



## Tysk topfodbold forebygger psykiske skader

**TEMA: Blandt Danmarks farligste patienter**

**Sådan bliver du forfatter**

**Undgå tabuer i klasseværelset**

# Økonomisk tvangsbehandling

Aktuelle sager har sat fokus på tvangsbehandling, som kan gennemføres uden at tage hensyn til psykiatriloven og de retssikkerhedsgarantier, som denne giver



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

I følge sundhedsloven er det et grundlæggende princip i Danmark, at ingen behandling må iværksættes eller fortsættes uden patientens informerede samtykke. Behandling uden samtykke kræver, at der i en lov udtrykkeligt gives tilladelse hertil.

Ifølge psykiatriloven må tvangsbehandling kun anvendes over for personer, der er sindssyge (psykotiske), eller befinder sig i en tilstand, der ganske må ligestilles hermed. Herudover er det en betingelse, at den pågældende enten er til fare for sig selv eller andre eller at udsigten til helbredelse (eller en betydelig og afgørende bedring af tilstanden) vil blive væsentligt forringet.

Tvangsbehandling med elektrostimulation (ECT) må kun finde sted, hvis patienten tillige befinder sig i en livstruende tilstand.

Alligevel har to aktuelle sager sat fokus på, at der i forbindelse med psykisk syge anvendes tvangsbehandling af personer, der ikke er omfattet af psykiatrilovens betingelse om at være sindssyge.

I den ene sag har Ankestyrelsen truffet afgørelse om, at kommunerne kan stille krav om, at mulighederne for behandling med antidepressiv medicin har været afprøvet, før der evt. kan ske forlængelse af sygedagpenge eller bevilges førtidspension.

I den anden sag har Silkeborg Kommune stillet krav om, at en borger skal underkaste sig behandling med elektrostimulation (ECT), før der kan tages stilling til en ansøgning om fleksjob.

Ankestyrelsen henviser i sin afgørelse til retssikkerhedsloven, som siger, at en myndighed kan anmode personer, der søger om eller får hjælp, om at lade sig undersøge eller blive indlagt til observation og behandling som led i sagsbehandlingen.

Læs mere om sagernes *juridiske* aspekter i Juridisk Brevkasse på side 8 her i bladet.

Disse sager handler om meget mere end jura. De handler i høj grad om menneskesyn.

På den ene side er det rimeligt at stille krav om, at mennesker, der modtager offentlig forsørgelse, medvirker aktivt til at blive selvforsørgende igen. På den anden side er det umenneskeligt at bruge økonomisk tvang til at gennemtrumfe en behandling, der kun lovligt kan gennemføres mod patientens ønske, hvis denne er i en livstruende tilstand.

Desværre er det dybt alvorligt

Det er ikke blot juraen, som kan forekomme kantet. Også dele af den offentlige debat virker temmelig spids og desværre uden meget forbindelse med virkeligheden: Fx tordner Anne Knudsen, chefredaktør og administrerende direktør, løs i en leder i Weekendavisen den 9. marts. Under overskriften "Hånden i fælleskassen" kritiserer hun psykisk syge, der angiveligt føler sig for fine og får opbakning til at nægte at lade deres depression eller angst behandle,

mens ingen ville drømme om at lade andre slippe af sted med ikke at få gjort noget ved skeløjethed, diabetes eller børnesår. Hun tillader sig desuden at skrive, at man – hvis man først er "tilhænger af pseudoreligiøse vragforestillinger om psykisk sygdom, kan finde enhver behandling af psykiske lidelser betænkelig."

Hvis det ikke var så alvorligt, så fortjente Anne Knudsens udgydelser kun skuldertræk. Desværre er det dybt alvorligt.

Chefredaktør Anne Knudsen kender åbenlyst ikke noget til psykisk sygdom, som hun ellers skriver så frembrusende om.

Ganske vist er hverken behandling med antidepressiv medicin eller ECT-behandling farlig. Men at sammenligne en svær depression med børnesår er så langt ude, at det i bedste fald er en kombination af proportionsforvrængning, unuanceret arrogance og fortrængning af fakta.

Man skal huske på, at antidepressiva ikke virker på alle, og ikke gør alle dem, det virker på, raske. Man skal også huske på, at de, der er så syge, at ECT-behandling bør overvejes, de er så langt væk fra arbejdsmarkedet, at krav om en sådan behandling aldrig bør overvejes i en kommunal beskæftigelsesforvaltning. Det er en professionel, lægelig vurdering.

At påstå i en fremtrædende leder, at psykisk syge nægter at lade sig behandle for at få "hånden i fælleskassen" er hverken korrekt, rimeligt eller anstændigt. Det vil SIND til enhver tid gerne begrunde med ord, argumenter og eksempler. Men: Anne Knudsen, må vi ikke lige bede om en konstruktiv og sober tone i debatten?



**SINDbladet**  
41. 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, Lennart Karlin, Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Rasmus Damkjær, Pia Frydensberg, Diana Ebba Ø. B. Pedersen, Tina Blicher m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. 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**  
Kontakt Lennart Karlin.  
leka@webspeed.dk  
Priser:  
Helside: 16.000.-  
Kvartside: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15% rabat.

**Forsidefoto**  
www.colourbox.com

**Layout**  
SIND/bia

**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

**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





9



16



18



25



36

## I DETTE NUMMER

- /04 SIND i medierne**  
Travl måned. | Unødvendige genindlæggelser kan undgås. | Omfattende omtale af tragisk drab. | Fynsk efterlysning af mere samarbejde. | Direkte debat med ministeren. | Skizofreni sender de unge på førtidspension. | Færre eller flere senge?
- /06 Årsregnskab 2011: Investering i udvikling**  
Økonomisk har Landsforeningen SIND med en egenkapital på 11,4 mio. kr. et meget stærkt afsæt for både at udvikle og driftsikre aktiviteterne. Det viser årsregnskab 2011.
- /06 Mød SIND på Folkemødet**  
Mindst 10.000 politisk interesserede danskere rykker den 14. til 17. juni til årets Folkemøde på Bornholm. SIND er med.
- /07 Sjælden gløse har stor betydning**  
SINDs konference om FNs handicapkonvention.
- /09 Reform: Dyr besparelse**  
Regeringens udspil til en reform af fleksjob og førtidspension udløste i februar intens travlhed i medier og ved mødeborde. Også hos Landsforeningen SIND.
- /11 Flere realiserer drømmen om at skrive en bog**  
Pårørende, professionelle og psykisk sårbare er ofte mennesker med noget på hjertet, som de gerne vil dele med andre. Flere og flere vælger en bog som adgangsvejen til andres opmærksomhed.
- /12 Forfattere: Det er anstrengelserne værd**
- /16 Mere fokus på sindslidelser i tysk topfodbold**  
Robert Enke var en tysk målmand, der i 2009 begik selvmord efter en svær depression. Sportsjournalisten Ronald Reng mener, at Robert Enkes død har skabt øget fokus på psykiske lidelser blandt elitesportsfolk i Tyskland.
- /17 SIND: Ressourcer skaber mere sikkerhed for alle**  
Personfarlig kriminalitet begået af psykisk syge patienter forebygges bedst, hvis personalet har tiden og uddannelsen til at følge og forholde sig til den enkeltes symptomer.

- /18 Tryghed bag usynlige tremmer**  
Siden 1918 har Sikringen i Nykøbing Sjælland, der huser 30 af Danmarks farligste psykiatriske patienter, ikke oplevet en eneste rømning. Derimod har mange kunnet tage de første skridt på vejen ud af deres sygdom.
- /20 Medarbejdere blandt landets farligste patienter**  
For Flemming Jacobsen og Anders Kjær er arbejdet på Sikringen – en psykiatrisk afdeling for landets farligste patienter – et helt almindeligt job, der menneskeligt er ualmindeligt givende.
- /21 Kom tættere på SIND i Uganda**  
I over ti år har en gruppe medlemmer af SIND drevet projekter i Uganda.
- /22 Åbenhed i klasseværelset er vigtigt**  
Hvordan tackler børn det, når en klassekammerat har en psykisk lidelse? SIND har spurgt chefpsykolog ved Aarhus Kommune Jan Kirkegaard og støttelærer Belinda Stybe.
- /24 Psykologen: Mennesker med skizofreni er vidt forskellige**  
Vidensniveauet i Danmark om skizofreni er for lavt. Det mener den nyuddannede 28-årige psykolog, Sidsel Marie Thorsen.
- /25 Skizofreni: Se dæmonerne i øjnene**  
Hvordan føles det at leve med skizofreni? Det fortæller 31-årige Shirley om.
- /26 Sexlivet påvirkes af sindslidelser**  
At trives med sin seksualitet handler både om at turde åbne op for intimiteten, om at have et godt sexliv med en partner, men så sandelig også om at have et sexliv med sig selv.
- /31 Indkaldelse: SINDs landsmøde 2012**
- /31 Efterlysning: Kandidater til SIND-prisen**
- /36 Træf en rask beslutning: Meld afbud**  
Bagsideklummen: Vejen til et godt arbejds- og familieliv går via erkendelsen af, at ingen kan være alle steder på en gang. Giv slip med et smil, lyder opfordringen fra SIND-ambassadør Diana Benneweis.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /08 Juridisk brevkasse**
- /10 Siden for dig, som hjælper andre**
- /14 SIND Ungdom**
- /28 Bøger**
- /30 Poesi**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**

## SIND i medierne: Travl måned

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales i medierne. Konklusionen er, at februar og marts blev meget travle måneder. På disse to sider er nogle af eksemplerne.

Udover generelle indslag og artikler om sindslidelser så bidrog navnlig et tragisk drab på en medarbejder fra institutionen Blåkjærgård og regeringens udspil til reform af førtidspension og fleksjob til at øge mediernes interesse for området. Sammenlignet

med tidligere år citeres SIND i meget højere grad blandt de første og mest fremtrædende kilder i medierne.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



## Skizofreni sender de unge på førtidspension

Dagbladet Information undersøgte den 27. februar, hvilke muligheder førtidspensionister reelt har for at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Landsforeningen SIND udtrykte skepsis overfor, hvorvidt det er realistisk at holde psykisk syge væk fra førtidspensionen og ind på det forkætrede arbejdsmarked:

“Den her reform vil få en meget mindre effekt, end man går

og tror. Den vil ikke redde mange af dem med svær skizofreni eller med udviklingsforstyrrelser,” sagde landsformand Knud Kristensen.

Han påpegede desuden, at det er blevet et slags dogme i pressen, at de unge med psykiske lidelser kan helbredes, og at mange af de unge derfor aldrig burde have haft førtidspension.

/hhj

## Omfattende omtale af tragisk drab

Det tragiske drab i februar måned på en medarbejder fra institutionen Blåkjærgård (se artiklen side 17 – red.) blev omtalt indgående i en lang række medier. Landsforeningen SIND kommenterede bl.a. på sagen i DR TV Avisen, Ekstra Bladet, TV 2 News, TV 2 Nyhederne og TV 2 MidtVest.

Landsformand Knud Kristensen udtrykte bl.a. undren over, at en patient, der med så kort varsel begår personfarlig kriminalitet, var placeret i et åbent behandlingstilbud.

“Da han laver voldstilfælde nummer to, tyder det på, at han ikke har været velbehandlet, for så går man ikke ud og begår ny kriminalitet. Hvis han så alligevel begår ny kriminalitet, så burde der have været grund til at overveje, om han ikke skulle have været et andet sted,” sagde Knud Kristensen bl.a. til Ekstra Bladet.

/hhj

## SINDs Pårørenderådgivning

Til orientering er udsendelsen “De berørte” om seniorpårende, som tidligere har været omtalt i bladet, nu også tilgængelig på [www.youtube.com](http://www.youtube.com). “De berørte” indeholder en række interviews om at være seniorpårende og stiller skarpt på, hvad det gør ved ens livskvalitet gennem mange år at have et voksent barn, der er psykisk sygt. Udsendelsen handler også om SINDs Pårørenderådgivning.

## Fynsk efterlysning af mere samarbejde

Regioner og kommuner bør blive bedre til at samarbejde om efterbehandling af patienter, der er blevet udskrevet. Sker det, kan mange genindlæggelser undgås. Det fastslog SINDs formand på Fyn, Karen Thomsen, hos DR P4.

DR citerede nye tal, som viste, at de psykiatriske afdelinger på Fyn lider under overbelægning.

/hhj

## Direkte debat med ministeren

Det blev ikke blot til korte kommentarer fra Landsforeningen SIND, da medierne omtalte regeringens udspil til reform af fleksjob og førtidspension (se artiklen side 7 – red.). I forlængelse af en travl dag med interviews til bl.a. TV 2 News, flere dagblade samt radioaviserne på DR P1 og DR P3 blev landsformand Knud Kristensen inviteret i studiet til en direkte debat med socialminister Karen Hækkerup.

Interviewet, der både blev sendt i radioen, vist på DR 2 og distribueret via internettet, udviklede sig til en ligeværdig dyst på paratviden og statistik.

Landsforeningen SIND beklagede især, at regeringen lader syge danskere betale en høj andel af de besparelser, den økonomiske krise har nødvendiggjort.

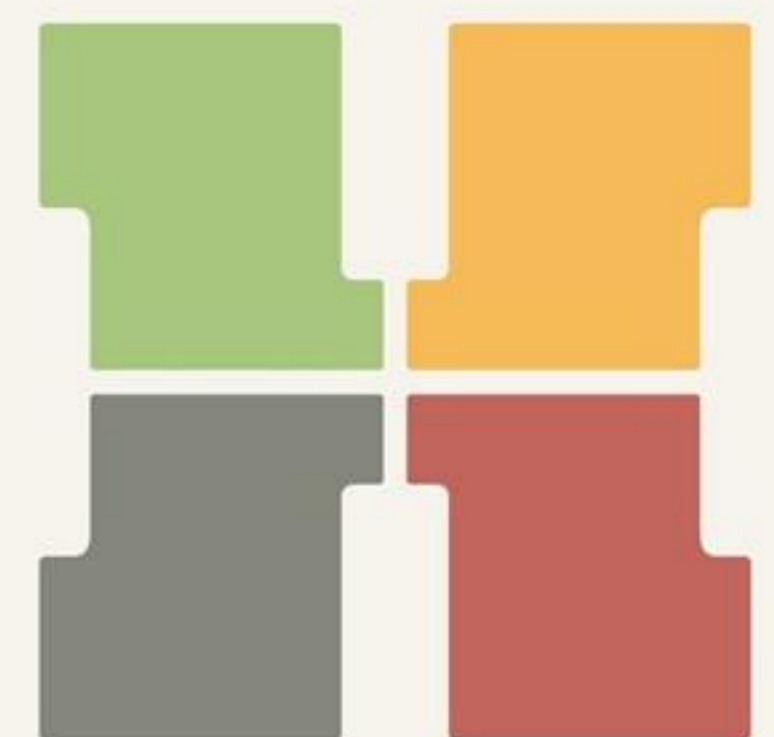
/hhj

Annonce

## Rum, hjerte og viden

På Holmstrupgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



**Holmstrupgård**

[www.holmstrupgaard.dk](http://www.holmstrupgaard.dk)

regionmidtjylland **midt**

## Unødvendige **genindlæggelser** kan undgås



Foto: www.colourbox.com

Danmarks Radio beviste i februar, at mediehusets nyhedsredaktioner som få andre medier i Danmark effektivt kan sætte en dagsorden. DR TV Avisen bragte efter omfattende research – bl.a. hos SIND – en lang række indslag om psykiatri og sindslidelser gennem flere uger. Indslagene skabte debat i mange dele af samfundet.

Et af emnerne var for tidlige udskrivelser fra psykiatrien. Hver femte psykiatri-

ske patient bliver genindlagt inden for 30 dage, fremgik det af indslaget.

“For mig at se er der ingen tvivl om, at det her er et symptom på, at der er nogle patienter, som bliver udskrevet alt for tidligt,” sagde Knud Kristensen, som var den kilde, TV Avisen valgte at citere som den første.

/hhj

## Færre eller flere senge?

Navnlig DR TV Avisens fokus på problemer i psykiatrien udløste i februar debat i flere medier om antallet af sengepladser. Bl.a. Dansk Psykiatrisk Selskab argumenterede for behovet for flere sengepladser, mens andre psykiatere var uenige. Fx citerede Jyllands-Posten Søren Bredkjær, vicedirektør i psykiatrien i Region Sjælland, for, at flere senge hverken vil afhjælpe presset eller reducere ventelisterne.

Landsforeningen SIND mener også, at der er for stort et pres på de psykiatriske afdelinger. SINDs mål er at sikre, at patienterne kan forblive indlagt, indtil de er klar til at blive udskrevet.

“Diskussionen om, hvor mange senge der mangler, har vi ikke noget bud på. Vi mener bare, at man ikke må udskrive folk, før de er klar til det. Der skal være så mange senge, at det ikke er nødvendigt,” sagde Knud Kristensen.

I Berlingske, der omtalte samme emne, sagde Knud Kristensen desuden:

“Det er blevet til en diskussion om senge, men det er i virkeligheden en diskussion om personale. Der er faktisk nogle steder, hvor der er senge, der ikke bliver brugt, fordi der ikke er nok personale.”

/hhj

## Tvunget til **elektrochok**



Foto: www.colourbox.com

Umenneskeligt. Sådan karakteriserede Landsforening SIND Silkeborg kommunes fortolkning af lovgivningen, da DR TV Avisen den 7. marts fortalte om en kontroversiel sag: En mand, der lider af angst, ville gerne i fleksjob, men Silkeborg kommune stillede som betingelse, at manden først modtog behandling med elektrochok, selvom det gør ham mere angst.

39-årige Heine Pedersen påpegede i indslaget, at nogle patienter får bivirkninger, fx hukommelsessvigt, af behandlingen. Den risiko ønskede han ikke at løbe. Silkeborg kommune fastholdt derimod, at forvaltningen følger lovgivningen og har ret til at stille kravet.

Landsforeningen SINDs formand Knud Kristensen udtalte i indslaget, at kommunens fortolkning af lovgivningen er både for skrap og forkert.

Beskæftigelsesminister Mette Frederiksen syntes på den ene side, at borgere, der grundet sygdom er nødt til at modtage hjælp fra det offentlige, er nødt til selv at bidrage til at få det bedre. På den anden side tilkendegav hun også, at eksempler på kommunale krav om tvungen behandling med lykkepiller eller elektrochok nødvendiggør en principiel debat om, hvor grænsen går.

/hhj

## 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](http://www.maya-service.dk)

## Kontingent: Ti 20'ere hjælper mange

Er du medlem af SIND? Det årlige kontingent er blot på 200 kr. I praksis har kontingentindtægterne langt større betydning, end regnskaberne viser. Da fx tips- og lottoindtægterne stiger i takt med kontingentindtægterne, så yngler de ti 20'ere, man betaler, til endnu flere penge.

Kontingentindtægterne har stor betydning for SINDs mulighed for at hjælpe andre. Ikke blot økonomisk. Opbakningen fra medlemmer – også dem, der ikke er aktive i foreningen – er desuden et meget motiverende skulderklap for de flere hundrede frivillige, som er omdrejningspunktet for en lang række aktiviteter, tilbud og foreninger i hele Danmark.

Vil du forlænge dit medlemskab eller melde dig ind i SIND? Så klik ind på hjemmesiden, hvor der kan betales med Dankort, eller benyt netbank hjemmefra: Reg. nr. 9541, konto nr. 0005403944.



Foto: www.colourbox.com

# Årsregnskab 2011: Investering i udvikling

Økonomisk har Landsforeningen SIND med en egenkapital på 11,4 mio. kr. et meget stærkt afsæt for både at udvikle og driftsikre aktiviteterne.

Det viser årsregnskabet for 2011, som hovedbestyrelsen netop har godkendt

Landsforeningen SIND er en bevægelse med mange flere projekter, aktiviteter, ansatte og frivillige, end tallene i det formelle årsregnskab viser. Årsagen er, at meget administreres lokalt, der hvor foreninger og rådgivninger er tættest på medlemmerne. Alligevel giver årsregnskabet for bl.a. sekretariatet og medlemsdemokratiet, som hovedbestyrelsen netop har godkendt, et tydeligt fingerpeg om, at 2011 var et travlt år med fokus på udvikling.

Det generelle billede er, at kapaciteten er fuldt udnyttet. Derfor har SIND i 2011 prioriteret tid og økonomi til at videreudvikle grundlaget for foreningens fremtidige ressourcer og arbejde – navnlig organisatorisk, landspolitisk og teknologisk. Blandt investeringerne er et telefonsystem, der muliggør samarbejde mellem flere byer om en landsdækkende rådgivning, fortsat udvikling af SIND

Ungdom samt udvikling af SIND som organisation, bl.a. via strategiprocesen SIND 2012, hvor aktive og tillidsvalgte fra alle dele af Danmark har deltaget i seminarer.

## Flere aktiviteter

Økonomisk har SIND med en egenkapital på 11,4 mio. kr. et meget solidt afsæt for langsigtet både at udvikle og driftsikre foreningen. Egenkapitalen er øget med 0,23 mio. kr. Bortset fra posteringer grundet periodeforskydning af projekter er foreningen stort set gældfri. Trods vækst i aktivitetsniveauet sidste og forrige år sammenlignet med 2009 er antallet af medarbejdere ikke udvidet i perioden. SINDs indtægter udgjorde 6,1 mio. kr. i 2011.

## Synlighed

Politisk har SIND styrket synlighed i medier og dialog med centrale beslutningstagere. Andelen

af længere artikler samt indslag i radio og tv, hvor SIND spiller en fremtrædende rolle, ligger over sidste års niveau. Dialogen med eksperter og beslutningstagere, navnlig før, under og efter valgkampen, er tilsvarende øget markant.

## Aktiviteter

Kontakten til sindslidende og pårørende har SIND bl.a. styrket via opbygning af en landsdækkende rådgivning og via konsolideringen af den positive udvikling i ungdomsorganisationen, SIND Ungdom. Udgifterne til aktiviteter og foreningsarbejde steg med 22 pct. til 1,585 mio. kr. Budgettet for 2012 på 1,714 mio. kr. er det højeste niveau nogensinde.

Årsregnskabet 2011 ligger på SINDs hjemmeside, menupunktet "Om SIND" og "referater".

/hhj

## FAKTA

### Landsmøde 2012

Hotel Comwell i Kolding danner lørdag den 29. september og søndag den 30. september rammen for det næste landsmøde i Landsforeningen SIND.

Landsmødet omfatter både et tilbageblik på de seneste to år og debat om afsættet for det fremtidige arbejde. Det er også på landsmødet, at medlemmerne af hovedbestyrelse og forretningsudvalg bliver valgt.

Landsmødet er offentligt. Derfor har gæster og medlemmer også adgang. Læs mere om tilmelding, priser og foreløbig dagsorden bagerst i bladet.



## Mød SIND på Folkemødet

Mindst 10.000 politisk interesserede danskere rykker den 14. til 17. juni til årets Folkemøde på Bornholm. Sidste år fulgte 235 journalister aktiviteterne

Oplysning, samarbejde og dialog. Det er Landsforeningen SINDs vigtigste mål med deltagelsen i årets Folkemøde den 14. til 17. juni på Bornholm. Dertil kommer ambitionen om at skabe en masse positive og inspirerende oplevelser for nuværende og kommende samarbejdspartnere.

SIND har allerede fået plads til et større telt på festivalpladsen i Allinge lige ved siden af Nordlandshallen. Teltet bliver både bemandet af aktive fra SIND og fra andre foreninger, hvis arbejde SIND gerne vil bidrage til at synliggøre.

Adskillige frivillige og ansatte fra tilbud og foreninger har allerede sat kryds i kalenderen. De er i disse uger travlt optagede af at omsætte kreative ideer til konkrete aftaler og planer, der fører til spændende arrangementer.

Ved bladets deadline var de første foredrag faldet på plads. SIND



Samtlige politiske partier deltog sidste år i Folkemødet på Bornholm. (Fotos: Folkemødets sekretariat)



/hhj

# Sjældnen glose har stor betydning

Ordene "FNs handicapkonvention" optræder meget sjældent i argumentationen i afgørelser, anker og politiske forhandlinger, selvom Danmark er forpligtet til at overholde konventionen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: OLGA RUNCIMAN OG KRISTIAN BENNESEN



**F**em år er gået, siden FNs handicapkonvention i 2007 i New York fik en dansk underskrift. Alligevel er kendskabet til konventionen begrænset i Danmark, hvilket undrer flere jurakyndige eksperter. Konventionen forpligter nemlig den danske regering og lovgivning på en lang række områder, men anvendes alligevel meget sjældent som argument i afgørelser, anker og politiske forhandlinger.

Det kom frem, da Landsforeningen SIND i februar samlede 70 frivillige fra foreninger og rådgivninger til en konference, der gennem to dage endevendte den omfattende konvention. Debatten blev hjulpet på vej af flere eksperter og embedsmænd samt en nordjysk borgmester.

SIND vil fremover bidrage til, at handicapkonventionen i højere grad kommer i spil. Landsformand Knud Kristensen understregede ved konferencens start, at står det til SIND, så vil de rettigheder, konventionen sikrer handicappede, ikke blot være pæne ord på et stykke papir, men derimod krav og forventninger, som beslutningstagere må forholde sig til.

## Også pårørende

Hovedbudskabet i konventionen er, at mennesker med handicap ikke må diskrimineres, og at de har ret til et godt liv.

Handicapkonventionen sikrer ikke blot rettigheder for mennesker, der er ramt af sygdom. Også pårørende kan anvende FNs handicapkonvention, viser international retspraksis. Fx



har EU Domstolen i en sag fra Storbritannien afsagt dom til fordel for en mor til et handicappet barn. Hendes arbejdsplads havde omtalt hende nedladende grundet barnet og senere afskediget hende, hvilket var ulovligt.

"At have en sindslidende i familien kan betyde, man i en periode får brug for fordele, andre ikke har," sagde professor og dr.jur. Kirsten Ketscher, Københavns Universitet.

## 50 artikler

Konventionen omfatter 50 afsnit, såkaldte artikler, der omfatter stort set alle dimensioner af livet med et handicap.

Blandt de konkrete emner er fx ret til uddannelse, banklån, frit valg af bopæl, fortrolighed, forhold om tvangsadoption, rehabilitering og pension.

Konventionens overordnede principper har Danmark siden 2009 været forpligtet til at overholde, mens en række af de konkrete punkter løbende realiseres. Ny lovgivning må ikke stille handicappede ringere end konventionens ordlyd.



"Konventionen er bindende for offentlige myndigheder og for offentlige virksomheder, når staten har skrevet under," understregede professor og dr.jur. Kirsten Ketscher. Hun tilføjede dog også, at ting tager tid, når det gælder ændringer i lovgivning og retsafgørelser.

## Brug konventionen

Knud Kristensen rundede konferencen af med at konstatere, at SIND nu fagligt er klædt bedre på til at anvende konventionen i praksis. Fx når frivillige er bisiddere, repræsentanter i nævn eller i dialog med politikere.

Udfordringen er, at den økonomiske krise ikke slutter i morgen. Tværtimod. Derfor vil der også fremover være rift om de økonomiske ressourcer til sindslidende og deres familier. Her vil SIND bruge handicapkonventionen mere aktivt end hidtil.

"Vi har en kæmpe opgave i at gentage igen og igen, at konventionen er bindende for Danmark. Både i stat, amter og kommuner," sagde han.

## FAKTA

### (Gen)oplev konferencen

Lars Christensen, SIND Bornholm, optog alle seks indlæg på SINDs konference om handicapkonventionen. Videoerne ligger på SINDs side på [Facebook](#).

## FAKTA

### Ny hjemmeside om konventionen

Siden februar 2012 har Institut for Menneskerettigheder, der overvåger hvordan handicapkonventionen efterlevs i Danmark, kommunikeret på internettet om arbejdet. Den nye hjemmeside byder bl.a. på indblik i fortolkninger, afgørelser og undersøgelser om konventionen, hvis indhold også beskrives detaljeret.

Læs mere på [www.handicapkonvention.dk](http://www.handicapkonvention.dk)



§§

## Juridisk brevkasse

Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som

måske kan have stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her.

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og på-

rørende – kend dine rettigheder". Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål.

Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på "de gule sider" her i bladet.

## Økonomisk tvangsbehandling

Jeg har fået flere spørgsmål vedrørende to aktuelle sager, hvor der stilles krav om behandling med antidepressiv medicin eller med elektrostimulation (ECT) som betingelse for forlængelse af sygedagpenge samt bevilling af førtidspension eller fleksjob. I lederen på side to behandler jeg sagens menneskelige og moralske aspekter. Her ser jeg på juraen

AF KNUD KRISTENSEN

Det drejer sig om to forskellige sager. I den ene sag har Ankestyrelsens Beskæftigelsesudvalg truffet afgørelse om, at kommunerne kan stille krav om, at mulighederne for behandling med antidepressiv medicin har været afprøvet, før der evt. kan ske forlængelse af sygedagpenge eller bevilges førtidspension.

I den anden sag har Silkeborg Kommune stillet krav om, at en borger skal underkaste sig behandling med elektrostimulation (ECT) mod angst, før der evt. kan bevilges fleksjob.

### Informeret samtykke

Ifølge sundhedsloven må ingen behandling iværksættes eller fortsættes uden patientens informerede samtykke. Behandling uden samtykke kræver, at der i en lov udtrykkeligt gives tilladelse hertil.

Psykiatriloven giver en sådan udtrykkelig tilladelse til behandling uden samtykke – dog kun i helt ekstraordinære tilfælde. Betingelserne er nævnt i lederen på side to i dette nummer af SIND-bladet.

Tvangsbehandling med elektrostimulation (ECT) må kun finde sted, hvis patienten befinder sig i en livstruende tilstand.

### Økonomisk tvang

Nogle love tillader det offentlige at stille krav om, at borgere, der modtager – eller ønsker at modtage – offentlig hjælp, skal underkaste sig behandling. Disse love giver ikke tilladelse til behandling uden informeret samtykke, men de gør det lovligt at straffe borgerne økonomisk, hvis de nægter at lade sig behandle. Der er så at sige tale om frivillig tvang – eller økonomisk tvang.

Ifølge retssikkerhedsloven kan en myndighed anmode personer, der søger om eller får

hjælp, om at lade sig undersøge hos læge eller blive indlagt til observation og behandling som led i sagsbehandlingen.

Ifølge sygedagpengeloven kan kommunerne stoppe udbetalingen af sygedagpenge hvis den pågældende mod lægens opfordring afviser at lade sig behandle eller indlægge.

Der kan kun stilles krav, der er i overensstemmelse med de professionelle generelle retningslinjer

### Antidepressiv medicin

Ikke ethvert krav om behandling kan – hvis man nægter at følge kravet – føre til, at man fratages eller nægtes offentlig hjælp. Ankestyrelsen slår således fast, at der kun kan stilles krav, der er i overensstemmelse med de professionelle, generelle retningslinjer, der foreligger. Dette betyder bl.a. at der skal være udsigt til, at behandlingen har en effekt, og at den forventede effekt står i rimeligt forhold til eventuelle risici for bivirkninger.

Det er endvidere en betingelse, at behandlingen ikke udgør en væsentlig risiko for liv og førlighed. Ankestyrelsen har i en principafgørelse fra 1998 om sygedagpenge (D-17-98) slået fast, at man ikke må stoppe hjælpen, hvis man – fx på grund af psykisk sygdom – ikke kan lægge den syge til last, at han/hun ikke følger behandlingen.

Det følger af Sundhedsstyrelsens referenceprogram for unipolar depression hos voksne, at der ikke bør behandles med antidepressiv me-

dicin ved let depression. Det vil ikke være acceptabelt at stille krav om, at mulighederne for behandling med antidepressiv medicin har været afprøvet, før der tages stilling til forlængelse af sygedagpenge til en person med let depression.

### Elektrostimulation (ECT)

I sagen fra Silkeborg stillede kommunen krav om ECT-behandling mod angst, før der evt. kunne bevilges fleksjob.

Sundhedsstyrelsens referenceprogram for angstlidelser hos voksne anbefaler ikke ECT-behandling.

Alene af den grund er det tvivlsomt, om Silkeborg Kommune lovligt kan stille kravet.

Selvom ECT-behandling ikke er farlig, er der en lille risiko for dødelig udgang (fordi patienten behandles under fuld narkose). Der forekommer sjældne tilfælde af alvorlige bivirkninger i form af hukommelsessvigt.

Derfor kan ECT-behandling – selv i de tilfælde, hvor behandlingen kan være relevant – udgøre en risiko for liv og førlighed.

Det faktum at psykiatriloven anfører, at ECT-behandling imod patientens ønske kun må gennemføres, hvis patienten befinder sig i en livstruende tilstand, må tages i betragtning, når man vurderer spørgsmålet.

Endelig må det tages i betragtning, at ECT-behandling kun anbefales til svært syge mennesker. Er man så syg, at ECT-behandling overvejes, så er man nok ikke i nærheden af at få en bevilling til fleksjob.

Det er tvivlsomt, om Silkeborg Kommune ville få medhold i den konkrete sag, hvis den blev indbragt for Ankestyrelsen.





Foto: www.colourbox.com

# Reform: Dyr besparelse

Regeringens udspil til en reform af fleksjob og førtidspension udløste i februar intens travlhed i medier og ved mødeborde. Også hos Landsforeningen SIND, der arbejder for at de ændrede tilbud til sindslidende bliver en reel forbedring og ikke blot en besparelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Allerede fem timer før regeringen den 28. februar offentliggjorde udspillet til reform af fleksjob og førtidspension, gav Landsforeningen SIND de første direkte interviews til TV 2 News og radioaviserne på DR P1 og P3. Senere fulgte flere interviews og bl.a. en direkte debat med socialminister Karen Hækkerup, som både DR P1 og DR 2 sendte.

Reformens formål er især at begrænse antallet af mennesker under 40 år, som får tilkendt førtidspension. Samtidig ønsker regeringen at forbedre kommunernes indsats for at hjælpe den enkelte borger ud af passiv forsørgelse. De nye såkaldte ressourceforløb skal sikre bedre samarbejde mellem kommunernes forskellige forvaltninger, ligesom kun en sagsbehandler fører dialogen.

De følgende uger lagde bølgerne sig ikke. Tværtimod. Både medier og beslutningstagere, der fulgte partiernes videre forhandlinger, har frem til dette blads deadline lyttet til SINDs synspunkter.

SINDs hovedbudskab har gennem hele forløbet været, at tusinder af unge med sindslidelser kommer til at betale en høj pris for forandringerne. Konsekvensen for mange er adskillige år på kontanthjælp med 7.000 kr. mindre om måneden end ved førtidspension.

## Nye løsninger

Landsforeningen SIND, hvis medlemmer især er pårørende, professionelle og psykisk sårbar, har beklaget, at regeringen lader syge dan-

skere bære en meget høj andel af de besparelser, den økonomiske krise har nødvendiggjort. Også psykisk syge, der i dag er i beskæftigelse via fleksjob, rammes. Samtidig konstaterer SIND dog med tilfredshed, at en del af besparelsen reinvesteres i bedre tilbud og nye løsninger. Det er desuden positivt, at reformen ikke trækker det økonomiske tæppe væk under de danskere, der i dag er på førtidspension.

“Her har regeringen lyttet til reaktionerne. De mange måneders debat om begrænsning af førtidspension skabte usikkerhed hos mange SIND-medlemmer, så det er positivt, vi har fået et afsæt for at komme videre. Vores fokus er nu at sikre kvalitet i ressourceforløbene,” siger landsformand Knud Kristensen.

## Faglighed

Regeringen oplyste i udspillet, at der investeres op imod 1,4 mia. kr. i de skræddersyede ressourceforløb. Forslagets detaljer viste dog, at man først når op på det beløb i år 2032. Indtil da er det afgørende for SIND, at kvaliteten sikres.

“Regeringens ambition om at styrke indsatsen er positiv. Udfordringen er at sikre, at alle kommuner har kompetencerne og ressourcerne til at leve op til forventningerne. De mennesker, der kommer ind i ressourceforløb, er syge og skal behandles og støttes. Det handler ikke blot om at motivere. Derfor er fagligheden, som SIND arbejder for at sikre, afgørende. Fx er der i dag ikke garanti for

at regionerne, der varetager behandlingen af de sindslidende, inddrages i forløbene,” siger Knud Kristensen. Han påpeger, at erfaringen efter strukturreformen er, at ikke alle kommuner har vist sig villige til at trække på kompetencerne i regionerne.

“Et af spørgsmålene, vi vil drøfte med politikerne, er, hvordan kommunerne måler, om indsatsen er tilfredsstillende? Det er afgørende, at langsigtede menneskelige hensyn vejer tungere end den kortsigtede kommunale økonomi. Forløb, der ender positivt, kan erfaringsmæssigt strække sig over adskillige år,” siger Knud Kristensen.

## Fleksjob

Når det gælder stramningen af reglerne for fleksjob, mener Landsforeningen SIND ikke, at reformudspillet giver garanti for positiv udvikling.

“Reformen rummer en markant omfordeling. De, som er kommet ud af passiv forsørgelse og ind i et fleksjob, risikerer en væsentlig nedgang i deres rådighedsbeløb. Omvendt prøver man at gøre det lettere at opnå nye job på andre vilkår. SIND håber, at der på et arbejdsmarked, hvor regeringen opfordrer arbejdsløse akademikere til at søge job i Netto, også bliver plads til de sindslidende,” siger Knud Kristensen.

Han opfordrer bl.a. til, at regeringen i langt højere grad fremmer vilkårene for socialøkonomiske virksomheder.

**SIND** håber, at der på et arbejdsmarked, hvor regeringen opfordrer arbejdsløse akademikere til at søge job i Netto, også bliver plads til de sindslidende. (Arkivfoto)



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com

# Siden for dig, som hjælper andre

Anne Margrethe Gad Jørgensen  
Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige

Bjarne Christensen  
Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige

Kirsten Midtgaard  
Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner

Jan Korsbek Olsen  
Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende

Kim Bonnesen  
Psykolog og leder af SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro

Knud Kristensen  
SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen Håndbog for psykiatrisbrugere og pårørende

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Vi trækker på erfaringer fra større tilbud og aktiviteter i København, Odense, Aarhus og Aalborg.

Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag til gruppen, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet.

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: [fagligt@sind.dk](mailto:fagligt@sind.dk)

## Ansatt uden løn

Portræt: 61-årige Poul Vinholt har skiftet rolle fra leder i arbejdslivet til frivillig i foreningslivet. Han kom til SIND efter en stillingsannonce, en ansøgning og en samtale, hvor hans kompetencer og motivation blev endevendt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Privat

Millionregnskaber, kompliceret arbejdsmarkedsjura, intense forhandlinger og ansvaret for en stor organisation med mange medarbejdere samt medindflydelse på tusinder af medlemmers økonomi.

Det var frem til 2008 nogle af ingredienserne i Poul Vinholt travle og spændende arbejdsliv. Han stortrivedes i rollen som formand for fagforeningen HK Industri København gennem 28 år og vidste, at når pensionisttilværelsen indfandt sig, så var han ikke færdig med at have mange jern i ilden. Tværtimod. Mange organisationer med rødder i det faglige og politiske arbejde ville gerne trække på Poul Vinholt's erfaringer. I dag er han bl.a. aktiv i oplysningsforbundet AOF og i LO Storkøbenhavn. Poul Vinholt sidder desuden i Integrationsrådet på

### FAKTA

#### Travlt år for SINDs bisiddere

- Læs mere om SINDs frivillige bisiddere på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) under menupunktet aktiviteter.
- Det er gratis at få hjælp fra en bisidder, der typisk hjælper, når en sindslidende skal i dialog med fx myndigheder, hospitalsafdelinger eller banker.
- Alle SINDs frivillige bisiddere har netop beskrevet deres aktiviteter i 2011, som igen blev et år med mange udfordringer. Læs mere på side 6 i dette blad.

Frederiksberg. Dertil kommer, at han – som noget meget usædvanligt for en tidligere fagforeningsformand – er blevet ansatt uden løn i Landsforeningen SINDs lokalafdeling på Frederiksberg.

Poul Vinholt havde aldrig tidligere overvejet at engagere sig i en lokalforening af en pårørende- og patientorganisation. Men efter få sekunders læsning af en annonce i lokalavisen, hvor SIND søgte frivillige, gav ideen pludselig rigtig god mening:

“Udover at jeg som pårørende i mange år har interesseret mig for området, så reflekterede jeg lidt over, hvad der i sin tid gav mig energi som formand. Og det var især, når jeg kunne hjælpe et medlem, som troppede op med et problem. Den rolle savnede jeg,” siger Poul Vinholt.

#### Uddannelse

Modsat normen i det frivillige sociale arbejde var det ikke nok bare at kigge forbi og sige ja tak til opgaven. Det var heller ikke nok bare at henvise til tidligere erfaringer og straks gå i gang. Årsagen er, at rollen som bisidder kræver særlige kvalifikationer. Poul Vinholt skrev derfor en ansøgning og kom til samtale, hvor hans kompetencer og motivation blev endevendt. Efterfølgende var han en af to kandidater, der blev sendt på det kursus, som er forudsætningen for at hjælpe som bisidder.

I dag byder hvervet på mange inspirerende og bevægende oplevelser ved siden af de andre tillidshverv samt hverdagen med to hjemmeboende børn på 15 og 18 år.

“Rollen er helt anderledes, end når du er leder eller tillidsmand. Det handler ikke om at fremføre medlemmets synspunkter overfor en modpart. Det handler mere om at støtte borgeren til at udtrykke egne synspunkter og om at supplere dialogen med spørgsmål og forslag til konklusioner.”

#### Katalysator

Poul Vinholt, der gennem årene har suppleret sine formandserfaringer med en mediatoruddannelse, fremhæver, at bisiddere ikke nødvendigvis behøver kende alle detaljer og nuancer i lovgivningen. Meget kan klares med effektiv forberedelse og dialog med andre bisiddere.

“Man skal først og fremmest være katalysator. Lovgivningen fastslår, at kommunerne skal vejlede borgeren om rettigheder og muligheder, og det holder vi dem fast på, at de gør.”

# Flere realiserer drømmen om at **skrive en bog**

Pårørende, professionelle og psykisk sårbare er ofte mennesker med noget på hjertet, som de gerne vil dele med andre. Flere og flere vælger en bog som adgangsvejen til andres opmærksomhed, og drømmen om egen udgivelse er bestemt ikke umulig at realisere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**S**tår man foran reolen på biblioteket eller i boghandlen, så er udsigten til kulørte bogrygge og vekslende skrifttyper fuldstændig den samme som dengang, fladskærmen hed et fjernsyn og telefonerne havde drejeskiver. Men alle andre steder er ideernes vej til publikum via en bog i disse år blevet dramatisk forandret. Flere og flere udgiver bøger på eget initiativ eller via et forlag, enten på tryk eller digitalt. Antallet af titler, der udgives i Danmark, har de seneste år ligget på et rekordhøjt niveau.

Aldrig før har det været så let at få udgivet en bog og samtidig så svært at få opmærksomhed. Alligevel tager mange springet. Og så blandt pårørende, professionelle og psykisk sårbare realiserer flere og flere drømmen om eget navn på egen bog. Muligheden for at nå ud med et budskab motiverer mange.

“Og drømmen om egen udgivelse er bestemt ikke umulig at realisere. Tværtimod. Brænder man for et emne, som andre interesserer sig for, er det bare om at komme i gang,” siger Rikke Moos. Hun er ikke blot forfatter, men også foredragsholder, underviser og inspirator med speciale i at hjælpe andre med at lykkes med deres bogprojekter. Rikke Moos har udgivet bogen “Fra idé til bestseller – Sådan får du succes med din fagbog”. Bogen er en blandt et støt voksende antal udgivelser fra en række forskellige forfattere, der er kommet på mar-



“Der følger anerkendelse med udgivelsen af en bog. Du bliver mere interessant i andres øjne. Vil du fx gerne undervise eller holde foredrag, så kan bogen være en god start,” siger Rikke Moos. (Foto: Rikke Moos)

kedet i takt med, at forlagsmedarbejderne får mindre tid og internettet byder på flere muligheder for at nå ud til publikum.

## Anerkendelse

“Gevinster er der mange af, hvis man lykkes med sin ide. Dog ikke økonomisk. Meget få tjener penge på deres bøger. Selv med et godt forlag i ryggen, så når indtægterne typisk aldrig over 10-15 pct. af udsalgsprisen pr. bog. I dag kategoriseres fx fagbøger, der har solgt flere end 2.000 eksemplarer, som bestsellere, så selv for succesfulde forfattere er der altså ikke meget tilbage efter skat, moms og andres avancer,” siger Rikke Moos. Hun peger i stedet på en række andre gevinster:

“Først og fremmest kan det være en god personlig erfaring at komme hele vejen om-

kring sin egen historie. Dertil kommer den anerkendelse, der følger med udgivelsen af en bog. Du bliver mere interessant i andres øjne. Vil du fx gerne undervise eller holde foredrag, så kan bogen være en god start,” siger hun.

## 50.000 kr.

Mens indtægterne er små, så kan udgifter og ventetid vokse støt, når en bog skal ud. Mulighederne er bl.a. at finde et forlag, at udgive selv eller at trække på en virksomhed, der hjælper med produktionen og trykker løbende i takt med efterspørgslen.

“Der er fordele og ulemper ved alle tre modeller, så man bør undersøge mulighederne nøje og kende sit budget. Udgiver man selv, er udgifter på 30.000-50.000 kr. ikke usædvanlige. Omvendt bestemmer man alt selv, men skal også gøre alt selv,” siger Rikke Moos.

Hun anbefaler, at man fokuserer på at skabe plads til at gøre historie og skrivetalent bedst muligt. Det opsøgende og opfølgende salgssarbejde er en sideløbende proces, som der også skal være tid til, men tingene bør skilles ad.

“Det handler om at skrive løs og at tro på sin fortælling og på det, man gør. Hvis bogen virker som et for stort projekt eller hvis skriveerfaringen er for lille, så start med en blog på internettet. Det er gratis. Og så er du i gang,” siger Rikke Moos.



## Test dig selv: Holder historien?

En god måde at prøve den første test på, om ideen til en bog holder, er at skrive en kort bagsidetekst til den færdige bog. Prøv at overveje og at besvare disse spørgsmål:

- Hvad er bogens emne?
- Hvem er kernemålgruppen?
- Hvorfor er der brug for bogen?
- Hvilke udfordringer løser den?
- Hvordan ser konkurrencen ud?
- Hvordan er bogen opbygget?
- Hvem er du, og hvorfor er du ekspert i emnet?

Kilde: Rikke Moos

## Få inspiration til din næste bog

Gode titler fra boghandlen eller biblioteket:

“Fra idé til bestseller – Sådan får du succes med din fagbog”, Rikke Moos.

“Få din bog ud”, Pernille Nørgaard.

“Forfatter A/S”, Jan B. Felland.

“Flowskrivning”, Bo Skjoldbog.

På Facebook byder bl.a. gruppen Newpub på god inspiration.

# Forfattere:

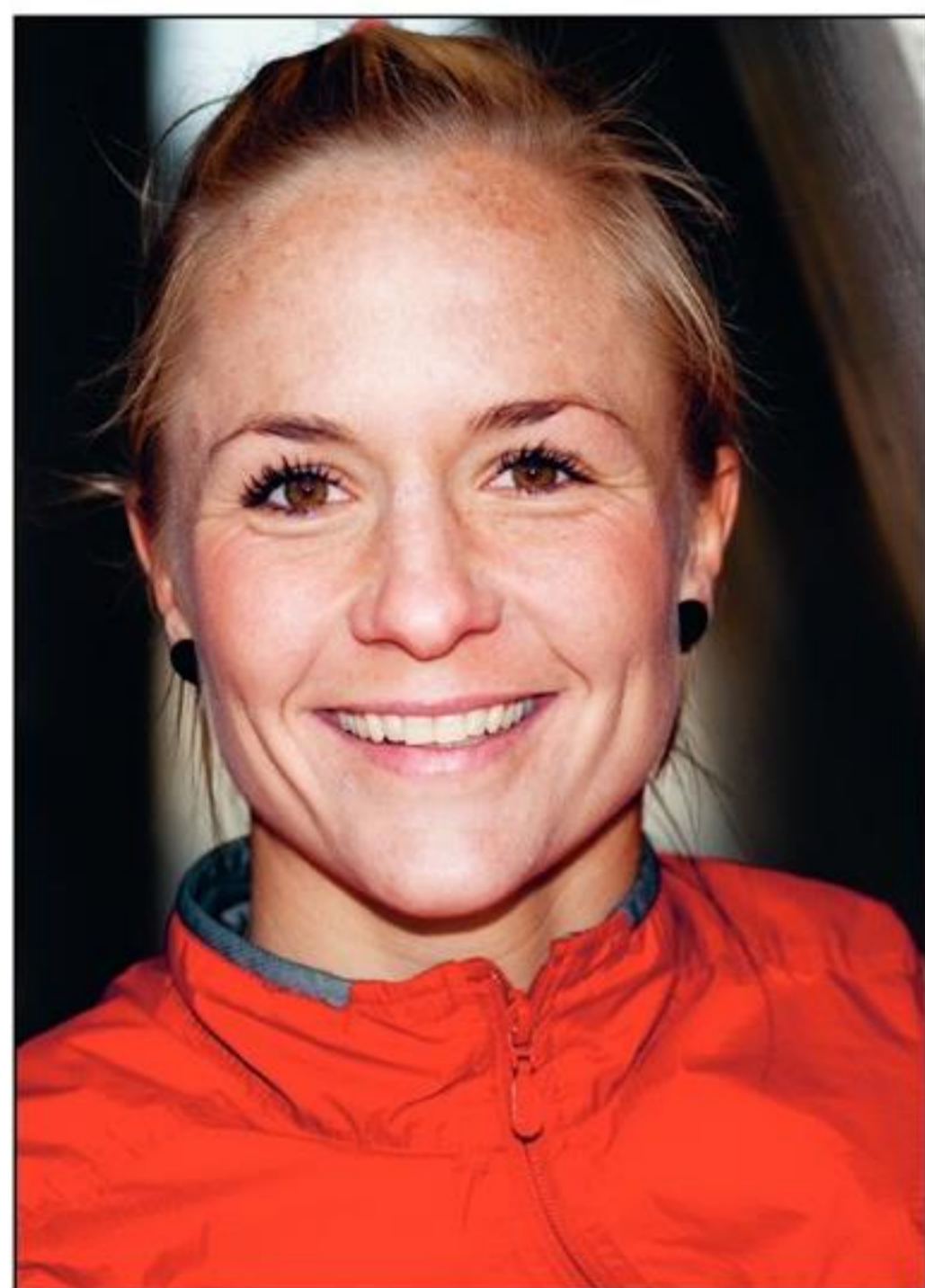
## Det er anstrengelserne værd

SIND-bladet bad forfatterne bag nogle af de bøger, vi har omtalt gennem årene, fortælle om deres erfaringer på rejsen fra ide til færdig bog

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

### Anne Marie Geisler

Forfatter af: Frem i lyset



#### Hvordan fik du tanken om at skrive en bog?

Siden jeg gik ud af gymnasiet, har jeg drømt om at skrive min personlige beretning – i første omgang om min opvækst med en far, der led af depressioner, og sidenhen om mine egen depressioner og ADHD for dermed at bidrage til at nedbryde tabuet om psykisk sygdom. Da jeg blev medlem af Folketinget, havde jeg et møde med Psykiatrifonden og her nævnte jeg mine tanker for dem. De blev heldigvis begejstrede for ideen, og tilbød mig at udgive bogen via Psykiatrifondens

Forlag. Det kunne jeg ikke afslå, og følte mig meget taknemmelig for at have fået muligheden den vej i gennem.

#### Hvordan forløb udgivelsen?

Eftersom jeg ikke havde særlig erfaring med skrivearbejde, valgte Psykiatrifonden forfatteren Sjak Svendstorp til at nedskrive og samle min fortælling ud fra diktafon-indtalelser og i tæt koordinering med mig, blev bogen, som jeg selv ønskede den. Jeg blev færdig med "Frem i lyset" i 2010, hvorefter Psykiatrifonden hjalp mig med promovning af bogen i forhold til pressen. Det kom til at betyde interviews til både Jyllands-Posten, BT, Ude & Hjemme m.fl. – og især var jeg glad for at få lov at fortælle om min bog i TV 2 Lorrys "Ugen der gik".

#### Har du nogle gode råd til andre, som ønsker at udgive en personlig beretning?

Jeg tror, det er vigtigt, at man har sonderet markedet lidt i forvejen og gerne tager nogle samtaler med mulige forlag for at få en fornemmelse af, om de er interesserede i bogprojektet. Det bedste er at have en aftale med et forlag på forhånd, omend jeg godt ved, det ikke altid er det nemmeste at opnå.

### Helle Eriksen

Forfatter af: Når håbet vender tilbage

Website: [www.hellesord.wordpress.com](http://www.hellesord.wordpress.com)



#### Hvordan fik du tanken om at skrive en bog?

Eftersom jeg led af depressioner, begyndte jeg at søge fortællinger fra andre "i mine sko" på biblioteket. Jeg fandt ikke beretninger fra helt almindelige mennesker, men kun bøger med meget firkanterede råd og symptomlister. Det gav mig tanken at skrive en bog selv, som vigtigst af alt skulle være i øjenhøjde med læseren.

#### Hvordan forløb udgivelsen?

Jeg besluttede at søge støtte til udgivelse af bogen, og jeg

var så heldig at få den. Endda "ubetinget støtte", dvs. sponsoren forlangte ikke ændringer i mit manus. Da de store forlag ofte takker nej til beretninger om psykisk sygdom, endte jeg på et lille forlag – Forlaget Siesta. Det forløb godt, og bogen fik fine anmeldelser. Jeg har bl.a. været i TV 2 Lorry og i forskellige fagblade, og jeg har fået et stort netværk via udgivelsen, som jeg bruger i dag.

#### Har du nogle gode råd til andre, som ønsker at udgive en personlig beretning?

Søg finansiering gennem fonde til udgivelsen. Mange etablerede forlag vil slet ikke udgive personlige beretninger, så det at have nogle penge med i baghånden kan åbne nogle døre. Overvej evt. at starte dit eget forlag, som jeg har gjort i dag med [Life-publishing.com](http://Life-publishing.com). Og sørg så for at få nogle kompetente mennesker til at gennemlæse dit manuskript, før du sender det afsted til forlaget, for de ser teksten med andre øjne og kan bidrage til en skarpere vinkel.

#### FAKTA

Landsforeningen SIND kontaktes ofte af kommende forfattere. Når det er muligt, hjælper SIND med rådgivning eller med omtale i bladet. Men SIND yder ikke økonomisk tilskud til bogprojekter.

## Kirsten Kallesøe

Forfatter af: Lige om lidt  
Website: [www.ligeomlidt.dk](http://www.ligeomlidt.dk)



### Hvordan fik du tanken om at skrive en bog?

Det har været en tanke, der startede tilbage i 1991, hvor jeg deltog i et program om spiseforstyrrelser, hvor de fik det til at lyde som om, jeg var kommet helt ud af problematikken. Det var jeg bare slet ikke, og jeg fik det efterfølgende dårligere og dårligere. I 2003 besluttede jeg at samle alle mine noter til en bog, dog i første omgang kun for min egen skyld, som helingsmetode, men da den var færdig, var jeg ikke i tvivl. Den skulle udgives, så andre kunne høste af mine erfaringer.

### Hvordan forløb udgivelsen?

Jeg skrev rigtig mange sider og lavede diktafon-optagelser. Jeg oparbejdede et materiale, der var langt større end det, der reelt skulle bruges til bogen. Så fik jeg hjælp til redigeringen fra kompetente folk, og tog en samtale med PS Landsforening, som gerne ville udgive bogen i samspil med PsykInfo i Aarhus. Ret hurtigt fik jeg mange personlige henvendelser fra mennesker, som følte, at bogen gav dem håb om at komme sig. At der var en vej ud af depressionens mørke.

### Har du nogle gode råd til andre, som gerne vil udgive en personlig beretning?

Skriv løs lige fra hjertet, og få derefter forskellige til at gennemlæse din tekst og give dig feedback. Få evt. også en til at hjælpe dig med opsætningen. Er du hardcore, sender du en manuskript-oversigt samt et prøvekapiel til et forlag. Du kan også opsøge det, man kalder for en ghostwriter, omend det er en dyr løsning. Alternativt kan du benytte [www.lulu.com](http://www.lulu.com), hvor dealen er sådan, at de kun laver det, man sælger, og til en rimelig penge.

## Karin Dyhr

Forfatter af: Glaspigen og Bag om Borderline  
Website: [www.karin-dyhr.dk](http://www.karin-dyhr.dk)



### Hvordan fik du tanken om at udgive en bog?

Jeg og Jan – min kontaktperson, som hjalp mig til at blive rask gennem årene – talte af og til om, at vi burde dokumentere det her forløb på en eller anden måde, så både systemet og andre med borderline kunne trække på erfaringerne. Min veninde Marianne Holmen holdt mig til ilden og tilbød at hjælpe mig med processen. Det gav mig mod på at samle mit kæmpestore materiale og starte på bogen 'Glaspien'.

### Hvordan forløb udgivelsen?

Vi undersøgte forlagsmarkedet, men mange ville gerne have en pæn portion penge i halen på aftalen for at være sikret, at de ikke mistede penge. Vi spurgte så Documentas, der dog ikke eksisterer længere, og de var klar til et samarbejde med det samme. Det viste sig, at de også var rigtig gode til at markedsføre bogen, så 'Glaspien' kom i alverdens medier på ingen tid og fik ovenikøbet meget fine anmeldelser. Jeg husker især, da TV 2 Aftenshowet ville have mig i studiet sammen med læge Morten Kjølbye. Inden jeg havde svaret "ja", havde de allerede booket en flybillet og taxa til mig. Det gik stærkt!

### Har du nogle gode råd til andre, som gerne vil udgive en personlig beretning?

Man skal gøre sig klart, hvorfor man skriver bogen, og om man føler sig kapabel til det. Så skal man overveje de personlige omkostninger, der kan være forbundet med at stå frem – og man skal gøre sig klart, at det ikke er let at få en bog udgivet. I dag kan man jo også udgive via Publish on demand, hvilket gør det meget lettere, hvis man selv har nogle penge at sætte ind i projektet.

## Pernille Gyldensøe

Forfatter af: Farvel sociale negative arv  
Website: [www.smuktliv.dk](http://www.smuktliv.dk)



### Hvordan fik du tanken om at udgive en bog?

Det var en panisk handling, fordi jeg blev truet på livet fra dele af min familie. Jeg frygtede, at de ville få held med at ødelægge mit og min lille families liv. Så jeg havde et stærkt behov for, på kort tid, at få mit budskab ud i verden – og på den måde blev det mit behov for beskyttelse, der fik bogen i gang. Som en naturlig følge heraf kom min fortid med trusler, vold og overgreb frem i beretningen, og jeg har siden arbejdet på af-tabuisering af disse emner.

### Hvordan forløb udgivelsen?

Eftersom min bog skulle skrives og udgives på meget kort tid, havde jeg ikke tid til at afvente de store forlags tilbagemeldinger, der viste sig at være 6-8 uger undervejs. De landsdækkende medier afviste mig, så det var op ad bakke. Derfor besluttede jeg mig for at udgive bogen selv. Jeg fik en aftale med et lille forlag ved navn Kahrius, der fik min bog i kommission. Jeg stod således selv for alt markedsføring. Jeg og TV-Bella lavede interviews med politikerne på Christiansborg, fx vedr. ophævelse af forældelsesfristen på seksuelle overgreb. Da vi sammen arrangerede en politisk høring om overgreb, kom der for alvor gang i de landsdækkende medier. Bl.a. TV 2, DR, Politiken og Alt for Damerne.

### Har du nogle gode råd til andre, som gerne vil udgive en personlig beretning?

Det er en rigtig god ide at snakke med andre, som er i samme båd som dig. Høre og lære af andres erfaringer med dels at stå frem, for det kan have nogle store personlige konsekvenser, og dels få fif og gode råd til udgivelsesprocessen.

# SIND Ungdom

## Valentins dag med kærlighedskager på fad



For nogen er Valentins dag en sød tradition, for andre en kommerciel opfindelse. Hos **SIND Ungdom** blev dagen endnu en anledning til en sjov aktivitet med god dialog

AF CAMILLA FAXHOLM NIELSEN

Duften af hjemmebrygget kaffe strømmer dig i møde, når du går ind over dørtærsklen til SIND Ungdoms brogede kælder i Sølvgade i det indre København. Den slidte, gamle bygning hilser dig velkommen. Stænk af lys og varme sniger sig op fra kældervinduerne og lyser den vinterkolde gade op udenfor. Unge psykisk sårbare mennesker sidder i de bløde sofagrupper. Snakken går om løst og fast. Men især et emne optager de unge i aften:

“Kærlighed er, når to personer bliver til en,” siger Amalie, der er frivillig i klubben, hvor SIND Ungdom holder til. Det er Valentins aften, og i den anledning har en række frivillige stablet et arrangement i kærlighedens tegn på

benene og inviteret til hygge og snak om det at være noget for andre.

På bordet står et fad med kager, der er pyntet med små udskårne hjerter, og på væggen hænger et opslag med inskriptionen “Free Love” med små udklip, hvorpå der står “Love”, som man kan tage med sig hjem, hvis man skulle få lyst til det.

Snakken om kærlighed har rigtig bidt sig fast:

“Kærlighed er at gøre noget for andre på bekostning af en selv,” siger en ung fyr med entusiasme i stemmen.

Den unge frivillige Cecilie fortsætter: “Vi lever i et samfund, som fortæller os, at vi ikke er

gode nok. Der er et pres om at uddanne sig, pres om at klare sig godt. Der er forventningskrav, der gør det svært at elske sig selv,” sukker hun.

De andre nikker og Amalie peger på TV-programmet “For lækker til Love” som et symptom på, hvor overfladisk kærlighed kan være.

Snakken går videre, imens kærlighedskagerne på fadet lige så stille forsvinder. Nogle af de unge bliver tilbage, mens andre går ud og køber ind til fælles spisning. For om lidt skal de spise aftensmad og hvem ved: Måske står den på brændende kærlighed?

## Alternativ til flæskesteg med familien

Når flertallet af danskerne samles til højtider som jul eller Skt. Hans aften, kan psykisk sårbare føle sig alene eller til overs. Derfor tilbyder **SIND Ungdom** også aktiviteter her – næste gang til påske

AF TINA BLICHER

Fætre og tanter, mødre og brødre sætter sig omkring veldækkede borde og smiler og sludrer rundt omkring i de danske hjem. Sådan forestiller mange sig, at højtiderne finder sted – for alle de andre.

En højtid er defineret som en vigtig og festlig begivenhed i et menneskes eller en families liv, der fejres sammen med familie og venner, og den forventning har mange svært ved at slippe.

“Under højtiderne føler en del psykisk sårbare sig ekstra ensomme, hvis helligdagene bliver til-

bragt alene i sofaen med en færdigret fra Netto foran fjerneren og ikke er anderledes end enhver anden søndag. Samtidig tror mange, at alle andre sidder sammen og hygger sig, og det forstærker følelsen af ensomhed,” siger Lasse Rosenkjær Andersen, bestyrelsesformand for SIND Ungdom. Derfor har SIND Ungdom særligt fokus på at tilbyde alternative fejring og sociale fællesskaber ved højtider.

“Vi ved, at mange psykisk sårbare netop ikke har et stabilt socialt netværk, og at en del har et

komliceret forhold til deres familie,” siger Lasse. De arrangementer, der har været indtil videre, har været populære.

Siden SIND Ungdom åbnede lokaler i Sølvgade i marts 2011, er der holdt Skt. Hans aften, sommerlejr, valgaften, SIND Ungdoms 1-års fødselsdag, julearrangementer, Valentines Day og fastelavn. Der er blevet grinet og snakket alvorligt, set ind i bålgløder, pustet balloner op og konstrueret lagkager. Frikadeller er blevet konsumeret, og der er blevet slået til

tønden på trods af, at de unge er ganske voksne.

Påskan er den næste højtid, hvis man kigger frem i kalenderen. Her vil der være mulighed for at komme og spise påskemad sammen med de andre unge. Hvis man har lyst til lave påskepynt til Sølvgade eller til sin egen lejlighed, så er det også en mulighed. For nærmere information om tidspunkter – tilmeld dig SIND Ungdoms mailliste på [ungdom@sind.dk](mailto:ungdom@sind.dk).



# SIND Ungdom

## Aktiviteter 2012

SIND Ungdoms aktiviteter april/maj 2012  
SIND Ungdom  
[www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)



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

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Få besked om ændringer og vores kommende "løse aktiviteter" ved at sende en mail til [ungdom@sind.dk](mailto:ungdom@sind.dk) og skriv tilmeld nyhedsbrev i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

### APRIL

- Tirsdag den 3. april: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 4. april: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 10. april: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 11. april: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 12. april: Filmaften kl. 18-? i Sølvgade 34. Filmen går på kl. 19.
- Torsdag den 12. april: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina
- Tirsdag den 17. april: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 18. april: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 19. april: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina
- Tirsdag den 24. april: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 25. april: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 26. april: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina

### KLUBAFTEN

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaf-  
tenderne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad.  
Du er altid velkommen, og du behøver ikke sige på forhånd, at du kommer.  
Lige nu er det gratis at spise med. Tilmeld dig ved at møde op i klubben el-  
ler send en sms på dagen senest kl. 17 med navn og antal personer til  
51 91 01 57.

### KREATIVT VÆRKSTED

Kom og mal, tegn, klip/klistr og sy eller tag dit eget kreative projekt med.  
Målet er at få en hyggelig eftermiddag, hvor de fremmødte har mulighed for  
at udtrykke sig kreativt.  
Alle må byde ind med deres forslag til en "tema-måned" eller ideer til kreative ak-  
tiviteter, vi kan lave, og både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

### DRAMA

Har du en lille skuespiller inde i maven eller lyst til at bruge din fantasi, din  
krop og din stemme i trygge omgivelser, så er ACT OUT måske noget for dig.  
Du vil både kunne lære at improvisere og at arbejde med replikker gennem  
forskellige skuespilteknikker.

### FILMAFTEN

Kom som du er, og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen.  
Vi vælger filmen i fællesskab fra gang til gang.

### SKUESPILTEKNIK OG SKRIVEVÆRKSTED

Efter aftale opretter underviseren, Kristina, undervisning i skrivning og solo-  
undervisning i skuespilteknik.  
Aftal nærmere med Kristina på 2335 4331 eller på [forumteatertruppen@live.dk](mailto:forumteatertruppen@live.dk).

### MAJ

- Tirsdag den 1. maj: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 2. maj: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade
- Torsdag den 3. maj: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina
- Tirsdag den 8. maj: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 9. maj: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 10. maj: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina
- Torsdag den 10. maj: Filmaften kl. 18-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 15. maj: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 16. maj: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 17. maj: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina
- Tirsdag den 22. maj: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 23. maj: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 24. maj: Drama kl. 19:30-21:30 hos Kristina
- Tirsdag den 29. maj: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 30. maj: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34

### Året der gik i SIND Ungdom

2011 var året, hvor SIND Ungdom fik sine egne lokaler og åbnede op  
for aktiviteter i Sølvgade 34, København. Inden da brugte tre unge  
tid og kræfter på at forvandle den faldefærdige kælder til en lækker  
klub for unge. Siden marts har Sølvgade så været udgangspunkt for  
utallige arrangementer, og en stor skare af unge er løbende begyndt  
at komme i huset.

Gennemsnitligt tre-fire aktiviteter om ugen er det blevet til, heri-  
blandt klubaften, kreativt værksted, drama, skriveværksted, medita-  
tion og healing, filmaftener, teaterture, biograftere, foredrag, grup-  
peforløb, pårørendeaften, fejring af diverse højtider med mere.

Flere unge har holdt foredrag om psykisk sårbarhed og om SIND  
Ungdom for blandt andre Jobcenter København, Gentofte Psykia-  
tri, Radikal Ungdom, Pædagogseminariet, Metropoli og Idrætshuset.  
Andre har udtalt sig til medierne. Derudover har studerende i alle al-  
dersklasser fra folkeskoleelever til universitetsstuderende fået infor-  
mationer om psykisk sårbarhed og hjælp til at finde interviewperso-  
ner til opgaver og oplæg.



# Mere fokus på sindslidelser i tysk topfodbold

Til maj udkommer bogen om den tyske målmand Robert Enke, der i 2009 begik selvmord efter en svær depression.

Sportsjournalisten Ronald Reng har skrevet bogen, der i Tyskland vakte stor opsigt. Han mener, at Robert Enkes død har skabt øget fokus på psykiske lidelser blandt elitesportsfolk i det store land syd for grænsen

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: www.colourbox.com

“Et alt for kort liv” er den danske titel på bogen, der beskriver den kendte tyske målmands kamp mod en svær depression. Sygdommen endte med at tage livet af ham. Bogen er skrevet af journalisten Ronald Reng, som selv var personlig ven med Robert Enke og hans familie.

“Bogen var Robert Enkes sidste ønske. Han ville have, at jeg skulle skrive en bog, når han var kommet ud på den anden side af depressi-

onen. Han ville have folk til at forstå, hvordan det er at leve med en depression,” forklarer Ronald Reng.

En novemberdag i 2009 tog Robert Enke livet af sig selv, kun 32 år gammel. Men målmandens efterladte pressede på for, at Ronald Reng skulle skrive bogen, og så begyndte arbejdet med at komme ind i hovedet på den tyske målmand for at fortælle historien om Robert Enke.

## Han gjorde alt det rigtige

“Jeg kan faktisk ikke svare på, hvordan selvmordet kunne have været undgået. Robert Enke gjorde alt det rigtige: For det første havde han erkendt, at han var syg. Derudover havde han hele tiden folk omkring sig, der støttede ham, og endelig var han i medicinsk behandling hos en psykiater,” siger Ronald Reng.

Forfatteren mener, at det på den måde er ekstra trist og frustrerende, at historien fik den tragiske udgang, og han kan ikke pege på, hvad der kunne være gjort anderledes.

“Tit er det tilfældigheder, der afgør skæbningen. Kort før selvmordet var Robert Enke tæt på at lade sig indlægge på en klinik, men han sprang fra i sidste øjeblik, da han mente, at han ville miste sin professionelle karriere,” siger Ronald Reng.

## Enkes død øgede fokus

Robert Enke lå som verdenskendt landsholdsmålmand under for et stort forventningspres, og det var en af grundene til, at det gik så galt. Mange andre sportsfolk kan nikke genkendende til det, selvom det sjældent udvikler sig til en direkte depression. Enkes død var skelsættende, da den drejede fokus over på sportsfolks psykiske skader, i stedet for kun at fokusere på fysiske skader som brækkede ben.

“I dag er der psykologer tilknyttet professionelle fodboldhold, så depressioner og andre psykiske lidelser kan tages i opløbet. Lidt sat på spidsen kan man på den måde sige, at Robert Enkes død førte noget godt med sig,” siger Ronald Reng.

## Positive reaktioner

“Jeg var utrolig spændt på, hvordan folk ville reagere på min bog. Jeg var i tvivl, om jeg var gået for tæt på tragedien bag Robert Enke, men jeg har overvejende fået positive reaktioner på bogen, og det var en stor lettelse for mig,” siger Ronald Reng.

Han fortæller, at både psykologer og patienter i Tyskland skrev til ham og takkede for bogen, og læserne var glade for, at der kom fokus på depression. Også den tyske fodboldverden reagerede positivt på det øgede fokus på elitesportsfolks psykiske ska-

## FAKTA

### Kort om Robert Enke

- Robert Enke (24. august 1977-10. november 2009) var en tysk fodboldspiller, der spillede som målmand hos Bundesliga-klubben Hannover 96. Han kom til klubben i 2004 fra den spanske storklub FC Barcelona. Han har desuden været udtaget til landsholdet flere gange.
- Robert Enke var gift med Teresa, og sammen oplevede de enhver forælders mareridt at miste et barn, da deres datter i 2006 døde af en hjertefejl – kun 2 år gammel.
- Robert Enke levede i det meste af sit voksenliv med en svær depression, og den 10. november 2009 begik han selvmord ved at kaste sig ud foran et tog. Han blev 32 år gammel.



der, som før Enkes død var mere eller mindre negligeret.

"Jeg føler, at jeg er nået i mål. For en af ambitionerne med bogen var netop at skabe en forståelse for det at leve med en depression og at øge fokus på psykiske lidelser blandt sportsfolk," siger Ronald Reng.

### Find adspredelse

Forfatteren Ronald Reng understreger, at han ikke er psykolog, men han har alligevel nogle råd til, hvordan topidrætsfolk kan mindske risikoen for at gå helt ned med flaget på grund af stort forventningspres.

"Jeg tror, det er en god ide, hvis professionelle sportsfolk finder noget andet at gå op i ved siden af deres karriere. Det kunne være at læse bøger eller andre adspredelser, der kan få tankerne væk fra det ofte store forventningspres," siger Ronald Reng.

Derudover er det selvfølgelig vigtigt at knytte sig til nær familie eller venner, som kan støtte en, hvis man skulle løbe ind i en krise. Men Ronald Reng glæder sig over, at Robert Enkes dødsfald og hans bog har skabt fokus på problemet.

"Sportsverdenen har ændret syn på sportsfolks psykiske skader. Så hans død har ikke været helt forgæves," slutter han.

*Bogen "Et alt for kort liv – tragedien om Robert Enke" har været på gaden i Tyskland siden 2010. Den udkommer i Danmark den 7. maj 2012.*



"Robert Enkes død var ikke forgæves," siger forfatteren Ronald Reng. (Foto: © Gunnar Knechtel)

# SIND: Ressourcer skaber mere sikkerhed for alle

Personfarlig kriminalitet begået af psykisk syge patienter forebygges bedst, hvis personalet har tiden og uddannelsen til at følge og forholde sig til den enkeltes symptomer. Det fastslår SINDs landsformand Knud Kristensen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvordan undgår vi gentagelser?

Det spørgsmål har siden februar 2012 optaget politikere, professionelle, pårørende, psykisk sårbare og mange andre danskere efter drabet på en medarbejder fra institution i Viborg for alvorligt psykisk syge. Også Landsforeningen SIND har medvirket i mange interviews med landsdækkende medier om den ulykkelige forbrydelse, som den mistænkte patient ved redaktionens slutning havde tilstået.

"Sagen fra Viborg er dybt ulykkelig, og alle bør fokusere på at forebygge gentagelser. Men det er vigtigt at undgå forhastede kortsigtede beslutninger, som risikerer at virke modsat hensigten," siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

### Markant vækst

Drabet betød, at medieomtalen af psykiatri og sindslidelser på godt og ondt også i begyndelsen af 2012 steg markant. Både 2010 og 2011 har sammenlignet med tidligere år budt på mange flere indslag i dagblade og tv. Fx har nyheder om rømninger fra lukkede afdelinger fyldt meget. Også statistikkerne viser, at antallet af retspsykiatriske patienter i disse år stiger markant. Mediebilledet understøtter opfattelsen af, at Danmark har fået flere psykiatriske patienter, der er mere farlige og rømmer hyppigere end tidligere.

Men Knud Kristensen påpeger, at tallene ikke beviser, at psykisk syge er blevet mere farlige eller rømmer hyppigere end tidligere.

"Der er flere forklaringer på væksten i antallet af psykisk syge, der dømmes for kriminalitet. Dels er man blevet mere opmærksomme på at undersøge mistænkte for psykisk sygdom, før retssager indledes. Dels er det blevet mindre tabubelagt for mistænkte at sige, de er syge. Endelig anmelder personalet i langt højere grad end tidligere år uønskede reaktioner til politi, ligesom stressniveauet grundet de høje belægningsprocenter i psykiatrien er steget," siger han. Knud Kristensen tilføjer, at der desværre også er enkelte eksempler på, at desperate psykisk syge begår kriminalitet, fx ildspåsættelse eller røveri, for at få behandling.

"Samlet er billedet, at flere patienter dømmes. Men der er ikke belæg for, at de er mere farlige. Derimod viser tallene, at ressourcerne er under pres."

### Forebyggelse

SIND ønsker, at politikerne medvirker til at skabe en psykiatri, hvor psykisk syge kan få behandling for deres sygdom i tide og hvor medarbejderne har ressourcerne, fagligt og økonomisk, til at hjælpe professionelt forsvarligt.

Internationalt er erfaringen, at øget indespærring og tvang ikke nødvendigvis forebygger uønskede reaktioner og skaber mere sikkerhed. Derimod viser danske tal, at kriminelle patienter meget sjældent begår ny kriminalitet, hvis de er velbehandlede.

"Psykiatrien rummer mange dygtige medarbejdere med høj faglighed i forhold til at reagere professionelt på optræk til uønskede reaktioner, inden de opstår. Desværre er det ikke alle steder, timerne og supervisionen rækker til at driftsikre disse rutiner i hverdagen. Jeg håber, at psykiatri og politikere fremover er opmærksomme på at medtænke de positive erfaringer, der findes flere steder, når man overvejer ændringer."



### FAKTA

#### På besøg hos Danmarks farligste patienter

SIND-bladet har besøgt institutionen Sikringen i Nykøbing Sjælland, hvor Danmarks farligste psykisk syge patienter er indlagt. Læs mere på side 18-20 om, hvordan Sikringen har opnået et markant fald i antallet af konflikter og uønskede reaktioner. →

# Tryghed bag usynlige tremmer

Siden 1918 har Sikringen i Nykøbing Sjælland, der huser 30 af Danmarks farligste psykiatriske patienter, ikke oplevet en eneste rømning. Derimod har mange kunnet tage de første skridt på vejen ud af deres sygdom. Hvert år udskrives gennemsnitligt syv patienter til anden behandling i helt andre rammer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG DIANA E. Ø. B. PEDERSEN

Udenfor Sikringen i Nykøbing Sjælland står den postkortsmukke naturidyl, hvor Isefjordens bølger stille slår ind mod blødt bugtende bakker og bøgeskove, i skærende kontrast til den opfattelse, flertallet af danskerne har af den kendte institution:

Bag murene bor 30 retspsykiatriske patienter. Flere af dem har forud for dommen, der førte til indlæggelse på Sikringen, udløst meget store overskrifter i medierne efter dramatisk, personfarlig kriminalitet. Andre har ikke begået kriminalitet, men skønnes at være så farligt reagerende, at de ikke kan være i den øvrige psykiatri. Med til omverdenens billede hører også filmen Gøgereden, som allerede i premiereåret 1975 blev set af 1,1 mio. danskere i biografen og fortsat trækker mange til tv-skærmen. Filmens kølige miljø med håndfast passiviserede patienter, perspektivløst gemt af vejen for resten af livet, kan mange huske. Men virkelighedens verden er en helt anden.

Allerede førstehåndsindtrykket, mens en summende lyd markerer, at den elektroniske lås åbner den sidste tunge indgangsdør til Sikringen, er lyst og venligt. Gange, vinduer og lokaler er fri for tremmer, synlige kameraer, bombastiske låse og summende sikkerhedsudstyr. I stedet venter et hverdagsagtigt miljø, der ligner et gennemsnitligt dansk kommunekontor. Atmosfæren, som de ca. 110 medarbejdere arbejder for at skabe, er tilsvarende rolig og ud-

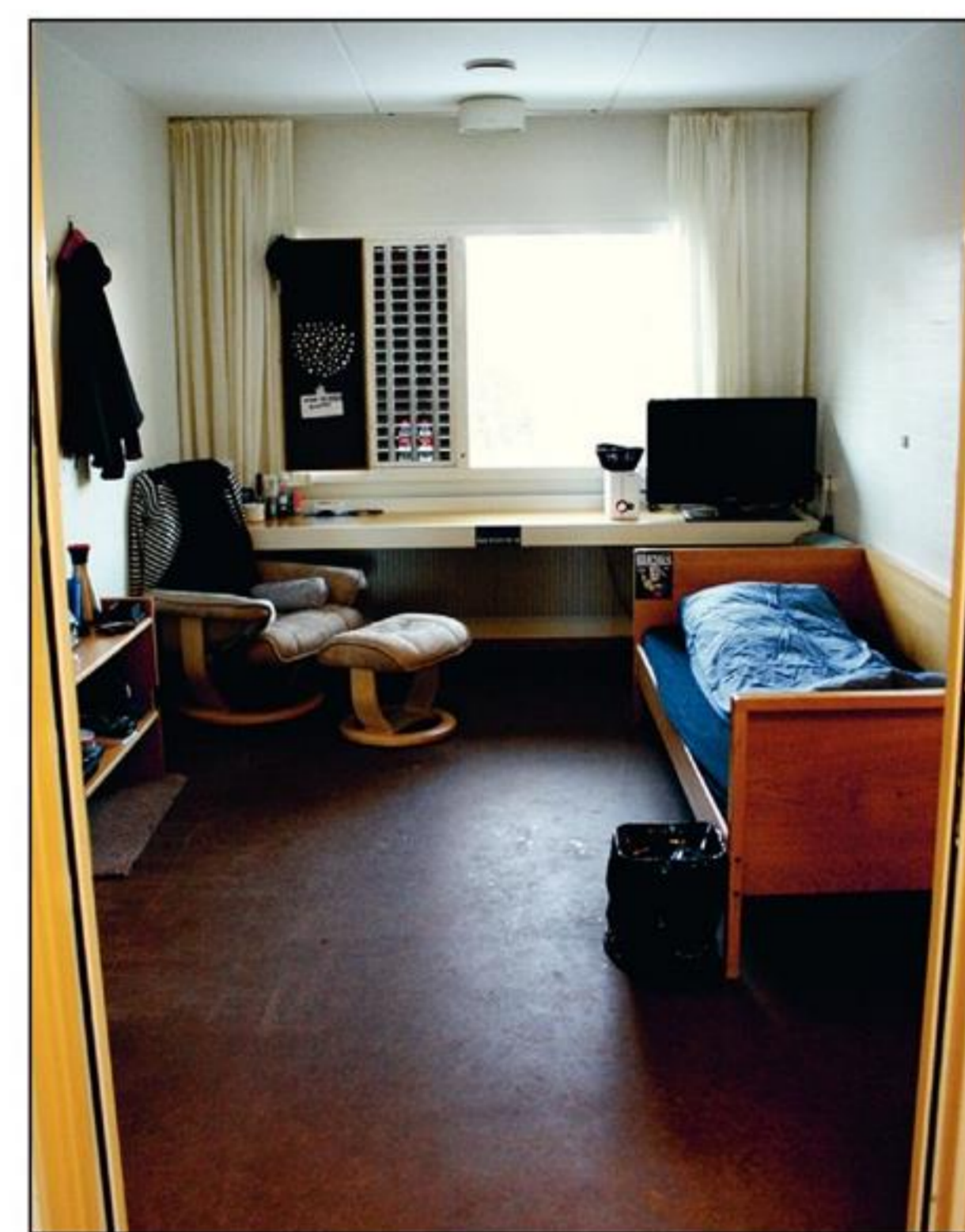
stråler tryghed for patienter og for medarbejdere.

Trygheden er en målsætning, som det ikke kan lykkes at realisere hvert eneste sekund på hver eneste af Sikringens mange kvadratmeter. Dertil er patienternes sygdom og forhistorie for dramatisk. Men de seneste år er konflikter, konfrontationer og tvang alligevel blevet en sjældenhed. Arbejdsskadestatistikken og journalerne vidner om en langt mere harmonisk hverdag end tidligere år. Den positive udvikling har navnlig taget fart efter en omfattende investering af tid og økonomi i uddannelse af medarbejderne. Uddannelsesprocessen og de nye rutiner zoomer minutiøst ind på de mekanismer, der nogle øjeblikke senere måske kan få patienter til at reagere.

## Små signaler med stor betydning

Overlæge Per Balling, der har det daglige ansvar for Sikringens tre sengeafsnit, understreger, at tryghed er teamwork. Derfor har alle ansatte deltaget i kurser og opfølgingsworkshops.

“Målet er, at ingen skal komme til skade, hvilket tidligere skete for en del medarbejdere. Nu er alle meget opmærksomme på de små tegn og signaler, der går forud for uønskede reaktioner hos hver enkelt patient. Dermed kan vi bedre forebygge. Desuden har alle fået styrket deres faglige kompetencer i forhold til så-



vel den mundtlige respons som den fysiske – fx kropssprog,” siger han.

Aktivitetsmedarbejder og gruppeleder Flemming Jakobsen, der har arbejdet på Sikringen siden 1982, tilføjer, at ikke to patienter er ens.

“De små tegn er meget forskellige. Det kan være en særlig måde at gå på eller en ændring i tonelejet. Måske stirrer vedkommende frem for sig på en særlig måde. Vores fælles op-



Ledende overlæge Susanne Møller-Madsen står i spidsen for det samlede retspsykiatriske område i Region Sjælland

## FAKTA

- Patienter fra hele Danmark indlægges på Sikringen grundet farlighed eller flugtfare. Indlæggelsestiden er gennemsnitligt seks år.
- Indlæggelse sker enten efter kendelse fra retten om anbringelse, varetægtsfængsling eller mentalobservation eller efter et såkaldt farlighedsdekret, udstedt af Justitsministeriet. Dekretet er vurderet af Retslægerådet og Byretten.
- De seneste årtier har halvdelen af patienterne været 20-29 år. Ni ud af ti har begået personfarlig kriminalitet.
- Siden 1996 har Sikringen tilbudt en vifte af aktiviteter, fx idræt, musikterapi og hverdagsrutiner. Erfaringerne er positive.
- Sikringen forbereder flytning fra Nykøbing Sjælland til mere moderne rammer i Slagelse. Flytningen forventes at ske i 2015.



mærksomhed på hver enkelt patients små signaler betyder, at vi kan hjælpe og reagere allerede i optakten til, at humøret bliver dårligt. Det skaber tryghed for alle parter – ikke mindst patienterne,” siger han.

### Ingen narkotika

Sikringen minder om et fængsel, men er organisatorisk en del af psykiatrien, og huser kun farlige patienter. De er gennemsnitligt på Sikringen i seks år, men der er store udsving. Nogle er indlagt i uger, andre er her på 25. år. Fler-tallet er i 20- og 30-årsalderen. I starten af 2012 var fem af de 30 patienter kvinder.

En væsentlig forskel på Sikringen og traditionelle fængsler er, at institutionen ikke har problemer med indsmuglet narkotika. Derfor har institutionen et godt afsæt for dels at skabe tryghed, dels at arbejde målrettet på at hjælpe patienterne videre i deres sygdomsforløb.

“Vi undgår, at psykoser vedligeholdes af stoffer. I et lægeligt perspektiv kan det være vanskeligt at skelne eksakt mellem symptomer på misbrug og på fx skizofreni, så fraværet af narkotika har stor betydning,” siger overlæge Per Balling.

Afdelingssygeplejerske Marianne Friis fremhæver desuden, at Sikringen undgår uro, pression og trusler mellem patienterne grundet brug af og handel med stoffer.

“Dertil kommer de menneskelige reaktioner. For nogle patienter bliver opholdet på Sikringen deres første periode i mange år helt uden stoffer. Efter noget tid begynder de at sans og opleve på en helt anden måde. Vi oplever fx omkring højtider som julen, at mange ikke kan huske tidligere oplevelser og nu reagerer meget positivt.”

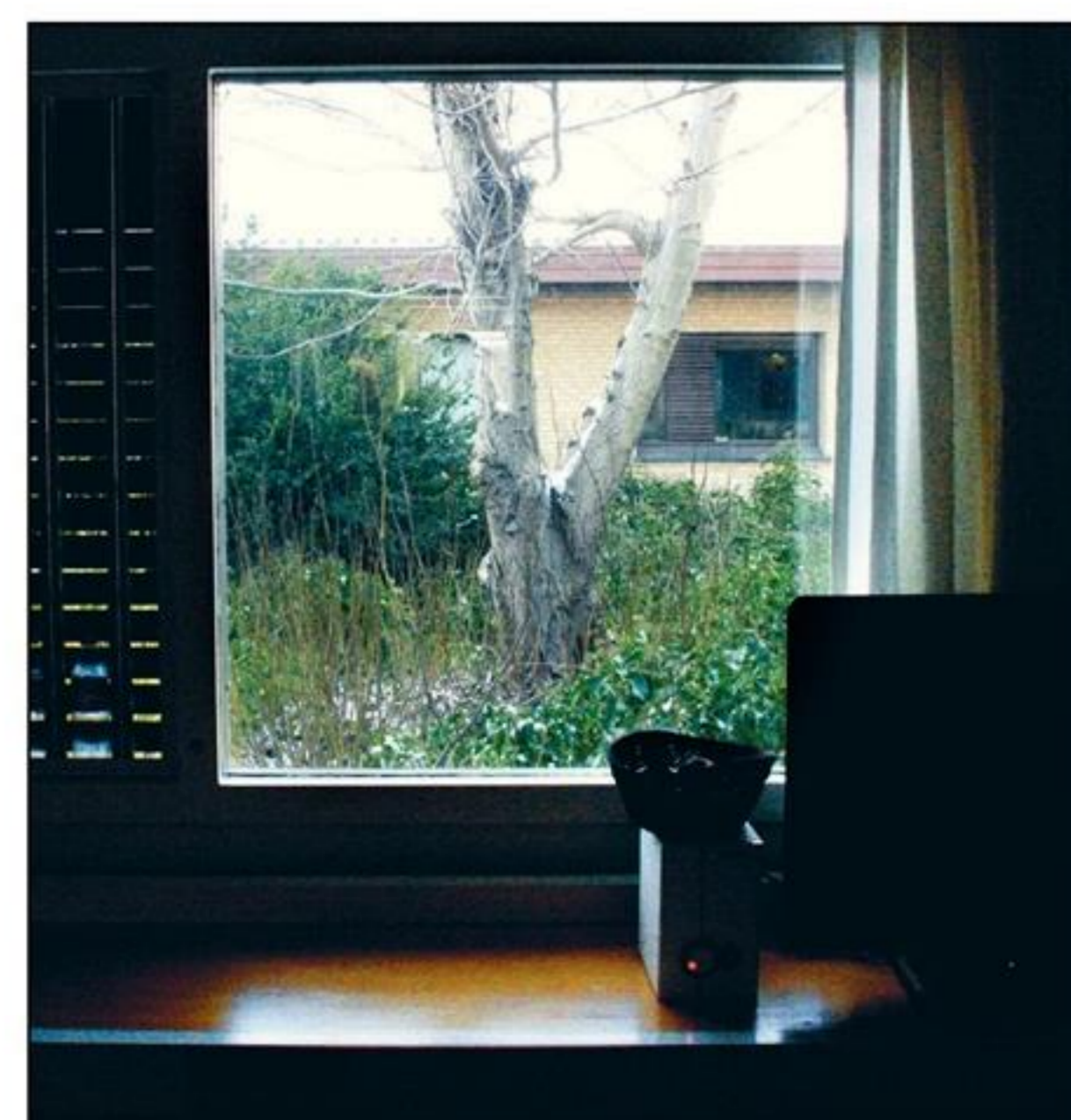
### Hvert år udskrives flere

Sikringen er blot et lille hjørne af det retspsykiatriske system for patienter, som skønnes at være farlige for andre.

Ledende overlæge Susanne Møller-Madsen, som står i spidsen for det samlede retspsykiatriske område i Region Sjælland, understreger, at målet med Sikringen aldrig har været, at patienter skal bo der resten af livet.

“Målet er, at patienten får det bedre. Sammenlignet med den øvrige psykiatri er der på Sikringen langt bedre tid til at lære den enkelte patient indgående at kende og til at udarbejde et optimalt behandlingsforløb. Nogle er

her i mange år, mens andre reagerer hurtigere på kombinationen af trygge rammer, stof-frit miljø og behandling. Gennemsnitligt udskrives seks til syv patienter årligt til andre tilbud – fx lukket afdeling og på længere sigt måske botilbud eller ambulante behandling,” oplyser hun.



# Medarbejdere blandt landets farligste patienter

For Flemming Jacobsen og Anders Kjær er arbejdet på Sikringen – en psykiatrisk afdeling for landets farligste patienter – et helt almindeligt job, der menneskeligt er ualmindeligt givende

AF DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN

Iført cowboybukser, en sribet sweatshirt og et roligt blik sætter Anders Kjær sig godt til rette i mødelokalets bløde møbler. Kaffen står og damper på bordet, og Karen Wolfs klassiske småkager er klar til indtagelse. Klokken er lidt i 14 en mandag eftermiddag, og var det ikke for den lille, grå alarm, der sidder på kanten af Anders Kjærs venstre bukselomme, kunne de fleste vel have troet, at den hjemmeplejer-uddannede sjællænder havde et ganske almindeligt arbejde. Men nej. Siden 1992 har han været ansat som aktivitetsmedarbejder på Sikringen i Nykøbing Sjælland, der indadtil yder psykiatrisk pleje og udadtil yder fængselslignende sikkerhed.

Sammen med Flemming Jacobsen, der har arbejdet inden for psykiatrien i mere end 40 år – og på Sikringen siden 1982 – fortæller han i en pause om hverdagen på institutionen set gennem medarbejdernes briller.

Flemming Jacobsen og Anders Kjær er som henholdsvis gruppeleder og aktivitetsmedarbejder blandt andet med til at aktivere patienterne, være med til spisning og motivere dem til at dyrke motion.

Der er i alt ca. 110 medarbejdere tilknyttet Sikringen. De tæller fx læger, psykologer, aktivitetsmedarbejdere, vagter og sosu-assistenten samt rengørings- og køkkenpersonale. Sammen tager de sig af de i alt 30 patienter, som er vurderet så syge og farlige, at de er indlagt efter en kendelse i retssystemet eller fordi Justitsministeriet har udstedt et såkaldt farlighedsdekret, der kræver behandling på Sikringen.

*Men hvordan er det at arbejde blandt landets farligste patienter?*

“Det er faktisk ikke noget, jeg tænker over. Jeg føler mig meget tryk, når jeg er på arbejde,” fortæller Flemming Jacobsen og tilføjer, at trygheden er hjulpet på vej af mange års rutine, sparring med kolleger samt kurser og uddannelse.

## Sjældne alarmer

*Men har I aldrig været bange?*

“Jeg vil ikke sige, at jeg har været bange. Men der har da været nogle patienter, jeg ... ja, hvad skal jeg sige, havde særlig stor respekt for,” forklarer Anders Kjær og viser sin alarm, som ved et enkelt tryk øjeblikkeligt udløser et beredskab i hele Sikringen.



Flemming Jacobsen og Anders Kjær er henholdsvis gruppeleder og aktivitetsmedarbejder på Sikringen i Nykøbing Sjælland. Her ses de i en af Sikringens gårde, hvor patienterne har mulighed for at få frisk luft hver dag. Foto: Diana Ebba Ø. B. Pedersen

Indimellem bliver det nødvendigt for medarbejderne at trykke på alarm-knappen, fx ved utrygge situationer på afdelingerne, selvskadende patienter eller overfald. Men de forekommer sjældent og har aldrig skræmt Anders Kjær og Flemming Jacobsen væk fra arbejdet.

## Mennesket bag

Essensen af jobbet er at kunne se ud over den baggrund og evt. den kriminalitet, som patienten har med sig i bagagen. Ikke alle har begået noget kriminelt og har fået en dom. Nogle skønnes at være farlige, mens andre skal mentalobserveres. Fællesnævneren for alle er en dramatisk forhistorie.



“Jeg kan mange gange godt undre mig over, hvad den enkelte patient i virkeligheden har gjort. For en stor del af tiden sidder vi medarbejdere jo faktisk og har det hyggeligt med patienterne,” siger Anders Kjær og forklarer, at mange af patienterne er tidligere misbrugere og ofte har begået noget kriminelt i en periode af deres liv, hvor de ikke har været i behandling. Når de er på Sikringen, er de stoffri – det giver ofte de ansatte en mulighed for at se mennesket bag de begivenheder, patienten måtte have bag sig.

## Forholdsregler

“At arbejde på Sikringen er virkelig noget af det mest spændende og givende, man kan forestille sig. At få så syge og farlige patienter ind, som vi gør, og så være med til at få dem i bedring, det er meget givende,” fortæller Flemming Jacobsen og understreger, at det overskygger de dårlige oplevelser, som de to kollegaer måtte have med patienter.

Pausen er ved at være slut, og Anders Kjær og Flemming Jacobsen skal tilbage til afdelingerne. De finder nøglebundet frem fra lommen og låser sig gennem en række døre, som fører dem fra mødelokalet og ind til den psykiatriske afdeling, som huser landets mest syge og farlige patienter. Et helt ualmindeligt almindeligt job for de to kollegaer Anders Kjær og Flemming Jacobsen på Sikringen.

# Kom tættere på SIND i Uganda

I over ti år har en gruppe medlemmer af SIND drevet projekter i Uganda. Med en ny hjemmeside og inspirerende, gratis foredrag kan andre SIND-medlemmer nu komme med på en virtuel rejse til Afrikas grønne perle

AF WINNIE QUARHSIE, ELSE LILLEBÆK OG KIM RATTENBORG,  
STYREGRUPPEN I SINDS UGANDA PROJEKT

Det kommer nok ikke som en overraskelse, at mennesker med psykisk sygdom i Uganda er fattige, heller ikke, at de er fattigere end andre fattige. Det er måske heller ikke så overraskende, at folk i landområderne typisk lever uden vand og el og ofte hverken har råd til at sende deres børn i skole eller til at være indlagt på hospitalet.

Det kan til gengæld nok overraske, at hospitalerne ikke bruger bæltefiksering, eller at patienter er indlagt sammen med et familiemedlem, der står for mad og pleje. Eller at der er fem pladser i parlamentet reserveret til mennesker med handicap, bare ikke mennesker med en psykiatrisk historie, for grundloven kræver, at man har et "sound mind" (sundt sind – red.) for at stille op.

## Stærk organisation og mad på bordet

Livet med en psykisk sygdom som følgesvend ser meget anderledes ud i Uganda end i Danmark. Men håb og drømme samt udfordringerne med at bekæmpe diskrimination, stigmatisering og manglende viden er noget, vi har til fælles. De udfordringer kan det enkelte menneske ikke stå med alene, og derfor er det at bygge en stærkere organisation da også et af indsatsområderne i SINDs samarbejde med organisationen Mental Health Uganda.

Men det at kunne varetage sine interesser hænger tæt sammen med, at man er dækket ind på helt grundlæggende områder. Derfor satser vi også på projekter, som langvarigt kan give bedre indtægter – og dermed mad på bordet.

## [www.sindiuganda.dk](http://www.sindiuganda.dk)

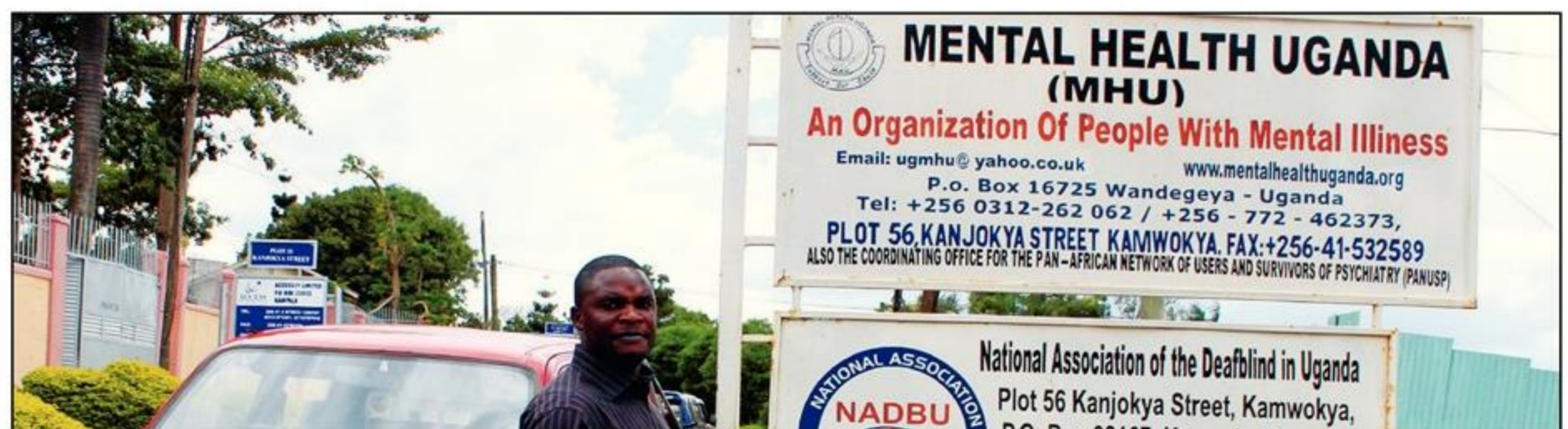
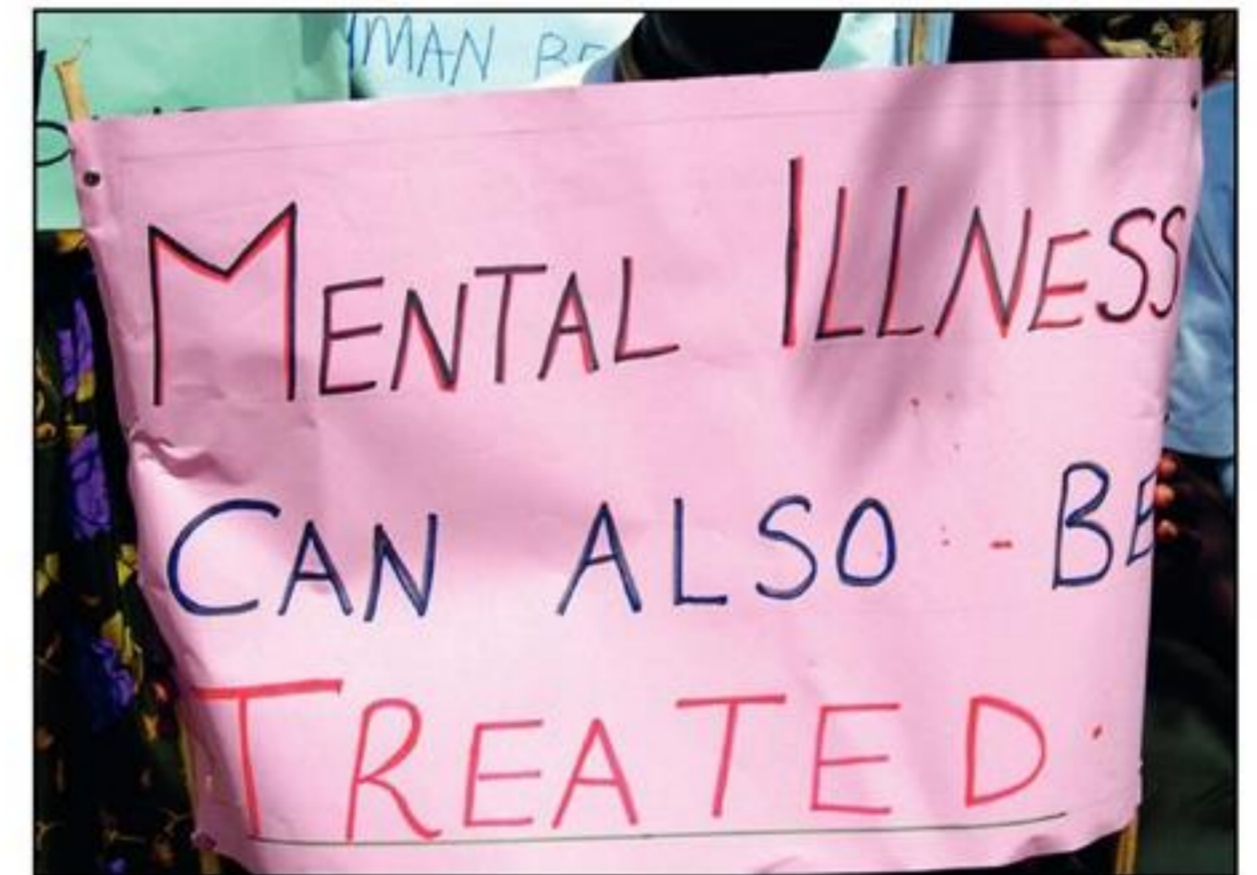
Hvis du vil vide mere om, hvordan vi arbejder i Uganda, kan du nu gå ind på en ny hjemmeside, [www.sindiuganda.dk](http://www.sindiuganda.dk). Her kan du også møde brugerne og deres familier, læse om landet ved Ækvator med verdens højeste fødselsrate, sende e-postkort og bestille rigtige postkort, som I kan dele ud på væresteder osv.

Via hjemmesiden kan du også booke os til at komme ud og holde et foredrag om vores arbejde. Det er gratis for grupper af SIND-medlemmer.

Vi ses på [www.sindiuganda.dk](http://www.sindiuganda.dk).



Hvis du har en smartphone, kan du scanne denne kode, og allerede nu kigge på [www.sindiuganda.dk](http://www.sindiuganda.dk)



Postkort kan bestille gratis via hjemmesiden



## FAKTA

SINDs arbejde i Uganda er finansieret af projektmidler fra Projektmyndigheden under Danida. Det er altså ikke SINDs medlemmer, der betaler, men medlemmer af SIND, der driver projekterne på frivillig basis.

Hjemmeside og andre oplysningsaktiviteter er blevet mulig via en bevilling fra Danske Handicaporganisationer.

# Åbenhed i klasseværelset er vigtigt

Hvordan tackler børn det, når en klassekammerat har en psykisk lidelse?

Og er der nogen rigtig måde at håndtere det på fra skolens, klassens og forældrenes side?

SIND har spurgt chefpsykolog ved Aarhus Kommune Jan Kirkegaard og støttelærer Belinda Stybe

AF DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN



Foto: www.colourbox.com

Mange klasseværelser på de danske folkeskoler sidder hver dag børn, der kan virke anderledes end deres klassekammerater, fordi de har en diagnose.

På nogle skoler kan spørgsmålstejnene stå i kø blandt elever, lærere og forældre, hvis klassen omfatter et barn i en særlig situation. Andre steder arbejdes der målrettet med dialog, værktøjer og støtte, som får hverdagen til at fungere. Aarhus er en af de danske kommuner, som er langt fremme.

Kommunen kører lige nu et inklusionsprojekt i skolerne kaldet Folkeskolernes Fællesskaber. Projektet indebærer, at de omtrent 3.000 lærere og SFO-pædagoger i kommunen bliver klædt bedre på til at inkludere alle typer af elever, så både elever med psykiske eller fysiske handicap og indlæringsvanskeligheder bliver bedre integreret på almindelige skoler i almindelige klasser. Kort sagt, skal der være plads til alle.

“Vi ser mange gange, at hvis læreren ikke er klædt ordentligt på til den opgave, det kan være at have en elev med en psykisk lidelse som fx ADHD, autisme eller noget helt tredje, så fører det til afmagt fra lærerens side. Det kan have stor betydning for den enkelte elev, men

også for klassen og kan ydermere føre til problemer i forældregruppen. Det giver kort sagt konflikter, hvis læreren ikke er klædt ordentligt på,” fortæller chefpsykolog i Aarhus Kommune Jan Kirkegaard.

Når et barn har en psykisk lidelse, er det i de fleste tilfælde at foretrække at barnet går i en almindelig skole og i en almindelig klasse, forklarer Jan Kirkegaard. Han kan nemlig se, at der er væsentlige fordele for alle parter – både for

den psykisk sårbare elev, men også for resten af klassens elever.

“Eleven får spejlet sig i et almindeligt miljø og bliver en del af det. Og det vil kunne fastholde barnet i et normalt miljø på længere sigt, så han eller hun fx kan tage en ungdomsuddannelse, gå på universitet og deltage i helt almindelige ting,” siger Jan Kirkegaard og fremhæver, at det altså har en klar positiv effekt på barnets trivsel og udvikling på længere sigt at

## FAKTA

### Chefpsykologens og støttelærerens råd til skolen:

- Sæt rammerne så tidligt som muligt og få en god dialog med forældrene.
- Sørg for at have en ordentlig overlevering fra børnehaven. På den måde har skolen allerede et godt tag i barnet fra start af.
- Træk på ressourcepersoner som fx støttepædagoger, lærere og psykologer.

### Chefpsykologens og støttelærerens råd til forældre:

- Overvej om I er klar til selv at tage snakken med klassen, ellers aktiver en ressourceperson fra skolen.
- Få afgrænset, hvad det er, der er vigtigt at få sagt.
- Hold fokus på barnets skolegang og bland ikke andre problemer ind i billedet (fx baggrund, familie, fritid).

Der er også store fordele for klassen. Det er godt, hvis der er diversitet i en klasse. Jo mere de oplever, at det godt kan fungere i fællesskab, jo bedre



Jan Kirkegaard mener, at børn skal have klar besked om en klassekammerats psykiske lidelse – det handler bare om at gøre det rigtigt. (Foto: Privat)

være i almindelige omgivelser med almindelige forventninger.

“Der er også store fordele for klassen. Det er godt, hvis der er diversitet i en klasse. Jo mere de oplever, at det godt kan fungere i fælles-

skab, jo bedre. De får en sund forståelse for forskellighed og møder den bedre. Det fører til, at de bliver bedre til at klare sig og udvikler gode sociale kompetencer,” fortæller Jan Kirkegaard og understreger, at man selvfølgelig ikke for enhver pris skal trække psykisk svage elever ind i en almindelig klasse.

“Det er klart, at der er tilfælde, hvor det vil være for konfliktfyldt for det enkelte barn, og så er det ikke værd at trække barnet ind i en almindelig klasse. Her er en specialklasse eller en specialscole at foretrække. Men det er klart, der er man også meget opmærksom på at normalisere forholdene mest muligt for at styrke eleven bedst muligt på længere sigt,” forklarer han.

Og hvordan det rent praktisk fungerer, når et psykisk sårbart barn går i en almindelig klasse, ved Belinda Stybe en masse om. Hun arbejder som støttelærer på Sølystskolen i Egå ved Aarhus. Her er der tre børnehaveklasser og 26 øvrige normalklasser. Skolen består desuden af seks specialklasser, hvoraf fem klasser er for børn med specifikke indlæringsvanskeligheder, og en klasse er for børn med socioemotionelle vanskeligheder. I skolens normalklasser er der fem enkeltintegrerede elever. Belinda Stybe har fire af de i alt fem børn under sine vinger og ser, hvornår det fungerer og ikke fungerer mellem barnet, forældrene og klassen.

“Det er en svær cocktail at være særlig og gå i en normal klasse. Jeg havde en elev, der gerne ville starte i sin klasse uden, at eleverne vidste, hvad han fejlede. Men det skabte usikkerhed i klassen, for alle kunne mærke, at eleven var anderledes. De vidste bare ikke hvorfor. Efter et halvt år havde vi efter en rigtig god snak med forældrene aftalt at fortælle

klassens elever og forældre om elevens diagnose. Og det hjalp helt gevaldigt. Både klassen og eleven blomstrede voldsomt op,” fortæller Belinda Stybe og understreger, at børn med psykiske vanskeligheder slapper meget mere af, når omgivelserne ved det og forstår det.

### Ingen aldersgrænse

Når det bliver opdaget, at et barn har en psykisk diagnose, bør forældre ikke være bange for at informere skolen, klassen og forældre til barnets klasselever. Det kan nemlig lette hele barnets skolegang betydeligt, hvis alle er åbne omkring det, mener Jan Kirkegaard – også selvom børnene er ganske små.

“Først og fremmest er der ikke nogen aldersgrænse på, hvornår børn er klar til at få at vide, at en elev har nogle psykiske vanskeligheder. Det gælder bare om at få det fortalt på en god og rolig måde,” forklarer chefpsykologen og tilføjer, at børn er meget ligetil på det område.

“Hvis man forklarer en børnehaveklasse, at eleven har nogle særlige vanskeligheder, at han ikke kan koncentrere sig som vi andre, at han fx lige pludselig kan finde på at fare rundt, men at det ikke betyder, at han er negativ og ond og til sidst slutter af med at fortælle klassen, at det skal vi alle hjælpe ham med, så han har det godt, så gør man en verden til forskel. Budskabet går rent ind hos børn,” fortæller Jan Kirkegaard og understreger, at børn er enormt gode til at tilpasse sig og anerkende forskelligheder.

For år tilbage kunne det godt skabe problemer, når der var et psykisk sårbart barn i en klasse. Men som tiden er gået, er det at have en psykisk diagnose blevet mindre og mindre tabubelagt. Det letter situationen både for klassen, for det ramte barn og for dets forældre.

“Nogle forældre har stadig svært ved at være åbne omkring deres barns vanskeligheder, men jeg oplever, at tabuet bliver mindre og mindre. Vi opfordrer altid forældre til at have en god dialog med skolen og lærerne og derefter lægge en strategi for, hvordan det skal fortælles i klassen og i forældregruppen. Nogle forældre vil gerne selv stå frem – andre vil gerne have skolens ressourcer i form af en støttepædagog eller en psykolog til at fortælle det,” siger Jan Kirkegaard, der har arbejdet som skolepsykolog siden 1985 og har fulgt udviklingen på området tæt.



Foto: www.colourbox.com

# Psykologen: Mennesker med skizofreni er vidt forskellige

Vidensniveauet i Danmark om skizofreni er for lavt. Det mener den nyuddannede 28-årige psykolog, Sidsel Marie Thorsen. Sammen med professionelle kunstnere står hun bag en ny teaterforestilling, udviklet i tæt samspil med sindslidende, der sætter fokus på sygdommen



AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Skizofreni er en sindslidelse med mange forskellige udtryk og forløb. Også medarbejdere, der professionelt hjælper mennesker med skizofreni, udfylder mange forskellige roller. En af de mere usædvanlige roller udfyldes i disse uger af den nyuddannede 28-årige psykolog, Sidsel Marie Thorsen. Hun har valgt at indlede karrieren med flere ugers intens dialog og ideudvikling om skizofreni. Hun hjælper en række professionelle kunstnere, der udvikler teaterforestillingen "Imellem virkeligheder" om en kvinde med skizofreni, med bl.a. markedsføring samt med at arrangere foredrag og debataftenener. Forestillingen, der vises den 20. til 29. april i København, er udviklet i tæt samarbejde med sindslidende.

"Min drivkraft i det arbejde er den samme, som motiverer mange etablerede psykologer og psykiatere i psykiatrien: Skizofreni er

en sindslidelse, hvor mange patienter med den rette hjælp kan nå langt i positiv retning. Men desværre er patienter ofte under pres fra omgivelserne, fx netværk og familie, fordi fordommene om sygdommen er udbredte i Danmark. Mere viden kan være en stor hjælp på vejen, og jeg er glad for at være med til at yde et bidrag," siger hun.

## Forskellige forløb

Søger man viden i filmens eller litteraturens verden, så hører skizofreni til de alvorligste sindslidelser. Sygdommen og personlighedsforandringerne hæftes ofte på uhyggelige karakterer og roller. En undersøgelse, Epinion sidste år gennemførte for Psykiatrifonden, viste, 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. Men fakta i statistikker, brochurer og bøger viser, at virkeligheden er mere nuanceret:

Nogle når langt ud i misbrug og kriminalitet, men der er også mange, som har en helt almindelig hverdag med arbejde, familie og indkøb. Samt en mellemgruppe, der har udfordringer og problemer, men alligevel er i stand til at leve et rimeligt liv.

Hvis skizofreni opdages i tide, bliver sygdomsforløbet mildere. En ud af fem bliver helt raske igen.

## Ord og oplevelser

Teaterforestillingen, Sidsel Marie Thorsen har engageret sig i, er både drevet af kunstneriske ambitioner og af ambitionen om at formidle en del af virkeligheden, så den vækker eftertanke hos publikum.

Forestillingens instruktør Ida Kat Balslev og dramatikere har interviewet sindslidende, pårørende og fagpersoner for at kunne skabe et nuanceret og realistisk billede af sygdommen.

Hovedrollen spilles af skuespilleren Lene Storgaard, der selv er pårørende til en skizofreniramt. Men det er ikke kun hendes ord og optræden, der skal gøre publikum klogere på skizofreni. Gruppen 'Into the woods', som står bag forestillingen, vil med musik, lyd og scenografi at genskabe nogle af de oplevelser og stemninger, der er en del af livet med skizofreni gennem hele forløbet fra de første symptomer til psykose og recovery. Fx bidrager videoprojektioner og et særligt lyddesign til at bringe stemning og oplevelsen af at høre stemmer tæt på publikum.

"Men ikke alt er fremmedartet. Fuldstændig som i virkeligheden vil vi også vise, at mennesker med skizofreni på nogle punkter står med valg og tanker, som raske også kan nikke gendende til. Fx tvivl om fremtiden, nære relationer og kontrollen over eget liv. Vi glæder os til at opleve, hvilke tanker forestillingen sætter i gang," siger Sidsel Marie Thorsen.

## FAKTA

### Læs mere om skizofreni

Skizofreni: Hvordan er det med symptomer, medicin, behandling og misbrugsproblemer? Landsforeningen SIND har netop genoptrykt foreningens folder om skizofreni, skrevet af Kent Eldov. Folderen kan bestilles på SINDs sekretariat eller printes direkte fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk).



## FAKTA

### Forestillingen Imellem virkeligheder

- Forestillingen er en ungdoms- og voksenforestilling, støttet af bl.a. Sundhedsministeriet og Københavns Kommune.
- På scenen står skuespillerne Lene Storgaard, der selv er pårørende til en skizofreniramt, og Stanislav Sevcik.
- Imellem virkeligheder spiller fra den 20.-29. april 2012 i Asterions Hus, Teatersalen, København K. Forestillingen varer 1 time og et kvarter – uden pause. Læs mere på [www.imellem-virkeligheder.dk](http://www.imellem-virkeligheder.dk).





## Skizofreni: Se dæmonerne i øjnene

Hvordan føles det at leve med skizofreni?

Er man indstillet på at arbejde fokuseret med sig selv, så er chancen for at komme sig rigtig stor. Det fortæller 31-årige Shirley, som i dag lever et godt liv, har udgivet en bog og glæder sig til snart at flytte i egen lejlighed

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Siden Shirley var ganske lille, oplevede hun verden anderledes end de fleste. Hun var bange for det meste, hørte stemmer og så døde mennesker, monstre og mange andre ting, som ikke fandtes i det virkelige liv. Alligevel skulle der gå mange år, før diagnosen skizofreni blev stillet.

“Jeg kæmpede en brav kamp mod systemet for at få dem til at tro på, at jeg gik omkring med de her stemmer inde i hovedet, indtil jeg fik en ny behandler via et psykiatrisk hospital for ca. fem år siden, som konstaterede, at der var tale om skizofreni.”

Shirley lider af en atypisk skizofrenidiagnose, navngivet i diagnosesystemet ICD-10 som “Organisk Skizofreniform Sindslidelse”. Betegnelsen dækker over skizofreni forårsaget af hjernefejl. I Shirleys tilfælde er antagelsen, at hendes mor lå forkert, da fødslen gik i gang.

“Jeg er ikke i tvivl om, at jeg har fået lagt kiemen til skizofreni allerede dengang. At jeg så har haft en hård opvækst, det har nok været den udløsende faktor for lidelsens helt grimme symptomer, men hjernefejlen gjorde mig disponeret for skizofrenien.”

Gennem barndommen og det meste af ungdommen gik Shirley i specialskole. De gange, hun forsøgte sig med almindelig skolegang, gik det galt. Så kom voldsomme perioder med stemmer, hallucinationer og behovet for at trække sig helt ind i sig selv.

“Jeg husker, at da jeg startede på efterskole i en almindelig 9. klasse, der mærkede jeg hurtigt, hvordan alting blev svært for mig. Både fagligt og socialt. Jeg trak mig helt væk fra efterskolen og pjækkede mere og mere.”

Shirleys ønske om at blive rask voksede stødt, og hun tog i mod alt den støtte og terapi, som systemet kunne tilbyde hende. Fra 2007 fik hun tildelt en ny psykolog på det psy-

kiatriske hospital, hvor hun tidligere havde været indlagt. Det blev gennembruddet for Shirley:

“Psykologen forstod meget hurtigt, at der var tale om diagnosen ‘Organisk Skizofreniform Sindslidelse’. Nu begyndte jeg at lære, hvordan jeg kunne tackle alle hallucinationerne og fik indarbejdet værktøjer til at håndtere de overvældende følelser. Samtidig fik jeg en særlig type medicin, som er den eneste, der har hjulpet mig.”

I samme periode fik Shirley tilbudt en plads på et bosted for sindslidende, og oplevede stor støtte fra personalet der. Drømmen om at komme sig begyndte at føles realistisk. Ikke mindst fordi hun kunne fortsætte sit terapiforløb år for år.

“Man hører om så mange psykisk syge, der ikke kan få psykologhjælp, med mindre de selv betaler for det. Jeg har været meget heldig, for jeg har fulgt min psykolog i tre år nu. Jeg har også fået så meget støtte på bostedet, at jeg nu er kommet på akutliste til en egen bolig. Det bliver næste projekt, som jeg glæder mig meget til.”

Shirleys gode perioder blev længere og længere, og de dårlige dage fyldte mindre og mindre. Overskuddet til at skrive digte, noveller, lave foto-art og starte en bog samlede sig, og sammen med en veninde startede de en hjemmeside.

“Det blev vigtigt for mig at kanalisere noget af alt mit eget håb og tro på recovery ud til andre med sindslidelsen. Derfor startede vi en hjemmeside. Jeg fik også arbejdet mit bogprojekt færdigt og udgivet det via et self-publish site. Det er jeg stolt af.”

Med tanker om opstart af endnu en bog, lyst til at holde foredrag om skizofreni, og en kæreste, som Shirley går med planer om at flyt-

te sammen med, er livet fyldt op med alt andet end uhyggelige hallucinationer og ødelæggende angst. Recovery er ordet, hun bruger i dag.

“Jeg ved godt, at jeg altid skal arbejde med mig selv, i en eller anden grad, og jeg kan stadig have dage, hvor jeg mærker angsten starte alt det uvirkelige, men jeg kender mine værktøjer til håndtering af situationerne. Jeg ved, at det afgørende er, at jeg VIL være rask – og at jeg altid rækker ud efter den hjælp, jeg får tilbudt.”



Du kan læse mere om Shirley, læse hendes digte og se hendes foto-art på [www.sunchilds.com](http://www.sunchilds.com) (Foto fra hjemmesiden)

# Sexlivet påvirkes af sindslidelser

At trives med sin seksualitet handler både om at turde åbne op for intimiteten, om at have et godt sexliv med en partner, men så sandelig også om at have et sexliv med sig selv. Det påpeger Marianne Secher, som underviser og rådgiver inden for seksualområdet i psykiatrien

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Sex er et emne, der ofte bliver omtalt i magasiner og tv-programmer, fx i forbindelse med med Carl Mar Møllers nøgenkurser i skoven og sexologen Joan Ørtings seminarer. Men emnet er ikke forbeholdt underholdning og kendte ansigter. Tværtimod. Det vedrører alle mennesker og har stor betydning for trivsel og selvtillid. Ikke mindst for den store gruppe sindslidende i Danmark og deres pårørende. Alligevel har mange svært ved at tale med andre om sex.

Nogle har måske længe bokset med et problematisk forhold til intimitet og seksualitet, mens det for andre kan være en ny oplevelse at mærke, hvordan en sindslidelse og måske medicin kan påvirke kærlighedslivet.

“Psykisk syge mennesker kan have vidt forskellige problemer. Måske seksuelle krænkelser i bagagen, minder og associationer om fortællinger i forbindelse med emnet fra opvæksten, eller svigtende lyst og rejsningsproblemer grundet den medicin, de tager. Uanset udgangspunktet forhindrer problematikkerne dem i at nyde sexlivet og få glæde af alle de vigtige endorfiner, som udløses både ved sex alene eller sammen med en partner,” fortæller Marianne Secher.

I flere år har hun bl.a. arbejdet som selvstændig seksualvejleder indenfor det psykiatriske område. Arbejdet omfatter både foredrag, undervisning og rådgivning. Fx i forbindelse med afholdelse af temadage for bosteder og væresteder, undervisning for personale i regionerne samt kurser og studiekredse. Marianne Secher underviser i øvrigt også på SINDs sommerhøjskole 2012.

## 250 gange i døgnet

Drivkraften i jobbet er oplevelsen af, hvor stor forskel information og åbenhed kan gøre for andre:

“Jeg oparbejdede en stor erfaringsflade indenfor området ‘sex

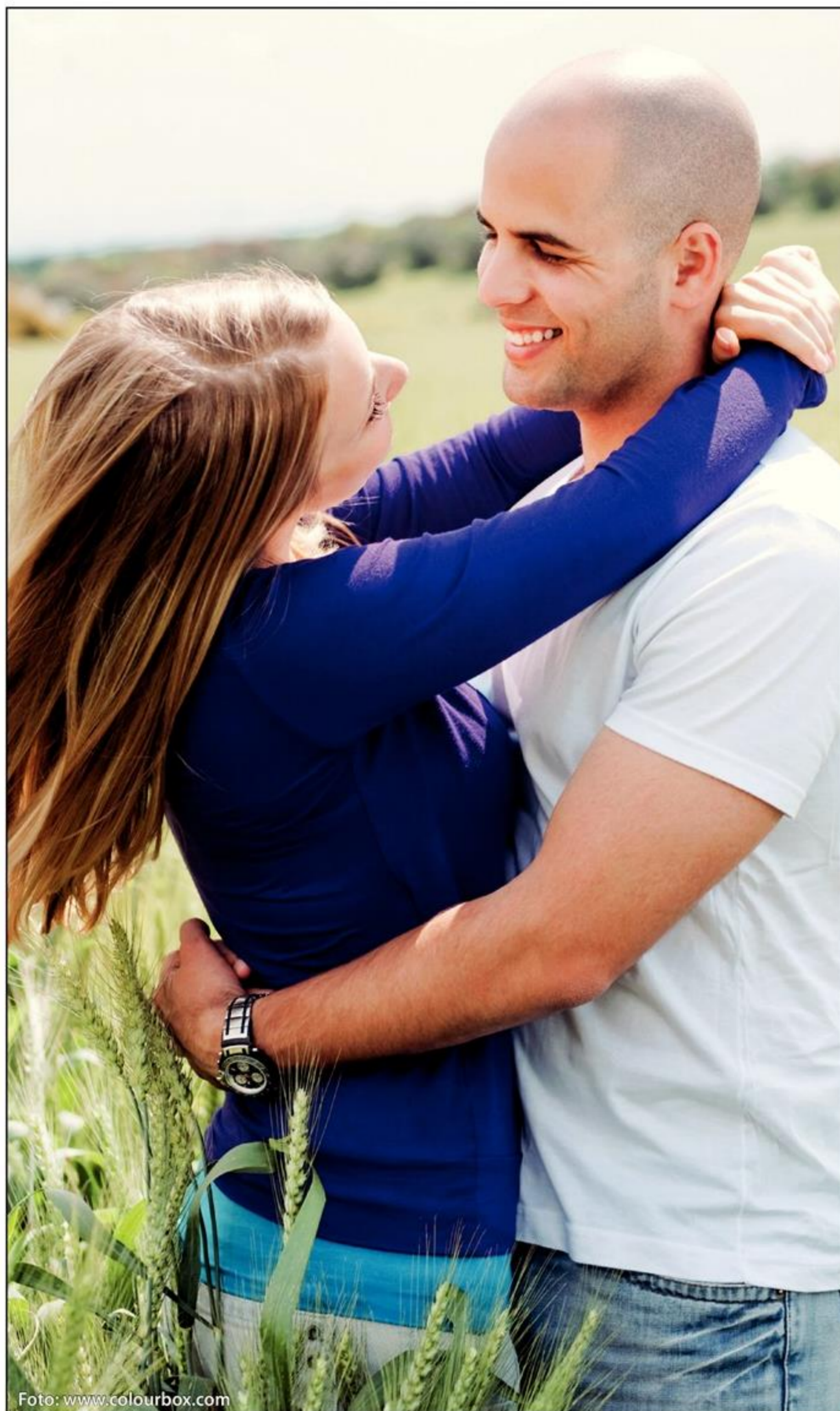


Foto: www.colourbox.com

## En sindslidelse og måske medicin kan påvirke kærlighedslivet

og sindslidelse, som for øvrigt lå fint i tråd med mit tidligere arbejde i psykiatrien. Jeg elsker at give den enkelte en bedre forståelse for egen seksualitet, og fx hjælpe meget psykotiske patienter med at kunne rumme de mange seksuelle signaler, de oplever på et døgn. Det er op til ca. 250 gange i døgnet, at vi mennesker – bevidst eller ubevidst – tænder på duft, musik, stemmer, bestemte lyde og meget andet. Hvis man er psykotisk, kan det for mange være et

voldsomt sansebombardement, og svært at tale med det almindelige behandlingspersonale om.”

## Bespareser

Marianne Secher oplever, at kærlighedslivet har stor betydning for den enkeltes liv, men en beskedent plads i hverdagen i psykiatrien. De seneste år er der i takt med finanskrisen blevet længere og længere mellem arrangementer og opgaver for hende og hendes kolleger.

“Efter strukturændringen i 2004 fra amter til regioner oplevede jeg ret hurtigt, hvordan alt hvad der før hed kursuspenge blev brugt på andre ting. Det er ikke nyt, at seksualområdet er et nedprioriteret område indenfor psykiatrien. Vi er kun få seksualvejledere på området, og siden 2004 har det været umuligt at leve af jobbet.”

## Handlingsplan

Marianne håber, at psykiatrien med tiden bliver bedre til at informere om seksualitet og til at inddrage emnet som fast pensum på sundhedsuddannelserne og som et regelmæssigt tema på afdelingerne.

Indtil det sker, griber hun stadig alle muligheder for at udbrede sit hovedbudskab til både psykiatriske patienter og personalegrupper i behandlingssystemet: At seksualitet er en vigtig side af trivslen, og bør være et punkt i den samlede handlingsplan, så alle psykiatriske patientgrupper bliver spurgt ind til deres forhold til egen krop og intime liv.

“Der findes i dag en vejledning udgivet af Socialministeriet omhandler seksualitetsspørgsmålet, men trods folderen har eksisteret siden 1996 og blev revideret i 2001, henvender den sig stadig til handicappede bredt set, og det vil sige også psykisk handicappede mennesker. Men har man fx en depression, føler man sig måske ikke i målgruppen som handicappet! Alligevel vil jeg opfordre alle til at anskaffe folderen, og presse på for en samtale om ‘livet med sex’ med lægen eller kontaktpersonen.”

## FAKTA

Læs mere om Marianne Secher og hendes undervisning, foredrag og supervision på [www.secher.info](http://www.secher.info).

### Gode råd til sindslidende

Er du ikke indlagt, og har du problemer med seksualiteten, så vær opmærksom på, at mange andre er i samme situation. Første skridt mod hjælp er åbenhed overfor dine nærmeste og overfor din læge.

Måske har læge eller evt. sagsbehandler henvisningsmulighed til en seksualvejleder.

Er du indlagt eller tilknyttet bostøtte, kan kontaktpersonen etablere kontakt til en seksualvejleder. Der findes også sexologer som du privat kan tage kontakt med, men dels er betegnelsen "sexolog" ikke sikret, dvs. sexologer kan være alt fra højtuddannede til kursister der har taget et ugekursus på en aftenskole. Og dels er prisniveauet højt.

Skyldes de seksuelle problematikker din medicin, kan din praktiserende læge vejlede dig i, hvilke præparater der evt. er bedre for dig at tage, eller løsninger i forbindelse med det nuværende præparat.

Medbring gerne vejledningen fra Socialministeriet, nævnt andetsteds på siden. Den kan være god at henvise til, hvis du oplever manglende forståelse for ønsket om hjælp eller støtte.



Foto: www.colourbox.com

### Gode råd til pårørende

Er du pårørende til et menneske med seksuelle problematikker, er det en god ide at lytte, dele ud af egne erfaringer, eller evt. tage med din pårørende til samtale med kommunen, bostøtte eller kontaktperson på en psykiatrisk afdeling, som bisidder til samtalen og til støtte for vedkommende.

Hvis du trænger til erfaringsudveksling, så kontakt pårørendeforeninger som fx Landsforeningen SIND eller andre. Her findes pårørendegrupper og psykiatrisk rådgivning.

### Gode råd til ansatte

Spørg ind til den sindslidendes seksualitet, som en helt naturlig del af handlingsplanen.

Erfarer du, at vedkommende har problemer med seksualiteten, så tag kontakt til hospitalets personale eller ekstern seksualvejleder. Har du selv erfaring med området, kan du også tage en samtale med den sindslidende selv, i stor respekt for vedkommendes blufærdighed og grænser.

### Få mere at vide

Biblioteker, boghandlere og internettet bugner af bud på, hvordan mennesker kan få kærlighedslivet til at fungere. Men hvis udfordringerne også påvirkes af en sindslidelse og medicin, findes der kun få velegnede materialer, som medarbejdere, patienter og pårørende kan tage udgangspunkt i.

Socialministeriet udgav i 2001 en vejledning, der giver et godt afsæt for dialog og overvejelser. "Seksualitet – Uanset handicap" fra Socialstyrelsen ligger her:

<http://shop.servicestyrelsen.dk/products/vejledning-om-seksualitet-uanset-handicap>

Se også [www.seksualvejlederforeningen.dk](http://www.seksualvejlederforeningen.dk).



Foto: www.colourbox.com

# BenzoRådgivningen

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

Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

**Telefonrådgivning mandag – torsdag kl. 18.00-20.00**

**samt onsdag kl. 9.00 -11.00.**

**Telefon 70 26 25 10**

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



Sanne Simmelsgaard

## Den levende krop



Alle kender talemåden en sund sjæl i et sundt legeme. Alligevel forsømmer mange kroppen, hvis sindet har behandlingskrævende problemer. Vejen er for de fleste at få hjælp fra fx psykologer, coaches og andre behandlere af sindet, men det kan også være en god hjælp at kende en række fysiske øvelser, der speeder processen mod et godt liv op.

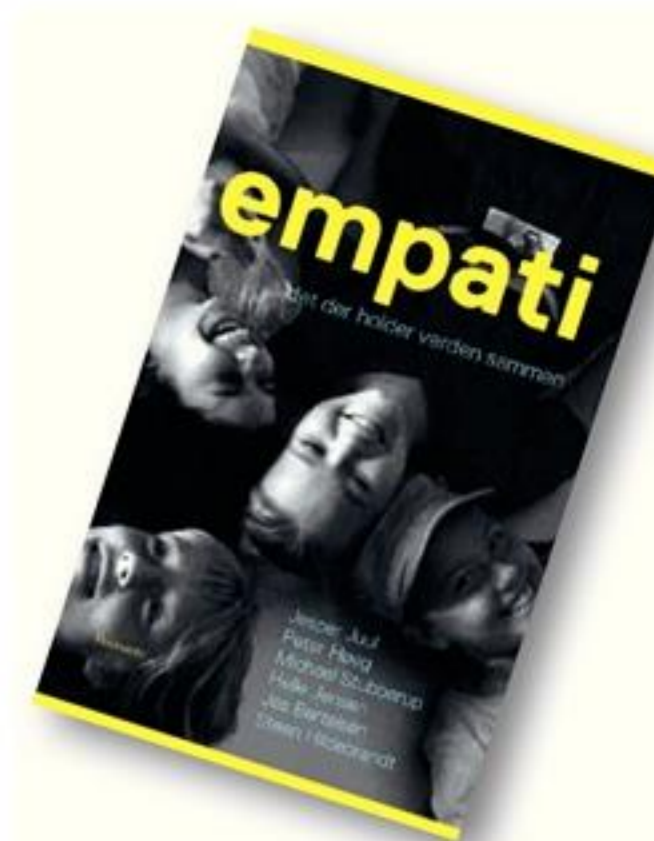
Netop sådanne øvelser har idrætslærer og pædagog Sanne Simmelsgaard udviklet og præsenteret i en bog, der også rummer en afspændings-cd. Bogen "Den levende Krop" er en guide til, hvordan man kan komme ovenpå efter en depression eller en periode med stress. Sammen med bogen følger en afspændings-cd med et unikt træningsprogram.

Sanne Simmelsgaard, der desuden fortæller ærligt i bogen om egne oplevelser med en depression, har selv udviklet metoderne til at træne åndedræt, krop samt mental koncentration.

Sanne Simmelsgaard  
Den levende krop  
83 sider samt CD, 199 kroner  
ISBN: 978-87-92573-76-6  
2011 Skriveforlaget

Jesper Juul (m.fl.)

## Empati

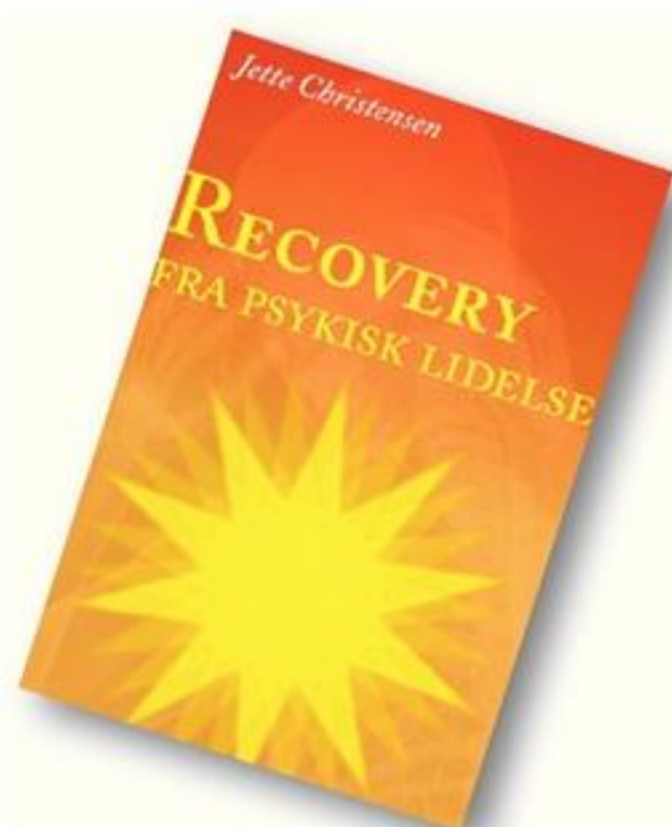


"Det der holder verden sammen." Sådan definerer forfatteren allerede på forsiden ordet empati. Bogen er en teoretisk og praktisk vejledning i, hvordan man støtter mennesker i at forbedre kontakten til sig selv og hinanden. Ordet empati betegner evnen til at indleve sig i andre, med alt hvad det indebærer af forståelse, samhørighed, medfølelse osv. Empati er med andre ord det bindemiddel, som binder og holder menneskelige fællesskaber sammen. Bogen argumenterer for, at jo bedre kontakt man har til sig selv, jo bedre og dybere forstår man andre mennesker og en kompleks verden, hvor både børn og voksne har vanskeligt ved at finde rollemodeller og pejlemærker. Det er forfatterens opfattelse, at børn – og med dem de fleste voksne – i dag mere end noget andet har brug for støtte til at udvikle selvberoenhed. Alle fødes imidlertid med anlæg for selvberoenhed og empati. Disse anlæg kan udvikles og opøves.

Jesper Juul (m.fl.)  
Empati  
160 sider, 249,95 kr.  
ISBN: 9788763822015  
Rosinante 2012

Jette Christensen

## Recovery fra psykisk lidelse



Hvordan kan man fremme udviklingsmulighederne for mennesker med psykisk lidelse ved at anlægge et positivt og helhedsorienteret udviklingssyn? Det giver denne bog svar på.

Forfatteren udfordrer den gængse opfattelse af psykisk lidelse. Hun præsenterer en række psykologiske teorier, der kan anvendes til en alternativ forståelse af menneskers udviklingsmuligheder og som inspiration og afsæt for at udvikle en recoveryorienteret praksis.

Bogen bidrager desuden med almenpsykologisk viden om menneskelig udvikling, om hvordan praksis er formet af særlige sociokulturelle historiske tilblivelsesprocesser, og om hvordan magtfulde diskurser dikterer, hvad der er rigtigt og forkert.

Den henvender sig til professionelle inden for det psykologiske, socialfaglige, pædagogiske og sundhedsfaglige felt samt personer med interesse for disse områder.

Jette Christensen  
Recovery fra psykisk lidelse  
101 sider, 229 kr.  
ISBN: 978-877-11-80336  
Frydenlund

Mathilde Gram

## Skyggernes hemmelighed



Romanens omdrejningspunkt er en virkelighed, som hovedpersonen ikke altid mener, er værd at leve i. Mathilde Grams debutroman "Skyggernes hemmelighed" følger Bella, der er blevet voldtaget og som forsvaret skaber sin egen indre verden, hvor hun ikke skal tage stilling til den angst og frygt, der forfølger hende.

Med tiden bliver Bella så virkelighedsfjern, at hun indlægges på en psykiatrisk afdeling, men angsten for konsekvenserne er for overvældende.

Bella tvinges længere ind i den indre verden, hvor kærligheden frister, indtil mystiske hændelser begynder at opstå, og virkeligheden indhenter hende. Nu står Bella over for sit livs valg – hvilken verden skal hun vælge?

Mathilde Gram  
Skyggernes hemmelighed  
298 sider, 179 kr.  
ISBN: 978-87-92573-78-0  
Skriveforlaget

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

## Arne Poulsen

# Hvad er psykologi

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Arne Poulsen har skrevet en lille bog på godt 200 sider til første års studerende på psykologistudiet og andre, der overvejer at studere faget eller bare ønsker en lettilgængelig introduktion. Arne Poulsen er professor i udviklingspsykologi ved Roskilde Universitet og underviser desuden på Institut for Psykologi ved Københavns Universitet.

Arne Poulsen begynder med at definere psykologi ud fra leksika som "læren og adfærd", "læren og bevidsthedslivet" og "læren om de psykiske processer". Arne Poulsen fortsætter: "Derfor kommer man ikke udenom at definere psykologi konkret og omfattende: Psykologi er læren om menneskers handlinger, følelser, tænkning, hensigter, personlighedsforskelle, læring, socialitet, arbejdsliv og psykiske lidelser."

Arne Poulsen skriver: "Psykologiens underdiscipliner er socialpsykologi, personlighedspsykologi, udviklingspsykologi, kognitionspsykologi (psykologi om tænkning) og

læringspsykologi. Psykologien anvendte discipliner er arbejdspsykologi, klinisk psykologi, pædagogisk psykologi, testpsykologi, 'community psykologi' (lokalsamfundets psykologi) og neuropsykologi."

Arne Poulsen går historisk til værks: Før 1879 var psykologien ikke en selvstændig videnskab. 1879 åbnede Wilhelm Wundt som den første et psykologisk laboratorium ved universitetet i Leipzig. Allerede i 1886 blev der åbnet et psykologisk laboratorium i København.

Under overskriften "Freuds psykoanalyse" skriver forfatteren: "Sigmund Freud blev født i 1856 og tog uddannelse som læge i neurologi, der blev kaldt sådan, fordi han mente, at psykiske lidelser skyldtes nervesygdomme."

William James underviste fra 1875 på Harvard University i psykologi, der dengang var en lille del af filosofistudierne. James skrev en 1.200 sider lang lærebog, 'Principles of Psychology' (James 2007, opr. 1890), der i man-

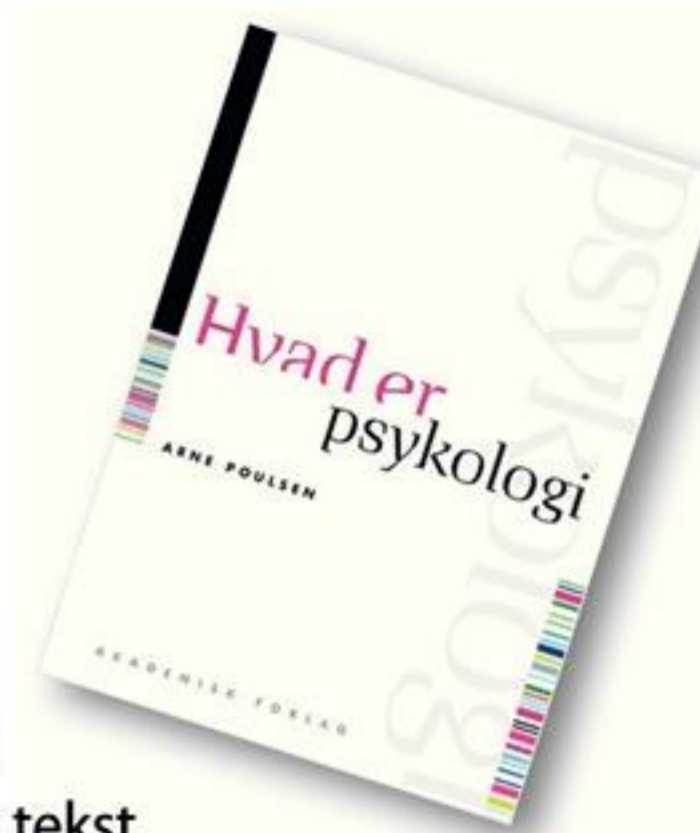
ge år var den mest læste psykologiske tekst ved universiteterne. Den var så vel-skrevet, at det selv i dag er en fornøjelse at læse den.

Arne Poulsen skriver: "I dag er den dominerende holdning inden for intelligensforskningen, at godt og vel halvdelen af intelligensen er medfødt, mens knap halvdelen skyldes miljøfaktorer."

De forskellige discipliner indenfor psykologien gennemgås på en spændende og interessant måde. Alt i alt en god appetitvækker.



Arne Poulsen  
Hvad er psykologi  
ISBN: 978-87-500-4184-9  
Akademisk Forlag



## Hanne Lund

# Livet er lige nu

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er skrevet af en kvinde, der er psykisk syg og har rundet de 50 år. Hanne Lund er uddannet journalist og har fået udgivet en del titler. Bogen er en betragtning over livet som psykisk syg og rummer mange visdomsord og guldkorn – flere end jeg kan nå at yde retfærdighed i en kort boganmeldelse.

Mange erfaringer er dyrt købte: "Psykisk smerte kan være så ufatteligt pinefuldt, at man er parat til at tage sit eget liv blot for at få smerten til at gå væk og få fred."

"At tage sit eget liv er egoistisk, fejlt og utilgiveligt over for ens kære, som man lader tilbage med sorgen. Den holdning er der mange, der har."

Samtidig har hun fået at vide: "Du ligner ikke en, der er psykisk syg." Den sætning har jeg hørt mange gange. Og så tænker jeg: Hvordan ser en psykisk syg ud? Det er fuldstændig rigtigt, at på mange psykisk syge kan man ikke se, at de er syge.

Hanne Lund skriver, at hun har været syg i over 30 år: "Livet i et voldeligt parforhold med kontinuerlig utroskab og ydmygelser. Jeg har passet mine to små børn samtidig med, at jeg

tog uddannelse som journalist og efterfølgende passede et fuldtidsjob på en avis. Med angst, depression og personlighedsforstyrrelse."

Hanne Lund har været udsat for meget: "Jeg er ude på kanten. Alt for tæt på kanten ved dæmonernes dybe kløft. Jeg mærker dem. De trækker i mig med deres usynlige fangarme." Det er en beskrivelse, som jeg kan nikke genkendende til.

Lidt senere skriver hun: "Jeg kan mærke, at der en depression på vej. Igen. Men det skal jeg helst ikke sige til nogen. For jeg er ikke til at holde ud, når jeg er depressiv."

"Jeg er selv over halvtreds år og på førtidspension, men jeg ved, at jeg betyder noget for mine børn, mine forældre, min kæreste og mine veninder."

"Når jeg har været meget syg og indlagt på psykiatrisk hospital, har det ikke betydet en skid for mig, hvilken adresse jeg havde, hvilket job, hvilken bil eller hvor mange penge. Det, der betød noget, var de mennesker, der kom og besøgte mig, mine kære."

Her mener jeg, at Hanne Lund er inde på noget af det helt centrale. Det, der virkelig betyder noget, er at være noget for andre.

Hanne Lund har et nøgternt og usentimentalt syn på sig selv: "Totalt belastende og svært at have med at gøre. Fordi mit sind er så forstyrret, som det er."

I forbindelse med at miste en veninde skrev hun: "Jeg blev trodsig som et lille barn. Det bliver til, at jeg reagerer med følelser, som hører barnestadiet til. Jeg ved det. Men jeg har svært ved at komme ud af følelsen."

Det er en fin bog, der indeholder mange kloge og interessante betragtninger.



Hanne Lund  
Livet er lige nu – en tekstmosaik om livserfaring og tanker og om at leve med psykisk sygdom  
138 sider, 175 kr.  
ISBN: 978-87-988039-3-5  
Eget forlag



# Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle. Månedens digte er skrevet af Annelise fra Farum. Hun skriver, at det er fint, bladet ofte omtaler unge, men efterlyser samtidig indlæg fra midaldrende og ældre læsere. Her er Annelises bidrag:

## GLASFIGUR

Jeg føler mig skrøbelig  
og gennemsigtig som en glasfigur,  
og der skal ingenting til, –  
lidt skubben eller støden imod,  
før der går skår af mig.  
Og inde i hovedet  
skændes et kor af paranoide stemmer.  
De overdøver med deres skingre klang  
min fornøftstemme der har svært  
ved at komme til orde  
med råd om at jeg skal bruge  
min sunde sans  
og ta' lidt mere afslappet på mit liv.  
Måske fordi jeg vist også indeni  
er gået i stykker.

## TIDENS TAND

Mine tænder  
står som en gammel husrække  
med gabende tomme mellemrum.  
Og mine lange tandhalse  
blotlægger nogle  
af mine værste smertepunkter.  
Derfor lider jeg også  
af galopperende tandlægeskræk.  
Men jeg ved jeg må se  
at bide tænderne – også de løse – sammen og få lavet en aftale.  
For jeg kan ikke holde ud fortsat  
at sku leve et liv uden ordentlig bid i.  
Og mærket alt for meget  
af tidens tand.

## BØGERNE

Når jeg kigger på mine reoler  
med bøger fra alverdens lande,  
bliver jeg sommetider grebet af uro.  
For selv om jeg godt kan huske  
og genkende forfatternavne  
og bogtitler,  
har jeg som oftest glemt indholdet.  
Og det kan forfatterne sikkert mærke,  
for de er jo så nærtagende.  
Derfor frygter jeg,  
at de måske kan finde på at straffe mig  
ved at lade alle ordene fosse  
ud i stuen.  
Dække hele gulvet og mig selv.  
Først op til knæene, –  
siden til livet, –  
og til sidst op til munden,  
så jeg må snappe efter vejret,  
indtil jeg kvæles i ord.

## FØLELSER I FARVER

Mine følelser sidder næsten altid  
uden på tøjet,  
og det i alle regnbuens farver,  
hvad nogen synes,  
er lidt for spraglet.  
En enkel fyldig stribe rødt  
er knyttet til mit hjerteblod.  
Et par brede striber orange er  
de varme følelser jeg omfatter  
mine medmennesker med.  
Flere smalle lysegrønne står for  
de mange små grønne glæder  
i hverdagen.  
Den mørkegrønne angiver  
min dybe samklang med naturen.  
Den grå mine depressive stunder,  
og den sorte de uundgåelige sorger,  
et langt liv har givet mig.  
Den lyseblå de æstetiske nydelser,  
som litteratur, billedkunst, musik,  
film og teater giver mig.  
Og den mørkeblå de spirituelle værdier,  
der til stadighed åbenbares for mig  
under mine meditationer.  
Tøjet falder i bløde folder  
ned om min lidt sammensunkne skikkelse,  
og den dominerende farve  
ændrer sig hele tiden.  
Alt efter i hvilken retning  
vinden blæser og lyset falder.

## SILKECREPE

Min hud er blevet så rynket,  
at den ligner laksefarvet silkecrepe.  
Fuld af usynlige stregkoder,  
som mit livs mange op- og nedture  
har efterladt.  
Og nogen steder er silken så mørnet,  
at den brister når jeg bevæger mig.  
Gør mig hudløs og sårbar.

### 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](http://www.sind.dk) 350 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog.

/red.

# Indkaldelse: SINDs landsmøde 2012



Lørdag den 29. september og søndag den 30. september 2012

Landsforeningen SIND afholder landsmøde lørdag den 29. september og søndag den 30. september 2012 på hotel Comwell i Kolding.

Indkaldelse til landsmødet sker med mindst fire ugers varsel ved brev til de delegerede med angivelse af tid, sted og foreløbig dagsorden.

Landsmødet starter lørdag kl. 13.30.

Frokosten for delegerede, medlemmer af hovedbestyrelsen samt tilmeldte gæster serveres fra kl. 12.00 lørdag.

Landsmødet er offentligt. Landsforeningens medlemmer er taleberettigede på landsmødet.

Deltagere, der ikke er udpeget som delegerede eller er medlem af hovedbestyrelsen, skal selv be-

tale transport, overnatning og forplejning.

## Gæster

Gæster har – udover selve landsmødet – mulighed for at deltage i følgende:

- Frokost og eftermiddagskaffe/kage – lørdag og søndag.
- Tre retters middag lørdag aften.

## Pris

Prisen for arrangementet:

- kr. 2.360 pr. person med overnatning i enkelt værelse.
- kr. 2.078 pr. person med overnatning i dobbelt værelse.
- kr. 1.495 pr. person uden overnatning.

## Tilmelding

Tilmelding kan ske ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på telefon 35 24 07 50 eller på e-mail [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

Tilmelding er bindende. Sidste frist for tilmelding er den 25. juni 2012.

## Dagsorden

Landsmødets dagsorden skal mindst indeholde følgende punkter:

- Valg af dirigenter og stemmetællere
- Godkendelse af forretningsorden for landsmødet
- Landsformandens beretning fremlægges til debat og godkendelse
- Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse

- Beretning vedrørende planer for indeværende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat
- Behandling af indkomne forslag
- Budget for den kommende landsmødeperiode samt planer for den kommende landsmødeperiode, fremlægges til orientering og debat
- Valg af landsformand
- Valg af landsnæstformand
- Valg af landskasserer
- Valg af 5 medlemmer til Hovedbestyrelsen
- Valg af 3 suppleanter for landsmødevalgte medlemmer af Hovedbestyrelsen
- Valg af landsrevisor og landsrevisorsuppleant
- Eventuelt



SINDs landsmøde 2010. Foto: SIND

## Efterlysning: Kandidater til SIND-prisen 2012

Prisen på 5.000 kr. uddeles af hovedbestyrelsen til en bruger og medlem af foreningen, som har gjort en stor indsats for SIND

Hvem skal have SIND-prisen i år? Det kan du være med til at bestemme, hvis du kender en bruger, som har gjort en stor indsats for SIND. Send dit forslag til landsforeningens sekretariat senest den 1. juli.

Skriv et par linjer om, hvorfor den pågældende er en oplagt kandidat.

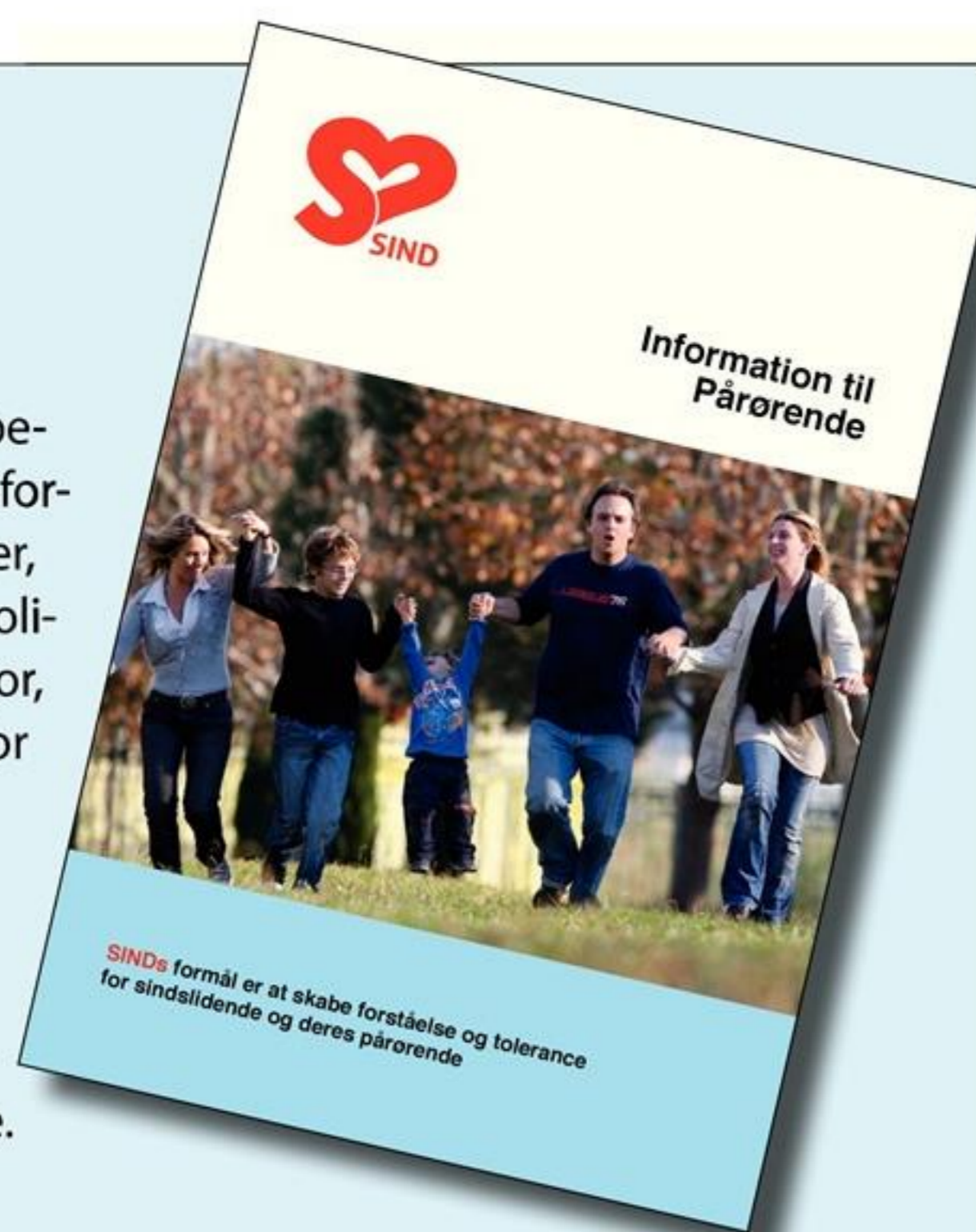
Med hæderen følger 5.000 kr.

Forslag sendes til: Landsforeningen SIND, Jernbane Allé 45, 3.sal, 2720 Vanløse. [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

## Information til pårørende

Folderen 'Information til pårørende' beskriver hvilke former for hjælp, Landsforeningen SIND tilbyder. Det er også her, man kan læse om SINDs pårørendepolitik: Hvilke ændringer arbejder SIND for, at der skal ske i psykiatrien, og hvorfor mener SIND, at pårørende er en potentiel ressource i behandlingen af sindslidende?

Læs mere i folderen. Den kan både bestilles på sekretariatet og printes direkte fra SINDs hjemmeside.



### 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"<sup>1)</sup> 100,-
- "Skøre Sjæle" De pårørende fortæller<sup>2)</sup> 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)<sup>3)</sup> 65,-
- Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)<sup>3)</sup> 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](mailto:landsforeningen@sind.dk)

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på [www.de9.dk](http://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](http://www.sind.dk))

## Vejle

17. april 2012 kl. 19

### Medlemsmøde special Vejle

Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12 b, 4. sal th.  
 Mødet er især for de nye medlemmer af SIND i Vejle kommune. Men alle er selvfølgelig velkomne.  
 Få en introduktion til SINDs arbejde lokalt, regionalt og på landsplan.

12. maj 2012 kl. 8.30

### Bustur

SIND Vejle kredsen inviterer på bustur til Tønder museum og Emil Nolde museet ved Seebüll i Tyskland. SIND Vejle kredsen betaler bussen. Du skal selv sørge for forplejning og betale eventuelle entreer. Hvert SIND-medlem kan tage en ledsager med. Husk pas. Der er afsat 45 minutter til at handle ind på vejen hjem.  
 Der er afgang fra Vejle Borgvold ved busterminalen kl. 8.30, busholdepladsen ved Fredericia banegård kl. 9 eller kl. 9.30 i Kolding ved busholdepladsen, Fynsvej/Mazantigade.  
 Tilmelding til lokalformændene i Kolding, Vejle & Fredericia senest den 7. maj 2012. Se kontaktinformation på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).

## Halsnæs

**Biografklub:** Har du lyst til at se en god film med lige-sindede? Nye interesserede kan kontakte Kim på e-mail: [km.kjelgaard@gmail.com](mailto:km.kjelgaard@gmail.com), telefon 51 62 85 73.  
**Badminton:** Pris for en hel sæson er 150 kr. Ketcher og bolde er gratis. Information og tilmelding: mail [km.kjelgaard@gmail.com](mailto:km.kjelgaard@gmail.com), telefon 51 62 85 73.  
 Aktiviteten er et tilbud fra Hjerneskadeforeningen til SIND Halsnæs.  
 Læs mere om alle SIND Halsnæs aktiviteter på [www.sindhalsnaes.dk](http://www.sindhalsnaes.dk).

## Aarhus

**Aflysning:** Fyraftensmødet den 16. april med borgmester Jacob Bundsgaard, som blev omtalt i sidste blad, er desværre blevet aflyst.

## Sønderborg

12. april, kl. 19.00

Kantinen på Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, Sønderborg

### Psykiatrien i Sønderborg.

Temaaften for alle, der ønsker at vide mere om tilbud og behandling i socialpsykiatrien og distriktspsykiatrien.  
 Sygeplejerske Lisbeth Kolmos fra det opsøgende psykoseteam i Augustenborg kommer med et oplæg om distriktspsykiatrien.  
 Leder i socialpsykiatrien i Sønderborg Anders Olsen og psykiatri- og udsattechef Helle Schultz kommer med et oplæg om socialpsykiatrien.  
 Tilmelding senest den 10. april.

9. maj, kl. 19.00

Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg  
**Hvorfor er det så svært at leve sundt?**



Utallige undersøgelser viser, at sund kost og motion giver øget livskvalitet og trivsel. Men mange har svært ved at komme i gang med at træffe de sunde valg eller kan ikke undgå at falde tilbage til usunde vaner. Overlæge Peer Nøhr-Jensen, Børne- og ungdomspsykiatrisk Afdeling Odense, fortæller levende om vejen til succes. Det drejer sig om at omsætte viden til handling. Han anviser i foredraget strategier til at styre mod en sund livsstil. Foredraget vil have særligt fokus på de problemstillinger, man har, når man lever med en psykisk sygdom. Herunder de vanskeligheder, der kan opstå i forhold til medicin og perioder med svær sygdom og lav livsenergi.

Klinisk udviklingsdiætist Jette Rytoft deltager sammen med Peer Nøhr-Jensen.

Tilmelding senest den 7. maj.

Tilmelding til begge møder: Christine Nielsen, telefon 74 67 35 54 eller [sind@bbsyd.dk](mailto:sind@bbsyd.dk).

## Frederikssund & Egedal

### Udflugt til Sverige

22. maj 2012

Besøg på bl.a. det kongelige slot Sofiero og på kulturhuset, Helsingborg. Mødetid kl. 8.50 v. Færgenparken 13 og kl. 9.00 på værestedet "Under Elmen." Prisen er 200 kr. Tilmelding senest den 14. maj hos Else Marie på telefon 47 17 55 69 eller 41 97 55 69.

## Frederiksberg

Rolighedsvej 23A, Frederiksberg

17. april kl. 19.30

Visens Venner – Kom til en uforpligtende aften med underholdning og festligt samvær.

Tirsdag den 15. maj kl. 19.30

Pia Løvstad Frydensberg: Borderline set indefra.

Kom og hør Borderlineforeningens næstformand fortælle om sin sygdom oplevet på egen krop.

## Gladsaxe

2. maj kl. 19-21.30

Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Må jeg også græde?

Foredrag for og debat med pårørende til psykiske syge



Med Kamilla Munk Appel, der er ICF-certificeret business- og lifecoach og selv er pårørende. Tilmelding: Telefon 53 34 83 64, [info@appelcoaching.dk](mailto:info@appelcoaching.dk) senest den 25. april.

16., 23. og 30. maj kl. 19-21.30

Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Sådan finder du ro i livet som pårørende til et psykisk sårbart menneske

En workshop over tre aftener med Kamilla Munk Appel. Tilmelding: Telefon 53 34 83 64, [info@appelcoaching.dk](mailto:info@appelcoaching.dk) senest den 9. maj.

## Miniferie på Sølyst, Fakse Ladeplads, 19.-22. Juni

Sølyst Kursus- og Feriecenter, Klintevej 29, 4654 Fakse Ladeplads.



Tre dejlige sommerdage i godt selskab, hvor vi hygger os, bader og går ture. Vi tager på udflugt, dyrker let og sjov motion og wellness, er kreative i malerværkstedet, spiller bankospil, danser eller synger om aftenen. Der er dejlig mad og eneværelser med bad og toilet.

Transport med bus aftales.

Pris: 500 kr. for SIND-medlemmer og 900 kr. for ikke-medlemmer.

Betaling senest den 1. maj via netbank til reg. 1551 konto 4930738 eller kontant. Girokort kan om ønsket fremsendes.

Udrejse: Tirsdag den 19. juni kl. 10.00. Hjemrejse: Fredag kl. 9.30

Tilmelding inden 2. april til Kirsten Elise Hove, Skovbrynet 7, 2880 Bagsværd, telefon 23 26 03 10, [kehove@gmail.com](mailto:kehove@gmail.com).

Arr.: SIND-Gladsaxe

## Aalborg

Se flere nordjyske arrangementer på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

Onsdag den 6. juni kl. 10.00-21.30

Huset, Hassersgade 10, 9000 Aalborg.

Så spiller vi sommeren i gang!

Dagens program:

Kl. 15.00 Sang, dans, lyrik og meget mere, med forskellige hold fra SIND Skolerne.

Kl. 18.00 Grillen tændes – fællesspisning

Kl. 19.30 Koncert med Billy Cross & Aske Jacoby,

Guitar JamSession

En feinsmeckeraften i selskab med Billy Cross & Aske Jacoby.

SIND Skolerne er stolte af at kunne præsentere to af landets ubetinget bedste guitarister på deres eksklusive turne i 2012. De besøger kun få udvalgte spillesteder.

Billetsalg: [www.huset.dk](http://www.huset.dk)

Pris: Forsalg: Ved indgang:

Incl. mad 175 kr. 205 kr.

Ekst. mad 100 kr. 120 kr.

## Nordsjælland

8. maj

Fælledparken med start fra Østerbro stadion

SUNDBY Løbet

SUNDBY løbet afholdes traditionen tro også i år. "Vikingerne" fra Frederikssund har med stor succes deltaget i løbet i gennem flere år, og også SIND Halsnæs har deltaget i dette løb gennem en årrække. Er du interesseret i at deltage i årets SUNDBY løb, så kontakt Kim Kjelgaard telefon 51 62 85 73, [km.kjelgaard@gmail.com](mailto:km.kjelgaard@gmail.com).

## Rudersdal

Sommerudflugt

17. juni 2012

Også i år inviterer SIND i Rudersdal på sommerudflugt. Vi har endnu ikke besluttet, hvor turen skal gå hen, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. Nærmere oplysning om turen vil bl.a. komme ved opslag på institutionerne og via bostøtterne.

Se mere lokalstof på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller på Facebook

**BORNHOLM**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**FREDERIKSBERG**

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

**NORDSJÆLLAND**

Kim Kjelgaard  
51 62 85 73  
km.kjelgaard@gmail.com

*Frederikssund-Egedal*

Thomas Wester  
47 31 40 30  
thomaswester@forum.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*

48 26 58 53  
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*

Helle Nees  
53 56 41 04  
helle.nees@klogesen.dk

**KØBENHAVN**

Annette Mørk  
52 48 79 54  
tatmai@hotmail.com

**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*

Birthe Jørgensen  
98 57 35 26  
birthe\_47@yahoo.dk

*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*

Kristian Bennedsen  
31 71 60 11  
kristian@bennedsen.dk

*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  
35 11 71 43  
birgitte.mfl@gmail.com

*Skive*

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

**AARHUS**

Tove Tolstrup  
86 17 47 80  
tove@tolstrup.org

*Horsens*

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.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  
cjattedk@hotmail.com

**ODENSE**

Birthe Hviid  
51 23 09 38  
bhv@nalnet.dk

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Kirsten S. Knudsen  
40 35 80 13  
ksknudsen@stofanet.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-  
LYNGBY-HØRSHOLM**

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

**RØDOVRE**

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

**SVENDBORG-LANGELAND**

Inger Kruchov  
40 12 21 71  
ingerkruchov@yahoo.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**

SINDs sekretariat  
35 24 07 50  
landsforeningen@sind.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**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**HANDLEPLAN**

Helle Johansson  
62 20 55 78  
helle@sind.dk

**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

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

**PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,  
8240 Risskov  
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-  
tale.

**Juridisk rådgivning**

Første mandag i hver måned.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

**Odder**

Åben rådgivning for pårørende og bru-  
gere sidste mandag i hver måned  
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden –  
ellers henvises til telefonrådgivningen  
i Aarhus

**Randers**

Åben rådgivning  
Thors Bakke, Biografgade 3  
8900 Randers C  
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.  
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

**SIND Randers**

SIND Randers tilbyder åben rådgivning  
efter aftale på tlf. 86 40 54 89 eller e-  
mail: trine.juel@elromail.dk  
Se evt. [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

Rådgivningen foregår mandage mellem  
kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter  
Thors Bakke, Biografgade 3  
8900 Randers C.

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler  
og pårørendegrupper.

Åben for personlig og telefonisk hen-  
vendelse 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](http://www.sind-kbh.dk)

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhæn-  
gighed af sove-nervemedicin.  
[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
70 26 25 10

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING  
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendelse  
SIND-huset, Milnersvej 13 B,  
3400 Hillerød  
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

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis psykologisk rådgivning  
Østergade 9, Hjørring  
Hver torsdag 16-18  
23 83 11 84

**PSYKOLOGRÅDGIVNING**

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.

**Ring  
70 23 27 50  
og få hjælp**

**SIND tilbyder nu landsdæk-  
kende telefonrådgivning for  
pårørende og psykisk sår-  
bare. Åbningstiden er  
kl. 11-22 på hverdage og  
kl. 17-22 søndag.**

# 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.

Du kan fratække op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan  
hver især fratække 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.

## 6 Meld dig ind

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 betænker SIND i dit testamente, så kontakt sekreta-  
riatet for yderligere informationer.



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

# Træf en rask beslutning: Meld afbud

Vejen til et godt arbejds- og familieliv går via erkendelsen af, at ingen kan være alle steder på en gang. Giv slip med et smil, lyder opfordringen fra SIND-ambassadør Diana Benneweis

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Offentligheden er navnet Diana Benneweis næsten altid knyttet til roller, titler og til lægsord, som kun få danskere kender fra deres egen hverdag. Fx cirkusejer, virksomhedsleder, kendt ansigt samt SIND-ambassadør. Men Diana Benneweis udfylder også andre roller, som mange kan nikke genkendende til i arbejds- og familielivet: Hun er den, mange søger til, når der skal besluttes, overvejes, rådgives, organiseres og administreres. I den optik er chefstolen med ansvar for Danmarks mest berømte cirkus ikke meget anderledes end at være det travle midtpunkt i en familie eller på en traditionel arbejdsplads. Uanset udgangspunktet kan det være en udfordring at finde timerne og kræfterne til at møde alle forventninger og opgaver. Men det kan lade sig gøre.

“Mit bedste råd er at øve sig på at slippe den dårlige samvittighed. Ingen kan nå det hele 100 pct. Prøver man selv at klare alt, er man ikke modtagelig for den hjælp, andre gerne vil give. Det gælder om at turde prioritere og af og til at give slip med et smil,” siger Diana Benneweis i en eftertænksom stund, mens travlheden er intens i hendes cirkus.

## Høje forventninger

Kort før årets turne tørner ud, står mails, telefonopringninger og spørgsmål fra de ca. 90 ansatte og hundredevis af samarbejdspartnere mildt sagt i kø. Mange detaljer skal afklares før forårets første forestilling, som der i år er ganske særligt høje forventninger til. Årsagen er, at Cirkus Benneweis har 125 års jubilæum. Interessen fra de første journalister vidner om, at det ikke blot er et cirkus, men også en af danskernes store kulturelle fællesnævner, der i disse uger bliver synlig overalt i Danmark. Derfor har Diana Benneweis og hendes medarbejdere gennem mange måneder investeret ekstra timer i at udvikle og re-



**Hellere kunne være veloplagt 100 pct. til stede noget af tiden, end halvhjertet hele tiden, mener Diana Benneweis.**  
(Foto: Cirkus Benneweis)

alisere nye ideer til turneen, som nu afventer publikums reaktion.

Trods høje forventninger og nye ideer deltag Diana Benneweis ikke selv i samtlige forestillinger. Tværtimod.

“Hellere kunne være veloplagt 100 pct. til stede noget af tiden, end halvhjertet hele tiden. Det er et privilegium at være omgivet af dygtige medarbejdere, så man med god samvittighed kan prioritere tiden rigtigt og give opgaver fra sig,” siger hun.

## Dejligt når andre lykkes

Via bøger, foredrag og interviews har Diana Benneweis i årevis delt viden, værktøjer og livs-

erfaring om livet som psykisk sårbar. I endnu flere år har hun for danskerne været synonym med professionalismen og glæden ved cirkus. Diana Benneweis er åben om, at medaljen har en bagside, og at livet i rampelyset ikke altid er positivt. Men hun understreger også, at mange sider af tilværelsen med cirkus som livsstil giver hende god energi.

“Udover at vi alle trives med at gøre danskerne glade, så giver det mig meget personligt, når jeg ser og mærker, at medarbejderne trives. Det kan både være når de uforudsete problemer, der altid opstår, bliver løst professionelt, men især når jeg mærker deres stolthed over, at de realiserer deres ambitioner. Den glæde kommer man hyppigere tæt på, hvis man fokuserer mindre på selv at agere og mere på at hjælpe andre med at lykkes,” lyder opfordringen.

## FAKTA

Cirkus Benneweis' jubilæumsturne kommer gennem foråret og sommeren forbi 42 byer i Danmark. Læs mere på [www.benneweis.dk](http://www.benneweis.dk) om tid og sted for nærmeste forestilling.