet er et motionsarrangement for brugere af psykiatrien, medarbejdere og pårørende.

Det koster 100 kr. at deltage, uanset distance. Ved tilmelding efter den 15. april er prisen dog 140 kr.

Træn evt. op til løbet med netværket i Psykisk sårbare hver søndag i Fælledparken. Se mere på www.psykisksaarbar.dk.

Tilmelding og yderligere information Sund By Løbet og IFS på DAI's hjemmeside www.dai-sport.dk.

Efterlysning: "Jytte", pårørende

Jeg søger efter "Jytte", som under pseudonym skrev et indlæg i SIND-bladet i 2008 om at være pårørende til mennesker med borderline. Vi er en gruppe borderlinere, der søger din viden og erfaringer.

Hvis du læser dette, så håber vi, du vil kontakte os. Send en mail til landsforeningen@sind.dk med "billemærke" i emnefeltet.

Med venlig hilsen
PIA

Nyt projekt: www.vivil.nu

Indsendt af Jens P Koldbech, projekt/jobkonsulent, Projekt VIVIL

Vi er et nyt lille projekt i Københavns Kommune, som har det formål at skabe kontakt mellem arbejdsmarked og mennesker under psykiatrien på førtidspension.

Målet er at bryde isolationen for de, der ønsker et forsøg på arbejdsmarkedet. Ambitionen er bl.a. at skabe netværksgrupper, der skal bestå af både jobsøgere og mennesker, der er kommet i job. Læs mere om projektet på www.vivil.nu (Forkortet af red.)

Ny støtteforening i Vejle

Indsendt af Dorte Maren Nielsen, Vejle

Vejle byråd har besluttet, at Cafe-butikken, værksted og systue fortsætter, men at Den Gyldne Hamster lukker til foråret, hvor dens tilskud fra puljemidlerne udløber. Dog bliver der ikke skåret ned i antallet af arbejdspladser for psykisk sårbare medmennesker, men de fordeles på Cafe butikken, værksted og systue.

Initiativtagere til en ny støtteforening ønsker at hjælpe til, at disse arbejdspladser bliver be-

varet, ved at flere opdager, hvor godt et sted Cafebutikken er på alle mulige måder. Støtteforeningen har til hensigt at lave aktiviteter enten ud fra egne ideer eller på opfordring fra personer i og omkring disse to arbejdspladser. Vi håber, at rigtig mange vil støtte arbejdet i foreningen. Få yderligere oplysninger ved at sende en mail til dorlsen@mail.dk.

(Forkortet af red.)



Mindeord om John Sell

Medarbejderne på Landsforeningen SINDs sekretariat skriver:

62 år gammel er John Sell den 7. februar gået bort efter kort tids sygdom. Han var deltidsansat i skånejob som postmedarbejder på SINDs sekretariat,

John Sell kom til SIND som 32-årig. Fra hans studentereksamen og frem til ansættelsen mindede John Sells tilværelse ikke om flertallet af andre danskere i samme alder. Tværtimod. John Sell havde aldrig haft en fast plads i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet eller som en del af en stor omgangskreds med familie og venner. SIND blev et vendepunkt, der trods begrænset arbejdstid fik stor betydning for ham.

For John Sell blev SIND gennem hele 30 år ikke blot en arbejdsplads, hvor han enkelte dage om ugen oplevede, han kunne hjælpe og bidrage. For John Sell blev SIND også udgangspunktet for venskaber og gode oplevelser med medlemmer over hele Danmark.

Mange har gennem årene mødt John på sommerhøjskole, nordiske sommertræf, landsmøder og ved mange andre lejligheder. Altid med et lunt glimt i øjet, et smil på læben og adskillige vittigheder eller venlige kommentarer klar til brug. Ikke mange mennesker når som John Sell gennem 30 års arbejdsliv med så få dage, hvor humøret er dårligt.

Vi vil huske John Sell for hans humør og hans evne til altid at nyde øjeblikket, når der opstod hygge og gode oplevelser omkring ham.

Vores tanker går til Johns bror og til hans venner.

Æret være hans minde.

Mit møde med **delfinerne**

Britta Johansen har indsendt et indlæg, fordi hun vil dele en positiv, livsbekræftende sommerferieoplevelse med læserne:

Min drøm og ønsket om at svømme med delfiner opstod inden i mig for år tilbage. Jeg gik så i gang med at gøre drømmen til virkelighed.

Efter at have undersøgt Israel og Malta som rejsemål faldt valget på Tyrkiet. Jeg fandt et sted, hvor de oplyste, at jeg kunne møde delfinerne og svømme med dem for 160 lire, hvilket svarer til 640 kr. Der er også et delfinshow, som man kan vælge at se først.

Det er muligt tre gange om dagen at komme ind og svømme med de seks delfiner, Adaland har: Allegro, Celsius, Ada, Maya, Star og Isis.

Inden vi går i bassinet, får vi undervisning og informationer om delfinerne, så vi ikke kommer til at skade dem. Vi er max 11 per-

soner i en gruppe, og seancen varer ca. 45 min. Vi får alle tid på egen hånd med delfinerne.

Allerede inden showet startede, lyttede jeg til deres skønne fløjten. De lå i vandoverfladen og snakkede, det gav mig gåsehud, og jeg fik tårer i øjnene. Disse vidunderlige skabninger kan veje op til 260 kg. Vi kom meget tæt på dem, de er virkelig dejlige. Jeg blev bare så rørt. Det at se dem og være tæt på dem, gjorde et eller andet ved mig.

De gav mig en fantastisk følelse af glæde og indre ro. Jeg fik det godt med mig selv, og det havde jeg rigtig meget brug for. Hos mig er der ingen tvivl, jeg blev healet.

Jeg oplever stadig, at mit møde med delfinerne påvirker mine drømme voldsomt – på den gode måde.

Delfiner er frie skabninger, de vælger selv, om de vil være sammen med en. Der må jeg sige, at jeg blev overasket. Jeg opdage-

de allerede den anden gang, jeg var sammen med Ada og Maya, at de er utroligt kloge og følsomme, måske fordi denne gang smøg de sig meget tæt op ad mig. Den ene prikkede til mig med sin snude.

Inden vi gik ned i bassinet, lærte vi, hvordan vi skulle kommunikere med hænderne til delfinerne. Det er de samme tegn, instruktørerne bruger, når de giver delfinerne deres ordrer. Vi var en gruppe på 11 personer, alle blev iført en redningsvest, hvilket jeg var tryk ved, da jeg ikke kan svømme. Derfor var det den bedste måde for mig at svømme med delfiner, der var præcis de forhold, jeg ønskede, jeg skulle ikke ud på det store frie hav lige nu.

Jeg havde sådan en lyst til at kramme Ada og Maya, som mødte os allerede på det lave vand i bassinet, ellers er det seks meter dybt. Vandet er meget salt, hvilket kan mærkes når man får det i øjnene som kommer til at svie.

Annonce



Det var en stor oplevelse, det er det vildeste, jeg har oplevet. Det gav sådan en ro og nærhed, føler jeg. Senere fik jeg både kysset og krammet med dem begge. Maja stod helt stille i vandet, og jeg svømmede hen til hende. Det var fantastisk en meget speciel oplevelse. Jeg oplever, at turen ned til delfinerne har været et tiltrængt pusterum for mig, ovenpå en lang grå periode.

Jeg må sige, at delfinerne kvitterede med et ordentligt skud energi og livsglæde.

Vil jeg gentage turen, kan jeg anbefale andre at prøve det?

Ja, jeg vil anbefale en oplevelse som denne til enhver person, der vil dyrke sit indre legebarn og opleve følelsen af frihed og glæde.

(Forkortet af red.)

Tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte

Indsendt af kommunikationsmedarbejder Karen Pedersen, Røgfrihed for alle

På www.rogfrihed.dk kan ledere og medarbejdere på social- og sundhedsområdet finde viden om og inspiration til, hvordan man kan arbejde med tobaksforebyggelse blandt sindslidende, misbrugere og hjemløse. Som en del af det pædagogiske og sundhedsfaglige arbejde på væresteder, bosteder og misbrugscentre. Få viden om:

- Hvordan man kan skabe og spotte anledninger til en snak om tobak med borgerne.
- Hvordan man kan tilrettelægge rygestopforløb for socialt udsatte.
- Hvorfor det er en god ide at tænke rygestop sammen med alkoholbehandling.
- Hvorfor psykisk syge ofte kan sætte deres medicinforbrug ned, når de stopper med at ryge.

Røgfrihed for alle er en treårig, landsdækkende indsats (2009-11) under Sund By Netværket. Projektet er finansieret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Læs mere på www.rogfrihed.dk (Forkortet af red.)



Foto: www.colorbox.dk



regionmidtjylland **midt**

Holmstrupgård

Velkommen til et ungdomspsykiatrisk kraftcenter

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



Døgntilbud til unge med psykiatriske lidelser

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

Jens Bjerg mfl.

Gads Psykologileksikon

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Dette leksikon er en guldgrube af viden om psykologi. Der er 80 – 90 forfattere bag værket, der er videnskabeligt funderet. Sproget er fortællende med en del fremmedord.

Der er virkelig mange opslagsord: nogle artikler er meget korte, andre er længere. Nogle opslagsord er relevante for psykiatrien, andre er ikke. Efter hovedartiklerne er der anført litteraturhenvisninger.

Slår man et ord som "Depression" op, står der blandt andet: "Specielt ser der ud til at være en tendens til øget udskillelse af binyrebarkhormonet cortisol hos mange deprimerede mennesker." Det må tages som en udpræget tendens til at komme med en naturvidenskabelig forklaring på de enkelte begreber og ord.

Slår man ordet "empowerment" op, står der, at det lader sig oversætte til "myndiggørelse", og den lille artikel afsluttes med: "Empower-

ment er således en bevægelse væk fra indlært hjælpeløshed og rettet mod selvorganisering og solidaritet i sociale fællesskaber." Der bliver sat ord på, hvad sagen drejer sig om på en fin måde.

Mange opslagsord overlapper med lægevidenskaben, mens en artikel som "eksorcisme" overlapper med teologien.

Hvis man tager de første 5 opslagsord under bogstavet "P" er de "Paced Auditing Serial Additional Test" – "Paleokortex" – "Palilali" – "Palinopsi" – "Paalidotomi". Det er for mig sort snak – jeg ved ikke, hvem der har brug for at læse om disse opslagsord. Opslagsværket må virkelig være henvendt til psykologer på et meget højt intellektuelt plan.

De næste to opslagsord "panikanfald" og "panikangst" giver straks væsentlig mere mening for læsere af SIND-bladet med korte og præcise forklaringer på begreberne.

Leksikonet koster 500 kr. Det er mange penge, hvis man er på førtidspension. På den anden side må man tænke på, at det kan være et stort plus at have værket stående i reolen til at slå op i, når man støder på ord eller begreber, som man ikke kender indholdet af.

Jeg er ikke et øjeblik i tvivl om, at værket er forfattet af de største eksperter, som vi har herhjemme på de forskellige psykologiske områder, og de har gjort sig umage for at forklare tingene på så enkel og klar en måde som muligt.



Jens Bjerg (red.)

Gads Psykologi Leksikon, 3. udgave

830 sider, 499 kr.

ISBN: 978-87-12045-12-0

Gads forlag, 2011

Helle Eriksen

Da håbet vendte tilbage

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er en vedkommende, ærlig og fyldestgørende beretning om Helle Eriksens depression. Helle Eriksen var på arbejdsmarkedet, da hun blev ramt af stress og depression. Hun beskriver det som en rutsjebanetur fra vinteren 2004 til vinteren 2006. Helle Eriksen kæmpede for at holde sig på arbejdsmarkedet, men det lykkedes ikke trods flere forsøg.

Helle Eriksen skrev dagbog gennem krisen, og hun citerer flittigt fra den. Hun forklarer, at det ligefrem havde en terapeutisk effekt for hende at skrive – det var en del af helbredelsen.

Helle Eriksen har et kapitel om at finde sine værdier. Hun spørger fx læseren:

- Er dine værdier støttende og bevarende for dig selv?
- Hvad er dine sande værdier – vær ærlig?
- Er arbejdslivet blevet din religion?
- Hvad siger din krop om dine værdier?

- Hvilke værdier har du for hele dit liv?
- Tager du for meget eller for lidt ansvar?
- Er du perfektionist?

Helle Eriksen har et kapitel om at leve i nuet. Derefter følger et kapitel om at tackle omverdenen. Hun fortæller fx: "Jeg glemmer aldrig den forårsdag i 2006, da jeg ringede og fortalte min familie, at min stress nu officielt hed depression. Både min far, mor og søster tog det pænt, og min far var utrolig god og rolig at tale med."

Jeg synes, at det er virkelig fint, at familien viste forståelse og omsorg for Helle Eriksen. Det er et eksempel til efterfølgelse.

Helle Eriksen giver også råd om, hvordan man skal tackle partneren eller fx ægtefællen, venner, chefen og kolleger. Hun fortæller desuden om at vende tilbage til jobbet.

Forfatteren er godt klar over, at det kan være problematisk at vende tilbage til jobbet, da der blandt arbejdsgivere ikke er den store for-

ståelse for folk, der lider af depression og går ned med flaget.

Det kan hurtigt blive aktuelt at finde et nyt job.

Så følger et kapitel om at blive rask igen, og derefter kommer ti gode råd om stress og depression.

Jeg må sige, at det er virkelig konstruktive råd. Sidst kommer et par sider om, hvordan Helle Eriksen havde det, mens bogen blev trykt.



Helle Eriksen

Da håbet vendte tilbage – om at overvinde stress og depression.

134 sider, 199 kr.

ISBN 978-87-92539-31-1

Siesta Forlaget, 2011

Tor Wennerberg

Vi er vores relationer

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Det fremgår af forordet, at "Bogen først og fremmest henvender sig til personer, der studerer eller arbejder inden for behandlingssektoren og det pædagogiske og sociale område, og som har interesse i, hvordan tidlige traumatiserende erfaringer i nære relationer kan sætte sig spor i den menneskelige psyke."

Bogen henvender sig således hverken til psykisk syge eller deres pårørende, men til ansatte i sundhedsvæsenet og særligt interesse-rede.

Bogens litteraturliste er på godt 10 sider, så der ligger en betragtelig studieindsats bag. Der bruges mange fremmedord, og det vanskeliggør læsningen for ikke-akademikere.

Bogen omhandler i særlig grad børns forhold til deres mor i den allertidligste barndom, og der fokuseres på barnets reaktioner, når det bliver skilt fra moderen. Der står således s. 136: "For at få en dybere forståelse af desorganiseret tilknytning har vi også brug for adgang til alle de teoretiske perspektiver, der hidtil er blevet diskuteret i bogen. Bowlbys syn på tilknytningsadfærdens dybe evolutionære rødder og frygtens centrale betydning: Ainsworths opda-

gelse af at den instinktive tilknytningsadfærd formes i mødet med tilknytningspersonens omsorgsadfærd."

Mains konstatering af, at tidlige tilknytningsmønstre har deres modstykke i voksnes måde at tale om tilknytningserfaringer på..." Det må anføres, at alle forskere bliver citeret og brugt positivt. Der er ingen negativ omtale af nogen forskere eller kritik af deres synspunkter, og det er efter mine begreber om videnskabelighed et minus ved bogen. Det må være sådan, at ægte videnskabelige undersøgelser kan tåle kritik for at være gedigen videnskab, men her optræder ingen kritik af nogen af de anførte arbejder.

Et andet forhold, som man godt kunne savne, var en afgrænsning af undersøgelsen. Den kommer normalt i begyndelsen af undersøgelsen. Her kommer der først en egentlig afgrænsning langt inde i bogen: "Fattigdom, politisk og økonomisk undertrykkelse, ulige resourcefordeling og andre sociale misforhold griber dybt ind i menneskers liv og indvirker negativt på muligheden for at give børn trygge opvækstforhold. Hvor vigtige disse forhold end

er, falder imidlertid uden for denne bogs rammer." (s.179)

Det vil sige, at undersøgelsen kun giver mening i et vesterlandsk velfærdssamfund og ikke kan overføres til Den tredje Verden.

Det er i mange henseender et uhyre lærd værk, der diskuterer desorganiseret tilknytning m.m. på et meget højt intellektuelt plan og jeg vil gerne anbefale bogen til "professionelle og studerende indenfor psykologi og omsorgserhverv", som der står på bagsiden af bogen.



Tor Wennerberg

Vi er vores relationer – om tilknytning, traumer og dissociation. Oversat af Søren Søgaard.

252 sider, 368 kr.

ISBN: 978-87-77066-71-9

Dansk Psykologisk Forlag, 2011



Jeffrey Brantley og Wendy Millstine

Fem gode minutter med den, du elsker

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Jeffrey Brantley er læge og leder af et meget anerkendt stressreducerende kursus baseret på mindfulness (opmærksomt nærvær) ved Duke University Center for Integrative Medicine. Wendy Millstone er holistisk ernæringskonsulent med speciale i kost og stressreduktion.

En sådan kombination af læge og holistisk vejleder kunne godt lyde som en kombination af vestlig lægevidenskab og østlig filosofi og livsvisdom, og den sidstnævnte påvirkning kan påvises flere steder. Der tales både om buddhistisk kærlighed eller medfølelse (metta), og der tales om Dalai Lama, Buddha, østlige teceremonier osv.

Men det skal ikke tilsløre, at bogen har mange gode øvelser med fokus på åndedrættet og hørelsen. Der bliver sagt mange gode ord om forholdet til kæresten og andre mennesker. Som et eksempel på den livsvisdom, som bogen rummer, kan nævnes øvelsen: "Varm den

kolde tavshed op: Alle par kender det gamle spil med at være iskold og tavs. I står stejlt overfor hinanden i et skænderi, og det sidste træk er at blive tavs. På dette tidspunkt kan du måske allerede begynde at mærke en smule frost i lokalet. Varm dit eget hjerte og stemningen i lokalet med denne øvelse."

Og så følger en øvelse i fire punkter og den slutter: "Det er en kunst at blive gode venner igen og forsones. Det kræver både øvelse og vilje af begge parter."

Intentionen er virkelig prisværdig.

Et andet eksempel under overskriften Bær ikke nag: "Jeg tilgiver ham aldrig det, der skete den jul for tre år siden."

Når du kan huske det præcise tidspunkt, datoen og stedet for den smertefulde episode, du stadig bliver oprørt over, fandt sted, så bør du ikke være i tvivl om, at du bærer nag. Du ved også, at det at bære nag, er den rene gift, en fuldkommen negativ energi, der kan vokse med ti-

den, og som kan resultere i endnu mere ulykke. Her får du lejlighed til at gøre dig fri af nid og nag og give kærligheden frit løb i stedet."

Til sidst følger en øvelse i fire punkter.

Citatet rummer en uklar tale om energi, som er symptomatisk for New Age, og når der tales om at resultere i endnu mere ulykke, kommer man til at tænke på dårlig karma. Sammenfattende vil jeg sige, at det er en interessant lille bog med mange gode øvelser, men den peger i retning af østlig spiritualitet.



Jeffrey Brantley og Wendy Millstine

5 gode minutter med den, du elsker – 100 mindfulnessøvelser, der hjælper dig med at forbedre og forny din kærlighed hver dag.

272 sider, 198 kr.

ISBN: 978-87-77066-75-7

Dansk Psykologisk Forlag, 2011

Digte fra læserne

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

Dejen

Råmassen er sat i bevægelse – med et slag i bolledejen. Hvordan skal det ikke ende? Det hele er stor ståhej for ingenting.

Bagateller bages ved 200° og spises varme. Bagetiden er uendelig – forventningerne små. Vid at det ikke er hver dag du får bagværk.

I livet går det både op og ned....

"Inga-Helene"

Lyset

Min sjæl er ikke knust.
Den har fået nogle slag
og slået nogle revner
men revner er også godt.
De lader mere af jeres lys
slippe ind.

Ian F. M.

Tanker

Jeg kan lide mig selv lidt bedre
fordi jeg ved, jeg var god mod dig.

Margrethe O.

Den hemmelige forelskelse

Herinde hvor jeg skriver fra
er vores bekendtskab sporløst forsvundet.

Afløst af drømmen om dine kys og varme smil.

Hver nat opfinder jeg en ny drøm.

Om dig og mig.

Hver morgen kaster jeg mig ud i virkeligheden

og styrter i sorg

når jeg ser dig

gå forbi uden at se mig.

Laila

Foråret

Man siger at foråret er forelskelsernes tid.

Mod dig kan jeg kun være kærlig og blid.

Det er noget specielt ved dig, jeg ikke har bemærket før.

Men jeg kan ikke forklare, hvad det er, hvis nogen spør!

Liv H.

Mor?

Jeg følte ingen smerte
da min mor hun gik bort.
Et enkelt lille jag, men det var fan`me tem`lig kort.

Jeg var lidt flov, forlegen!
da jeg så den døde krop.
Så plukked jeg af havens flor,
og pynted sengen op.

Hun havde intet givet,
så hun kunne intet ta`.
Og som mor betragtet
var hun ingenting at ha`.

Dog var det svært at fatte,
da jeg tog den kolde hånd
at der allig` vel fandtes
mellem mor og barn et bånd.

Carl H.

Digte, der hjælper mig

Du ser på mig og
jeg glemmer ej
din kærlighed og glæde
der altid vil være til stede.
Du er altid hos mig og
jeg vil altid elske dig.
Min aller bedste ven
jeg aldrig svigter.
For din kærlighed er
mere værd end
tusind ord.

Henriette N.

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer www.sind.dk 291 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog. /red.

Styr på livet med mobiltelefonen

SIND Nordjylland har deltaget i realiseringen af en indlysende ide, som den globale mobiltelefonindustri hidtil har overset: At bruge mobilen som hjælpemiddel for mennesker med sindslidelser

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Der er mere end en verden til forskel på Elsagervej i Hjørring og på hjemmebanen for klodens største skabere af mobiltelefoner og software. Fx hos Apple i Silicon Valley, USA, og omkring Nokias enorme hovedkontor i Finland. Men der er også lighedspunkter: Både i Vendsyssel og i resten af verden går medarbejderne bare i gang, hvis mobiltelefonerne mangler nye funktioner.

“Vi har udviklet ideen for at få den realiseret”

Nordjyderne er godt i gang med at skabe en mulighed for, at sindslidende kan bruge mobiltelefoner som et hjælpemiddel, der kan strukturere hverdagen. Fx for unge med skizofreni eller ældre med demens.

Projektet, der bl.a. hjælper med at minde om mødeaftaler og medicin, er allerede langt fremme. De første erfaringer med “mobilplanforalle” er lovende.

Lokalerne på Elsagervej 25 rummer hverken en IT-virksomhed eller en mobilproducent. Her ligger Specialskolen for Voksne. Skolen har gennem mange år kombineret specialundervisning og ekspertise i brugernes ønsker med uimponeret nordjysk iværksættertrang.

Fx ledte skolen i 2002 forgæves efter et computerprogram, der kunne læse tekst op for svagtseende. Derfor lavede man det selv. I dag er programmet “Adgang for Alle” taget i brug af flere end 45.000 borgere.

Hvert år oplæses ca. en million tekster, der ellers ikke ville være tilgængelige.

“Ambitionen er naturligvis, at vores nye projekt når ud til endnu flere. Vi

har udviklet ideen for at få den realiseret”, siger projektleder Gert Deth Melchiorsen.

Mens dette blad går i trykken afgøres, hvor hurtigt projektet kan videreudvikles. Den 31. marts udløber den første bevilling på 1,4 mio. kr. som har finansieret forsøgsperioden. Pengene kommer fra fonden “Anvendt Borgernær Teknologi”. Håbet er, at flere penge følger. Enten fra denne fond eller fra andre investorer.

Brobyggere

Foreløbig ejer omkring 600.000 danskere en avanceret mobiltelefon, en såkaldt smartphone. Salget og andelen af det samlede marked stiger stejlt. Smartphones minder om computere og rummer bl.a. forbindelse til internettet.

Omdrejningspunktet for projekt “mobilplanforalle” er telefoner med styresystemet Android, som udgør cirka halvdelen af markedet. Telefonen og internettet gør det muligt at forbinde en kalender, brugerens egne aftaler og samarbejde med andre, som brugeren selv har givet adgang til systemet via internettet. Fx familie, psykolog eller ansatte i psykiatrien.

“Ofte glipper rytmen med tiden. Vi ser systemet som en hjælpende hånd. Både aftaler om medicin, vitale aftaler med læger og begivenheder, der er vigtige for deres sociale liv. Fx idræt. Mobiltelefonen kan minde brugerne om det hele. Den er i dette projekt altid opdateret og helt



ajour med ændrede aftaler,” siger Gert Deth Melchiorsen.

Ansatte sparer tid

Han har i årevis undret sig over, at psykiatrien ikke brugte de mobiler, alle unge har i hånden, til at strukturere deres tid med. Efter mange års erfaring med undervisning af og samvær med unge sindslidende har han et indgående kendskab til gruppens udfordringer. Test af systemet, hvor både brugere og medarbejdere har deltaget, viser, at systemet fungerer.

“Den digitale strukturering af hverdagen øger livskvaliteten. Dertil kommer, at medarbejdere kan spare arbejdstid, fordi brugeren med “mobilplanforalle” selv kan strukturere sit liv.”

SIND deltager

Vejen fra første ide til den køreklare løsning har været lang og brolagt med mange udfordringer, der skulle overvindes. Her har bl.a. SIND Nordjylland hjul-

pet som deltager i en mindre arbejdsgruppe, som ikke bare har været dybt involveret i projektet. Den har simpelthen været krumtappen hele udviklingen.

“Vi har måske ikke sparet tid ved SINDs medvirken, men vi har helt sikkert forbedret produktet i de situationer, hvor SIND har medvirket,” siger Gert Deth Melchiorsen.

Kompetente brugere

Kredsformand Jens Ibsen har for SIND deltaget i arbejdet. Han er glad for de ideer og erfaringer, projektet har skabt:

“Fra starten har fokus været brugernes ønsker og synsvinkel. Og jeg synes, vi er nået langt. Både i forhold til at hjælpe dem og i forhold til at bringe dem tættere på deres personlige kompetencer.”

FAKTA

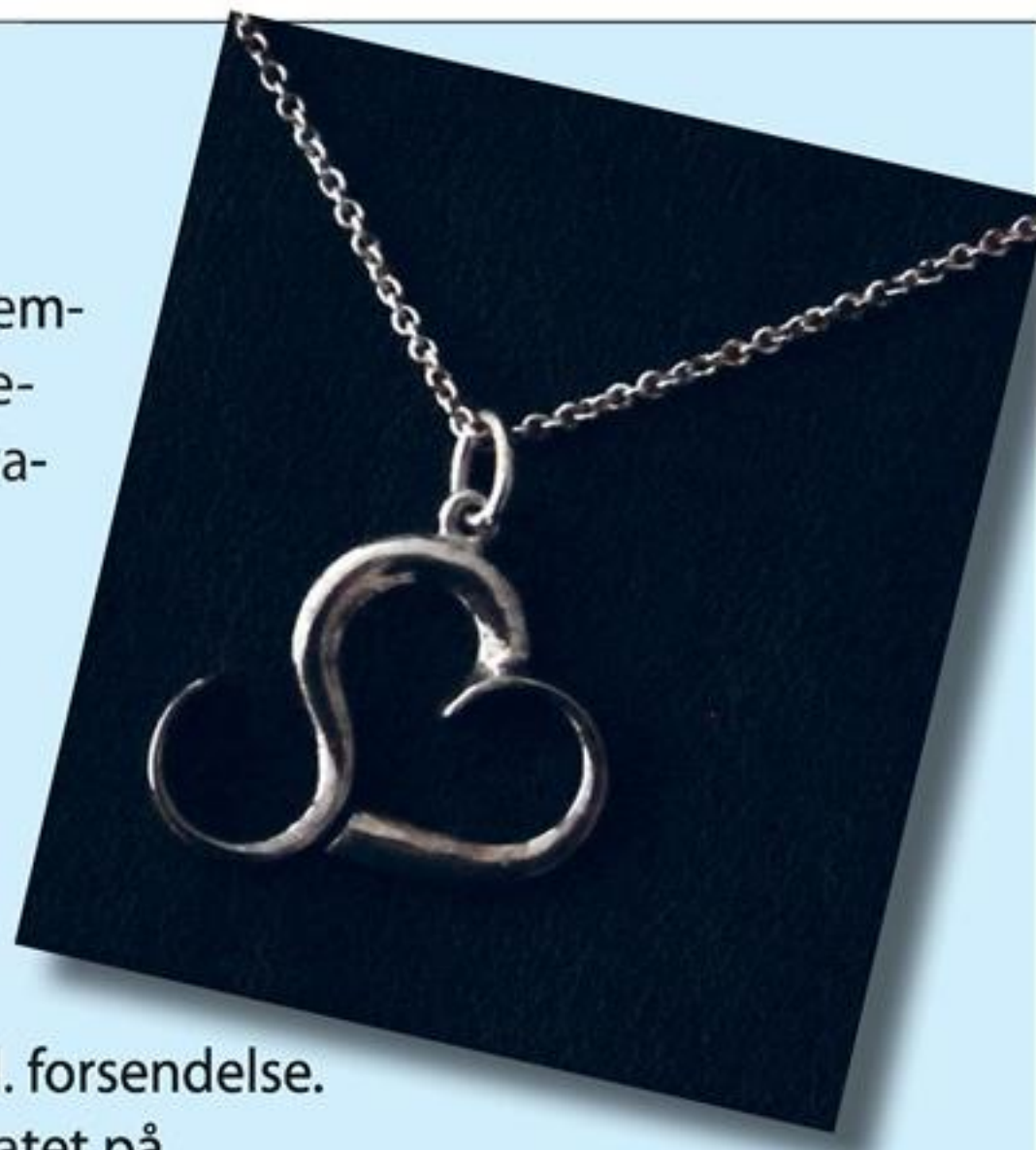
Mobilplanforalle.dk

- Projektet bygger bro mellem bruger og professionel ved hjælp af en portal på Internettet og en applikation til mobiltelefonen, der automatisk opdateres med tid og sted for aftaler og aktiviteter.
- ABT-fonden har finansieret demonstrationsprojektet, som har ført til det færdige produkt. Udgangspunktet er at “gøre kolde hænder varme”. Altså at bidrage til, at medarbejdere omkring sindslidende kan overføre arbejdskraft til tilsyn og kontrol til nærhed og omsorg.
- Projektet er udviklet i et samarbejde mellem Specialskolen for Voksne, Vendsyssel, Landsforeningen SIND, UVdata A/S, Hjælpemiddelinstituttet, hospitalspsykiatrien i Region Nordjylland, og socialpsykiatrien i Hjørring og Aalborg kommuner.

Jubilæumssmykke

Landsforeningen SIND rundede 50 år i november 2010. Jubilæet blev blandt andet markeret med produktionen af et smykke, hvis kvalitet og design er lige så langtidsholdbart som landsforeningen. Sølvsmykket, skabt af metaldesigneren Per Sommer, er en fortolkning af SINDs logo, som er en kombination af et hjerte og bogstavet S.

Smykkerne sælges i anledning af jubilæet fortsat for fremstillingsprisen: 499 kr. incl. forsendelse. De kan købes ved henvendelse til sekretariatet på landsforeningen@sind.dk.



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom
Information til pårørende*
Skizofreni
Samvær med mennesker med psykoseproblemer
Værd at vide om depression
Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *
Bliv frivillig i SIND-nettet *
Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *
Lokalfoldere

BØGER

"Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"¹⁾ 100,-
"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-
Plakat, signeret: 400,-
Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-
Udskiftning af stof til Roll-up 995,-
Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis
Jubilæumssmykke 499,-
Pins 7,-
Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)³⁾ 65,-
Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)³⁾ 75,-
Lighter, elektronisk og opfyldelig,
hvid med rødt logo og webadresse 8,-
Rygpose, sort med rødt logo 22,-
Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

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

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk
2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.
3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.
(Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Hvor gammel er du?

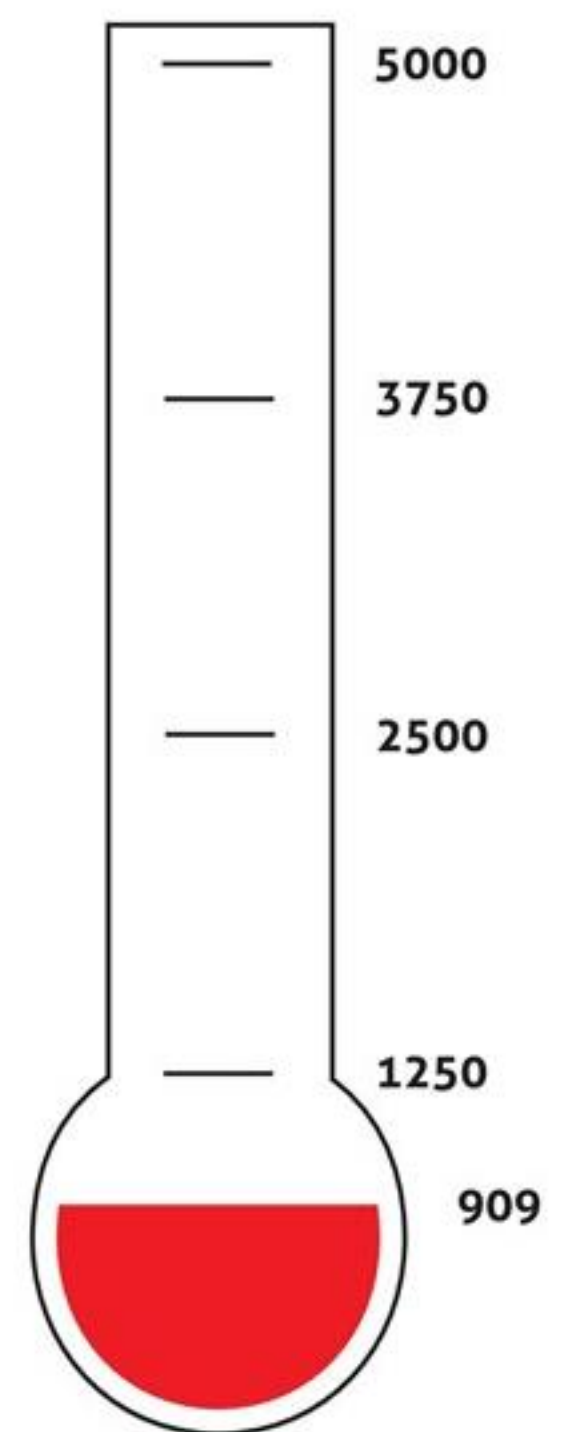
SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de medlemmer, der er yngre end 35 år.

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

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

Indtil nu har 909 taget imod opfordringen om at oplyse alder. Bliver du nr. 910?

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



BenzoRådgivningen og SIND Vejle

Foredrag: Bivirkninger og abstinenser af sove- og nervemedicin

Lørdag den 30. april 2011 kl. 13.00
Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle

Der skønnes at være ca. 100.000 danskere, som er afhængige af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Et langvarigt forbrug har ofte alvorlige konsekvenser for personen – både fysisk og psykisk. Oplever du angst, søvnløshed, depression, uro eller andet, som medicinen egentlig skulle virke imod, er du måske en af de mange, som har udviklet bivirkninger ved brug af benzodiazepiner.

Koordinator i BenzoRådgivningen Kirsten Midtgaard fortæller om arbejdet med de mange mennesker, der lider under bivirkninger og abstinenser, og hvordan man kan komme ud af afhængigheden. Efterfølgende vil der være mulighed for debat.

Arr.: BenzoRådgivningen – tlf. 70 26 25 10, www.benzo.dk, og SIND Vejle.

PS: Der er SIND klub fra kl. 10.00, Værestedet Husets lokaler.

SIND Vejle

SIND Vejle medlemsmøde: Torsdag den 26. maj 2011, kl. 19.00 – 21.00,
Frivilligcenter, Borgvold 12 b, 7100 Vejle

SIND Ballerup-Herlev

Udflugt til Christiania:

Tag med, så vi får en hyggelig eftermiddag sammen.
Tid: Lørdag 7. maj 2011. Vi mødes på Ballerup Station kl. 11.00.

Pris: Medlemmer 50 kr., andre 70 kr., dækker rundvisning og et måltid. Transport og drikkevarer for egen regning.
Arr.: SIND-Ballerup-Herlev

Efterlysning:



Ambassadør for SINDs Pårørenderådgivning

Vi søger ambassadører for SINDs Pårørenderådgivning. Har du et godt bud på en person? Eller kan du se dig selv som ambassadør for os? Så send os en mail på paa4@sind.dk eller ring på 86 12 48 22. Så vurderer vi dine forslag og bruger måske din ide.

Hvad er en ambassadør?

En ambassadør er en person, som er kendt og bredt respekteret gennem sit erhverv, sin position i samfundet og sin personlighed.

Ambassadøren kan gennem sin indflydelse, sit netværk og faglighed åbne døre, skabe kontakter, være sparringspartner og være med til at tilføre SINDs Pårørenderådgivning nye kontakter og udviklingsmuligheder.

Som ambassadør er din fornemste opgave at støtte og lægge navn til SINDs Pårørenderådgivning.

Ambassadøren er med til at skabe opmærksomhed om SINDs Pårørenderådgivnings eksistens og aktiviteter. Ambassadøren kan i relevante og aftalte situationer fx udtale sig kort til pressen, åbne en konference, holde en åbningstale og hverve nyttilkommere.

Som ambassadør for SINDs Pårørenderådgivning kan du være med til at gøre en forskel for de mange pårørende til psykisk syge, heriblandt også børn og unge. Du laver en uundværlig social indsats og får rig mulighed for at udvide dit netværk og øge din viden om psykiske sygdomme, pårørendeproblematikker, pårørenderarbejde og professionelt tværfagligt samarbejde.



Frederikshavn

Officiel åbning af Fontænehuset Frederikshavn

Den 2. maj 2011 kl. 15.00-17.00 er der åbningsreception i Fontænehuset i Frederikshavn, hvor SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen og SINDs landsformand Knud Kristensen deltager.

Alle interesserede, samarbejdspartnere, venner og familier er velkomne. Sted: Skansegade 12C, 9900 Frederikshavn

Fraflytninger og Dødsboer

RYDNING OG TOTALRENGØRING

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

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

SINDs Sommerhøjskole fuldt booket



Interessen har været stor for SINDs Sommerhøjskole, der blev omtalt i sidste og forrige udgave af bladet. Der er ikke flere ledige pladser.

Foreløbig står ti personer på venteliste til enkeltværelser samt 15 personer til dobbeltværelser. Man kan komme på venteliste ved henvendelse til Brenderup Højskole, telefon 64 44 24 14, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk.

SIND Hovedstadens Omegnskreds



Må jeg også græde?

Tre foredrag for pårørende til psykiske syge med Kamilla Munk Appel. Der serveres kaffe og kage til alle foredrag.

Tilmelding til 53 34 83 64, info@appelcoaching.dk

Onsdag den 4. maj 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest den 29. april
Sted: Taastrup Medborgerhus, Taastrup Hovedgade 71, 2630 Taastrup.

Arr.: SIND-Vestegnen

Torsdag den 15. september 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest den 9. september.
Sted: Psykiatrisk Center Ballerup,

administrationsbygningen, bygning 11, lokale 1-2, Ballerup Boulevard 2, 2750 Ballerup.

Arr.: SIND-Ballerup-Herlev og Psykiatrisk Center Ballerup.

Torsdag den 22. september 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest den 15. september

Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Arr.: SIND-Gladsaxe og Psykiatrisk Center Ballerup.

Sådan finder du ro!

En workshop for pårørende til psykiske syge med Kamilla Munk Appel. Der serveres kaffe og kage til alle workshops.

Tilmelding til 53 34 83 64, info@appelcoaching.dk.

Workshop afholdes over tre aftener – og gennemføres som to forløb – nemlig:

Onsdage den 11., 18. og 25. maj 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest den 6. maj 2011

Sted: Aftales når tilmeldingerne foreligger

Arr.: SIND-Rødovre og SIND-Vestegnen

Torsdage den 6., 13. og 20. oktober 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest den 1. oktober 2011

Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Arr.: SIND-Gladsaxe og SIND-Ballerup-Herlev

SIND Gladsaxe

Mini ferie på Sølyst, Fakse Ladeplads

Tirsdag den 2. til fredag den 5. august 2011.
Pris: 450 kr. for SIND-medlemmer, 900 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding: 1. maj til Bente Fogh Terkildsen,
mail: cirkelune@live.dk

Arr.: SIND-Gladsaxe.

Så går turen igen til Sølyst. Vi håber på dejlige lune sommerdage med hyggeligt socialt samvær. Med havet for enden af Sølyst bliver der mulighed for bade- og gåture. Vi planlægger: massage og "vær god ved dig selv dag", malerværksted med Rikke som underviser, zumba, tai chi, latinmix dans og motion, bankospil og underholdning om aftenen. Vel mødt til hyggelige, herlige feriedage. Udrejse den 2. august kl. 10.00 med bus fra Buddinge Station.

Betaling senest den 1. juni via Netbank til 1551-4930738 eller kontant/giro. Send tilmelding (med navn, adresse, telefon og mail) til Bente Fogh Terkildsen, Pilegårdsvej 19, st.tv, 2730 Herlev.



SIND Kolding

14. april 2011, kl. 18.30

Kirsten Kallesøe fortæller om recovery og sin bog "Lige om Lidt".
(Sted oplyses senere)

SIND Sønderjylland Vest – Tønder

Hvis ikke der står andet, er adressen Værestedet, Ribelandevej 9, Tønder, og prisen er 10 kr. pr. gang for kaffe/the, kage og frugt. Læs om tilmelding m.v. på www.sindlokalvest.dk.

6. april 2011, kl. 18.30-22.00

Bowling kl. 19 på Ribelandevej 56. Åben på Værestedet fra kl. 18.30.

13. april 2011, kl. 18.30-22.00

Påskefrokost. Pris 25 kr. Tilmelding senest den 6. april.

20. april 2011, kl. 18.30-22.00

Påskehygge. Find et påskeæg.

27. april 2011, kl. 18.30-22.00

Billeder fra Bornholm.

SIND Århus

Informations-/oplysningsarrangement i Aarhus

Den 27. maj 2011 kl. 13.00-16.00

SIND Århus markerer sammen med en række andre bruger-/pårørendeorganisationer det europæiske frivillighedsår. Vi går på gaden for at være med til at øge forståelsen for og accept af mennesker med psykisk sårbarhed. Vi vil synliggøre det frivillige sociale arbejdes betydning og værdi.

Arrangementet foregår på Åboulevarden ved Frederiksgade.

En psykiatri i verdensklasse?

Foredrag ved Poul Nyrup Rasmussen.

Den 11. maj 2011 kl. 19.00-21.00 (døren åbnes kl. 18.30)

SIND Århus og DE9 – Foreninger for pårørende til psykisk syge i Midtjylland – får besøg af Poul Nyrup Rasmussen, der vil komme med sit bud på den aktuelle situation i psykiatrien og lægge op til diskussion om psykiatrien i Danmark anno 2011.

Borgermøde hvor alle er velkomne.

Gratis adgang.

Arrangementet finder sted i aulaen på Århus Universitetshospital, Risskov (Psykiatrisk Hospital).

Skovagervej 2, indgang 30, 8240 Risskov.

Begrænset antal pladser.

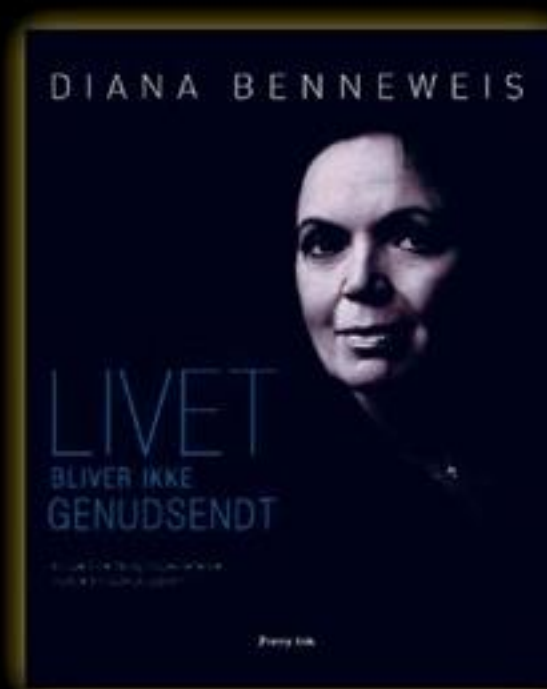


Bøger af Diana Benneweis



ALTING HAR SIN PRIS

Den seneste udgave af Diana Benneweis' selvbiografi, som udkom for første gang i 2002, giver læseren ærlige, bevægende og inspirerende nuancer på billedet af, hvad det vil sige at leve med en sindslidelse. Eftertanke, indblik og underholdning går hånd i hånd i selvbiografien, der også beskriver tilværelsen som artist, som kendt konferencier og senere som leder i Danmarks mest berømte cirkus.



LIVET BLIVER IKKE GENUSENDT

Tusinder af danskere oplever årelange favntag med sindslidelser, der kan være næsten umulige at beskrive for andre. Diana Benneweis er en af dem, som ikke blot har fået sat ord på oplevelserne. Hun har også lært at leve med sygdommen og har genopdaget livet og lykken. I denne bog fortæller Diana Benneweis for første gang om, hvor voldsomt syg hun faktisk var.

BENNEWAIS

Bøgerne kan købes signerede eller som MP3-lydbøger på www.benneweis.dk

TI 20'ERE

HJÆLPER MANGE



En SIND-rådgivning midt i København

Redaktionen beskrev i sidste blad en række af SINDs aktiviteter. Her er endnu et eksempel: Psykologisk rådgivning på Nørrebro, der matcher de nye udfordringer på socialpsykiatriområdet

INSENDT AF KIM BONNESEN, leder, og ARNFINN THORSTEINSSON, psykolog

SINDs psykologiske rådgivning i København har siden sin oprettelse for 17 år siden fungeret som en åben, anonym rådgivning for især borgere i Københavns Kommune. I alle årene har vi tilbudt individuelle samtaler samt par- og familiesamtaler til borgere med psykosociale vanskeligheder og deres pårørende. Herudover har vi løbende haft pårørendegrupper: en blandet gruppe for seniorer og en blandet gruppe for unge voksne mellem 19 og 34 år. Alle aktiviteterne er gratis for den enkelte borger.

Siden starten har SINDs psykologiske rådgivning været drevet af to fastansatte psykologer og af 15 frivillige psykologer og sidste års psykologistuderende. Herudover har rådgivningen løbende psykologistuderende i praktik og psykologer i virksomhedstilbud.

Fornyet indsats

Fra efteråret 2010 har Københavns kommune iværksat en omorganisering af værestedsområdet og lagt en ny strategi for tilbuddene til psykiske syge i kommunen. Det indebærer bla. en større specialisering, synliggørelse af kernekompetencer til særlige grupper og en

bedre koordinering af indsatsen på socialpsykiatriområdet.

Rådgivningens store force i den sammenhæng er vores særlige tilbud til især de mere ressourcestærke psykiatribrugere og de unge psykiatribrugere, foruden at vi har masser af god erfaring med pårørende. På denne baggrund har vi taget fornyet kontakt til de forskellige socialpsykiatriske tilbud i kommunen og gjort opmærksom på os selv og vores tilbud. Målet er at gøre os endnu mere synlige i landskabet og at indgå i den samlede vifte med det, som vi nu engang er gode til.

For at styrke vort tilbud til unge psykiatribrugere starter vi herudover i foråret ungegruppen 'den blå planet' op for psykisk sårbare unge mellem 19 og 36 år. Gruppen bliver etableret som en åbenlukkede gruppe og etableres i et samarbejde med Ungt SIND-medarbejdere, der har særlig erfaring med de sårbare unge.

Foruden psykiatribrugere og pårørende retter vi i øvrigt og så henvendelse til københavnske borgere, der står udenfor arbejdsmarkedet og som har psykologiske eller psykosociale vanskeligheder.

Nye udfordringer

Udfordringen i forhold til psykiatribrugere er kompleks. Der er mange tilbud og instanser indenfor social- og behandlingspsykiatrien, jobcentre og tilbud til den såkaldte matchgruppe 3. Det er mennesker, der ofte på mange måder – socialt, psykologisk og økonomisk – hører til gruppen af borgere med behov for en særlig indsats. Af samme grund har vi udvidet vores samtaleforløb fra 5 til 10 samtaler. Dette i forventning om, at vi dermed er i stand til at kunne yde en mere langsigtet hjælp til den enkelte.

“I rådgivningen arbejder vi med klientfokuseret terapi, hvilket vil sige, at vi tager udgangspunkt i, hvordan du oplever din dagligdag og de udfordringer i livet, du ønsker hjælp til, og støtter dig i at kunne håndtere disse forhold ud fra dine egne ressourcer og muligheder”

Diagnoser

I rådgivningen har vi altid haft henvendelser, hvor psykiatriske diagnoser spiller en betydelig rolle. De frivillige møder ofte den problemstilling, at en del psyki-

triske patienter og borgere med psykosociale vanskeligheder oplever sig som synonyme med deres diagnose. “Jeg er skizofren”, “bipolar” etc. er ikke ualmindeligt at høre, når en klient præsenterer sine problemer for psykologen, eller når en pårørende fortæller om sin mor/far/søn/datter/kæreste.

Det gør vi et stort arbejde for at modvirke. Vi fortæller klienterne, at det mere handler om at leve med sin sygdom som et vilkår i livet, man kan gøre noget ved. Diagnosen må ikke være et stigma, eller en betegnelse, de skal identificere sig med.

Den røde tråd

Som rådgivning befinder vi os godt i SIND. Den humanistiske indstilling, recovery-tankegangen og vægten på det enkelte menneskes ressourcer og netværk er i fin overensstemmelse med vores metodiske grundlag, der netop sigter mod at aktivere den enkeltes potentiale.

Det er nu engang dejligt at kunne se den røde tråd i sit arbejde, og den indsats vi i fællesskab yder indenfor SIND.

Se mere på www.sind-kbh.dk



Psykologisk Rådgivning København og Kim Bonnesen holder til på stenbroen nær Nørrebrogade.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

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

Slotsgade 2, 2. tv.,
2200 København N.

raadgivningen@sind-kbh.dk
35 36 09 04

Se mere på www.sind-kbh.dk

BORNHOLM

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

FREDERIKSBERG

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

FREDERIKSBORG

Hanne Molander
49 14 70 79
hannemolander@mail.dk

Frederikssund-Egedal

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

Gribskov

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

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

Rudersdal

Kirsten Schmidt
61 66 38 34
kschmidt@pc.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

Anne Madsen
42 15 16 93
annemadsen@ishoejby.dk

KØBENHAVN

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

NORDJYLLAND

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

Aalborg

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

Frederikshavn

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

Hjørring

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

Mariagerfjord

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

Mors

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

Thy

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

RIBE

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

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

Køge Bugt

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

Roskilde

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

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

Aabenraa

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

Sønderjylland Nord

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

Tønder

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

VEJLE

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

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Bodil Kristensen
75 53 59 78

Vejle

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

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

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

Skive

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

ÅRHUS

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

Horsens

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

Randers

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

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjteddk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP

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

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Anni S. Graaberg
26 17 66 74
anni-sg@get2net.dk

ÅRHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SINDs UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

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

PÅRØRENDEUDVALGET

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

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irhj@frederikshavn.dk

FUNDRAISING

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

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

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

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

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

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

86 12 48 22
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14,
mandag tillige 18-20

**PÅRØRENDERÅDGIVNING ÅRHUS,
RANDERS, SILKEBORG OG ODDER****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter afta-
le. Første mandag i hver md. 13-20

Juridisk rådgivning

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Første mandag i hver md. 15-20

Åben gruppe

Nørre Allé 31, 8000 Århus C
Onsdage i lige uger 17-19

Randers

Hver mandag kl. 14-18. Sidste mandag i
måneden 14-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers
Telefonrådgivning i åbningstiden på
20 47 48 22.

Silkeborg

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

Odder

Åben rådgivning for pårørende og bru-
gere sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – el-
lers henvises til telefonrådgivningen i
Århus
Dialogmøder for pårørende og brugere
1. og 3. tirsdag i hver måned 19-21
(undtagen juli og december)
Frivilligcenter Odder (Pakhuset), Bane-
gårdsgade 5, 8300 Odder

RANDERS**Brugerrådgivning**

Sidste mandag i måneden kl. 18-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers

Pårørenderådgivning

Se under Pårørenderådgivning Århus,
Randers, Silkeborg og Odder.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
KØBENHAVN**

Sinds Psykologiske Rådgivning og
Pårørendegrupper
Slotsgade2, 2., 2200 København N
Åben rådgivning: tirsdag og torsdag
kl. 17-19
35 36 09 04

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhæn-
gighed af sove-nervemedicin.
www.benzo.dk
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
70 26 25 10

RÅDGIVNING I GLADSAXE

Bestil tid 44 98 09 89 torsdag 17-18

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendel-
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hil-
lerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-16
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
35 34 00 80

RÅDGIVNING ROSKILDE

For brugere og pårørende
46 75 59 21 / 21 45 20 64

PSYKOLOGRÅDGIVNING HJØRRING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirek-
te – 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 sy-
ge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SIND-bladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du tegne
et abonnement på SIND-bladet.

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundre-
de frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig
i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne
er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet
i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Man-
ge 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 vej-
ledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, SIND-
nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragshol-
dere – SIND-informatørerne.

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Lands-
foreningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

De første 500 kr. kan ikke trækkes fra; men overstiger
de samlede pengegaver til foreningen 500 kr., kan du
fratrække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fra-
trække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det be-
tyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen er fra-
dragsberettiget for gaveren.

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

Bliv frivillig

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

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kon-
takt din advokat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventu-
elt betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretari-
atet for yderligere informationer./



Foto: www.colourbox.com



SIND MEDLEMSTILBUD:

En gratis billet til

BENNEWEIS

Fribillet: Ved aflevering i kassen af denne kupon fra SIND-bladet udleveres en standardbillet til en person, medmindre forestillingen er udsolgt. Standardbillet vil sige parket. Kuponen, der har en værdi på 110 kr., kan også bruges som delvis betaling, hvis man ønsker at tilkøbe en bedre plads i cirkus. Kuponen kan ikke bruges som betaling for billetter, der telefonisk eller via nettet er reserveret i forvejen. Læs evt. mere på www.sind.dk/medlemstilbud.6

I hvilken by bor du? _____ Hvilket år blev du medlem af SIND? _____



Kom gratis i cirkus

Som en gave i anledning af Landsforeningens 50 års jubilæum giver Diana Benneweis i år SIND-medlemmer mulighed for at komme gratis i cirkus

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Allerede inden at træerne tager tilløb til at springe ud, sætter Cirkus Benneweis kalenderen på sommertid og får de 50 lastbiler op i omdrejninger. Fra marts til september besøger karavanen med dyr, udstyr samt 100 medarbejdere og artister hele Danmark. 112 steder bliver Danmarks bedst kendte cirkustelt slået op.

Som noget nyt kan medlemmer af SIND i år komme gratis ind til forestillinger, hvis de ikke er udsolgt. Kuponen på denne side gælder som betaling for en standardbillet ved personligt fremmøde.

Hjertesag

SIND-ambassadør Diana Benneweis ønsker på denne måde at dele magien fra cirkus med flere. Ikke mindst med dem, som til daglig har udfordringer med sindslidelser helt inde på livet.

"Både personligt for mig og for os alle i Cirkus Benneweis er det en hjertesag at give publikum et levende frikvarter fra hverdagen, hvor kun underholdningen, stemningen og samværet med hundredevis af glade danskere er i centrum. Den oplevelse er vi glade for også at kunne tilbyde de medlemmer af SIND, som måske ellers ikke ville komme i cirkus," siger Diana Benneweis.

Nye oplevelser

Selvom Cirkus Benneweis i år når op på 124 års rutine i at bevæge publikum, så byder årets forestillinger på masser af nye ideer og indslag.

Tre elefanter sætter nye standarder for, hvordan fortroligheden mellem domptør og dyr kan skabe oplevelser for publikum. Også heste og hunde er med i forestillingen.



Diana Benneweis med en af de berømte elefanter.

Flere af artisterne, der kommer fra hele kloden, har ikke tidligere optrådt i Danmark. Fx kaster den italienske duo The Jasters med knive og skyder med armbrøst. Akrobater fra flere lande ophæver nærmest både tyngdelov og anatomiske begrænsninger. Og naturligvis hjælper jonglerende og smilerynkemotionerende klovne med at sætte kulør på oplevelserne.

Traditionen tro kæder en professionel sprechstallmeister det hele sammen. Efter to års pause er Judy Glosted tilbage. Hun har tidligere bevist, at både rollen og Diana Benneweis' overdådige kostumer passer hende fint.

Læs mere om forestillingen og turneplan på www.benneweis.dk.