



SINDblad^{et}

Nr. 2 | April 2014 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Niels
Hausgaard

Jeg vil
ikke være ligeglad

Åben dialog | Ældrepsykiatri | Hjælp via chat | Novelle

Regnskabet's time

Reformerne af førtidspension, fleksjob og kontanthjælp er ikke groet i min have. Jeg har frygtet, at reformerne primært ville ramme de allersvageste på pengepungen, og kun i begrænset omfang hjælpe dem tilbage på arbejdsmarkedet – men hvordan er det gået?



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Førtidspensionsreformen trådte i kraft 1. januar 2013. 1. januar 2014 trådte kontanthjælpsreformen i kraft. Nu er det tid til at se lidt på, hvordan det er gået.

I 2011 fik 15.969 tilkendt førtidspension. I 2012 blev reformen vedtaget, og antallet af tilkendelser faldt. Faldet er fortsat i 2013, og i 3. kvartal 2013 fik 899 tilkendt førtidspension efter de nye regler. Hvis vi hermed har nået niveauet efter reformen, vil der fremtidigt blive tale om ca. 4.000 nye førtidspensioner pr. år.

Hvad skal der så blive af de 12.000 mennesker, der (sammenlignet med 2011) ikke får førtidspension? Det har jeg set nærmere på.

Ideen med førtidspensionsreformen var, at man – i stedet for førtidspension – skulle tilbydes et ressourceforløb, der gerne skulle forhindre, at man ender med at være så syg, at førtidspension bliver nødvendig.

Ved udgangen af 2013 var kun 2.072 i gang med et ressourceforløb. Knap halvdelen af disse ressourceforløb blev sat i gang i 4. kvartal. Hvis det er et udtryk for niveauet, vil der i alt blive igangsat ca. 4.000 ressourceforløb om året.

Hvad skal der så ske med de resterende 8.000, der hverken får pension eller ressourceforløb?

Ser vi på tallene for 2013, så viser det sig, at de havner i fleksjob eller – for de flestes vedkommende – på kontanthjælp.

I løbet af 2013 er 1.725 flere kommet i fleksjob, og 7.938 flere er kommet på kontanthjælp. Især de korte fleksjob ser ud til at boome.

De, der kommer i fleksjob, får både en tilknytning til arbejdsmarkedet, og et fornuftigt forsørgelsesgrundlag, men ender man på kontanthjælp og uden en særlig indsats, er der ikke meget at råbe hurra for.

Økonomiske konsekvenser

I 2013 var førtidspensionen kr. 17.348 om måneden for enlige. Kontanthjælp for enlige ikke-forsørgere var kr. 10.500 (eller kr. 6.767 hvis man er under 25 år). De nævnte takster gælder ikke for alle, men det korte af det lange er, at de, der i stedet for førtidspension henvises til kontanthjælp, ender med at få et betydeligt lavere forsørgelsesgrundlag. Har man en formue over kr. 10.000 eller en ægtefælle med indtægt, vil kontanthjælpen ofte ende med at være 0 kr.

Kontanthjælpsreformen

1. januar 2014 trådte så også kontanthjælpsreformen i kraft.

Den betyder, at ikke kun ægtefællens, men nu også en samboendes indtægt fører til reduktion af kontanthjælpen.

Herudover betyder kontanthjælpsreformen, at kontanthjælpsmodtagere under 30 år uden en erhvervskompetencegivende uddannelse,

der vurderes at være uddannelsesparate, ikke kan få kontanthjælp, men i stedet får en uddannelseshjælp svarende til SU (ca. kr. 6.000 for udeboende).

Vurderingen var, at omkring 40 pct. af de under 30-årige uden en erhvervskompetencegivende uddannelse ville være uddannelsesparate. Ved visiteringen viste det sig, at nogle kommuner vurderede 14 pct. som uddannelsesparate, mens andre kommuner vurderede 87 pct. som uddannelsesparate.

Resultatet

Resultatet er, at de, der ikke får førtidspension, langt fra alle får et ressourceforløb, men ofte i stedet ender med kontanthjælp – eller efter 1. januar 2014 – uddannelseshjælp.

En undersøgelse fra Institut for folkesundhedsvidenskab, KU og CASA viser, at omkring 30 pct. af kontanthjælpsmodtagerne er i behandling for en psykisk lidelse – næsten en fordobling siden 2003.

I stedet for at hjælpe psykisk syge tilbage på arbejdsmarkedet, skubbes nogle længere og længere væk fra arbejdsmarkedet og selvforsørgelse.

Beskæftigelsesministeren har på det sidste givet udtryk for bekymring, og hun har lovet en indsats for at rette op på de uheldige virkninger af reformerne.

Lad os håbe, at handlinger følger ordene.



SINDbladet
43. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
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, Per Harvøe, Pia Frydensberg og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Helle Wallentin, Rasmus Damkjær, Trine Kit Jensen, Thomas Mielcke og Ditte-Marie Ascanius 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 Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15% rabat.

Forsidefoto
Pressefoto, T.P. Production

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankjær
Poul Nyrup RasmussenPressefoto: Cirkus Benneweis
Diana Benneweis

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

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

Abonnement
Kkr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

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

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

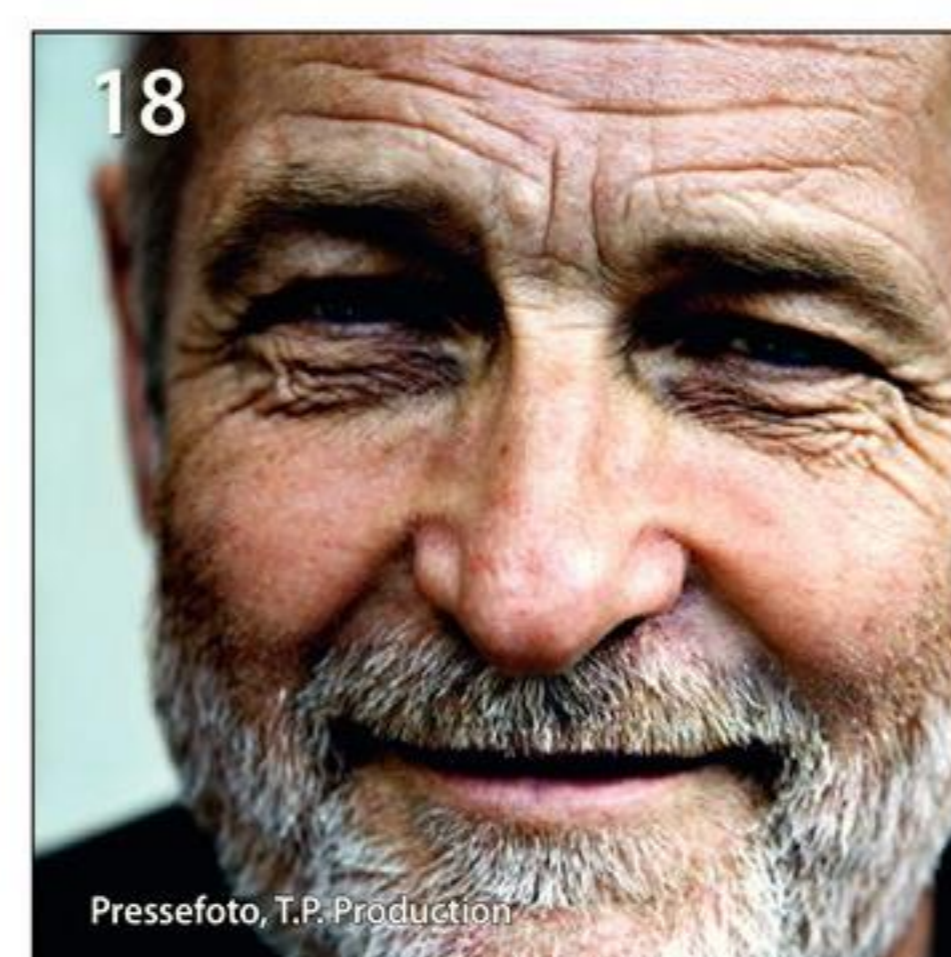
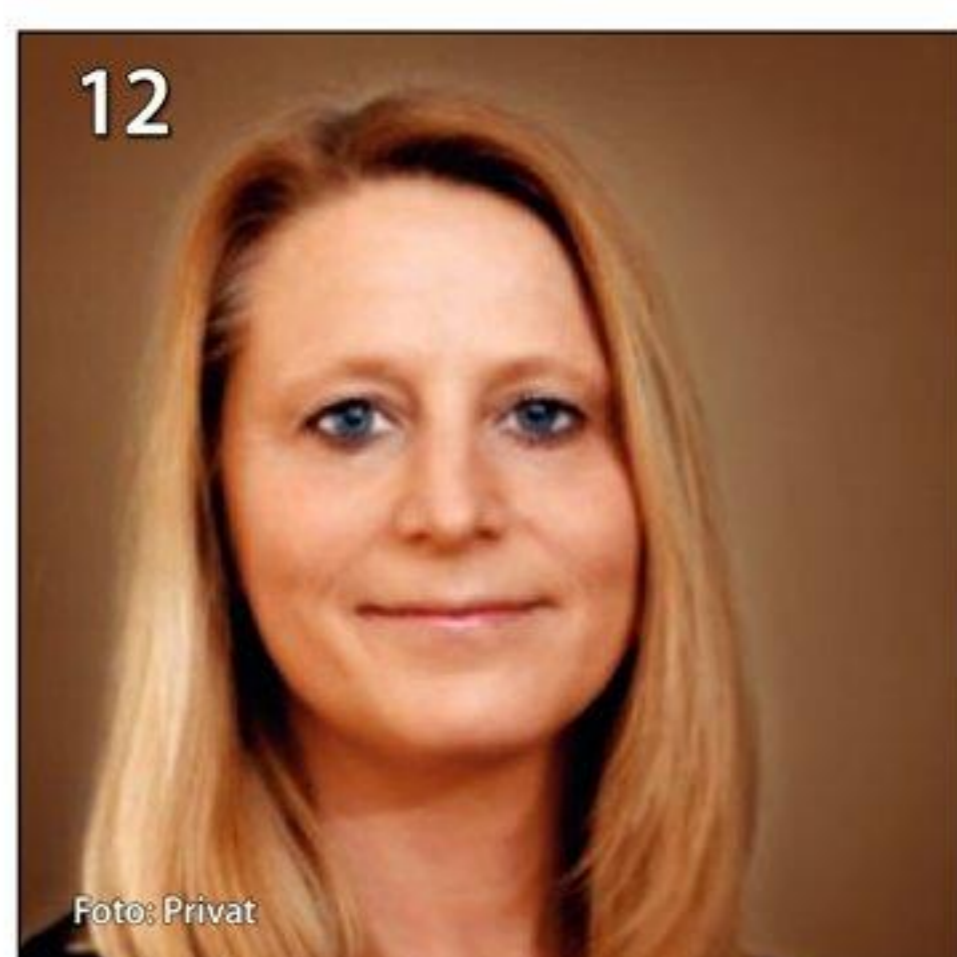


Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /6 **Sæt X i kalenderen**
- /7 **Modetøjsfirmaet Modström støtter igen SIND**
Modetøjsfirmaet Modström har igen produceret en særlig T-shirt, hvor en del af indtægterne går til Landsforeningen SIND.
- /8 **Medlemskonferencen om åben dialog: Patienter får øget livskvalitet**
Til september fortæller bl.a. sygeplejerske og sociolog Lone Johansen på SINDs medlemskonference om den tænkning, som åben dialog repræsenterer.
- /10 **Bilist føler sig diskrimineret**
En forbigående psykose hos Poul-Erik for år tilbage betyder, at han er underlagt krav om løbende at skulle forny sit kørekort.
- /10 **Efterlysning: SINDs genbrugsbutik i København søger frivillige**
- /11 **Ældrepsykiatrien: Struktur, samvær og sjælden brug af tvang**
Kombinationen af alderssvækkelse og psykisk sygdom kan være krævende i psykiatrien – både for patienter og for personalet omkring dem. Men på ældrepsykiatrisk afdeling 13.0 hos Psykiatrisk Center København glider hverdagen fint.
- /12 **Nyt i SIND: Hjælp via chat og video**
Sammen med fem midtjyske kommuner tester SINDs Pårørenderådgivning nu tilbud om dialog via chat og video til 2.700 borgere, der får bostøtte – altså hjælp i eget hjem. Rådgiverne tilknyttet projekt "virtuel bostøtte" har alle personlige erfaringer med psykisk sygdom.
- /16 **Vi vil så gerne beholde vores medlemmer – Derfor ringer vi til dig, hvis du har glemt at betale**
Flere og flere melder sig ind i SIND. Desværre glemmer mange også at betale kontingentet. Målet med et nyt samarbejde med den socialøkonomiske virksomhed Telehandelshuset er at forbedre statistikken.
- /16 **Dine ti 20'ere har stor betydning**
Medlemskontingentet til SIND på blot 200 kr. rækker langt og yngler til flere penge, fordi indtægterne fra tips og lotto stiger i takt med antallet af betalende medlemmer. Mange af pengene går direkte videre til det lokale arbejde.

- /18 **Niels Hausgaard: Jeg vil ikke være ligeglad**
Sangeren og entertaineren Niels Hausgaard vil ikke være ligeglad. Det er nemlig det samme som at holde op med at leve. Han bestræber sig derfor hele tiden på at skubbe til sin egen og sin omverdens samfundsopfattelse, så der både er plads til det strømlinede og til det skæve.
- /21 **SIND Klub Vejle – et frikvarter for psykisk sårbare**
Når værestederne holder lukket om lørdagen, opstår der et tomrum hos nogle psykisk sårbare. Siden 2010 har SIND i Vejle udfyldt det tomrum ved sidste lørdag i hver måned at åbne dørene til SIND Klub.
- /22 **Bygger bro mellem foreningslivet og unge med handicap**
Håndbold eller hundetræning? Politik eller pilates? Fodbold eller forfatterdrømme? Danmark rummer et hav af foreninger. Uanset udgangspunktet kan en ung med et psykisk eller fysisk handicap eller funktionsnedsættelse være en gevinst for fællesskabet i foreningen.
- /23 **Tid og forståelse hjælper ...**
Sygeplejersker Vivian Limbrecht Rasmussen har undersøgt effekten af dialektisk adfærdsterapi ved at spørge tidligere Borderline-patienter om deres oplevelser. Hidtil er der internationalt blevet fokuseret på den kvantitative forskning, ikke på patienternes mening.
- /24 **Velkommen til to nye ministre**
Nick Hækkerup (A) og Manu Sareen (R) får som nyudnævnte ministre for henholdsvis sundhed og for børn, ligestilling, integration og sociale forhold et travlt politisk år.
- /28 **Nyt i SINDbladet: Novelle**
Den virkelighed med låse på døre og vinduer, tilkaldetelefoner, piller, brikse, hvide vægge og spørgsmål om selvmordstanker og død.
- /28 **Henvist til virkeligheden i Søby**
- /36 **Skulderklap til servicechef**
I årevis har servicechef Lene Munter via sine job i Føtex hjulpet mennesker med fysisk eller psykisk sygdom ind på arbejdsmarkedet. Indsatsen har SIND Fyn tidligere på året anerkendt med en pris.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **Presseklip**
- /13 **Støt SIND**
- /14 **SIND Ungdom**
- /20 **Siden for dig, som hjælper andre**
- /25 **Poesi**
- /26 **Bøger**
- /32 **"Butik"**
- /32 **Lokalnyt**
- /34 **Regions- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinators**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Fortsat hyppig omtale

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

Også medierne har de seneste uger næsten været præget af forårsstemning. Sammenlignet med tidligere måneder bød februar og marts på relativt få artikler og tv-indslag, hvor SIND kommenterede på konflikter eller vold. Siden sidste blad har navnlig økonomi og statistik været i højsædet. Navnlig dagbladet Politikens artikel om, at hver fjerde på kontanthjælp er psykisk syg, blev fulgt op af mange medier. SIND medvirkede bl.a. også i DR P1 Debat om sagen. Derudover har mange af SINDs lokalafdelinger fået medieomtale i forbindelse med generalforsamlingerne og overgangen til SINDs nye struktur med regioner.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.



TV2 Nyhederne: Patient udskrevet fem dage før selvmord

I december 2013 begik den 42-årige skizofreni-ramte Allan Mathiesen selvmord ved at springe ud foran et S-tog. Det skete få dage efter, at han var blevet udskrevet fra en psykiatrisk afdeling. Hans far, Niels Mathiesen, er overbevist om, at ulykken skete, fordi afdelingen udskrev ham for tidligt.

SINDs landformand Knud Kristensen fik i forbindelse med, at TV2 Nyhederne tog sagen op, mulighed for at se Allan Mathiesens journal. Her fremgik det, at patienten var blevet udskrevet, selvom hans kontaktperson var på ferie og ikke havde haft mulighed for at følge op på sagen. Det mener Knud Kristensen er et udtryk for, at Allan Mathiesen blev udskrevet for tidligt:

“Når man vælger at presse citronen så hårdt, som man gør, så øger man risikoen for at sådan noget som det her sker. Og det, synes jeg ikke, er værdigt,” sagde han til TV2 Nyhederne.

Patientforsikringen har tidligere vurderet, at ni psykiatriske patienter begik selvmord i perioden 2010 på grund af mangelfuld behandling. Allan Mathiesens sag er nu ved at blive undersøgt.

Ugebladet Weekend: SIND starter ny lokalafdeling op i Nordsjælland

Det er blevet lettere for psykisk sårbare i Hørsholm og Fredensborg at få støtte efter SIND i slutningen af marts åbnede dørene til en ny lokalafdeling i området. Ugebladet Weekend skrev i februar om det nye initiativ og opfordrede lokale til at deltage i den stiftende generalforsamling den 27.

marts, hvor SINDs landsformand Knud Kristensen også ville deltage. SIND er allerede aktiv i Nordsjælland, og med den nye afdeling er der i alt syv lokalafdelinger, hvor frivillige hjælper med at forbedre forholdene for sindslidende.

Politiken:

Hver fjerde på kontanthjælp er psykisk syg

Adskillige medier omtalte i slutningen af februar dagbladet Politikens nyhed om, at flere og flere kontanthjælpsmodtagere har været i behandling for psykisk sygdom. Fra 2003 til 2011 er andelen steget fra hver femte til hver fjerde af kontanthjælpsmodtagerne.

SINDs landsformand Knud Kristensen var blandt kilderne, som Politiken og flere andre medier citerede.

Han så med bekymring på udviklingen og forudså, at flere psykisk syge vil ende på kontanthjælp grundet førtidspensionsreformen.

“Kontanthjælpssystemet er overhovedet ikke ge-

ret til disse mennesker. De medarbejdere, som administrerer disse ydelser, ved ikke nok om psykiske sygdomme. Hvis man skal gøre noget ved antallet af personer på overførselsindkomst, skal man gøre noget ved deres sygdom,” sagde han.

DR Østjylland: Psykisk syge børn venter 13-16 uger på undersøgelser

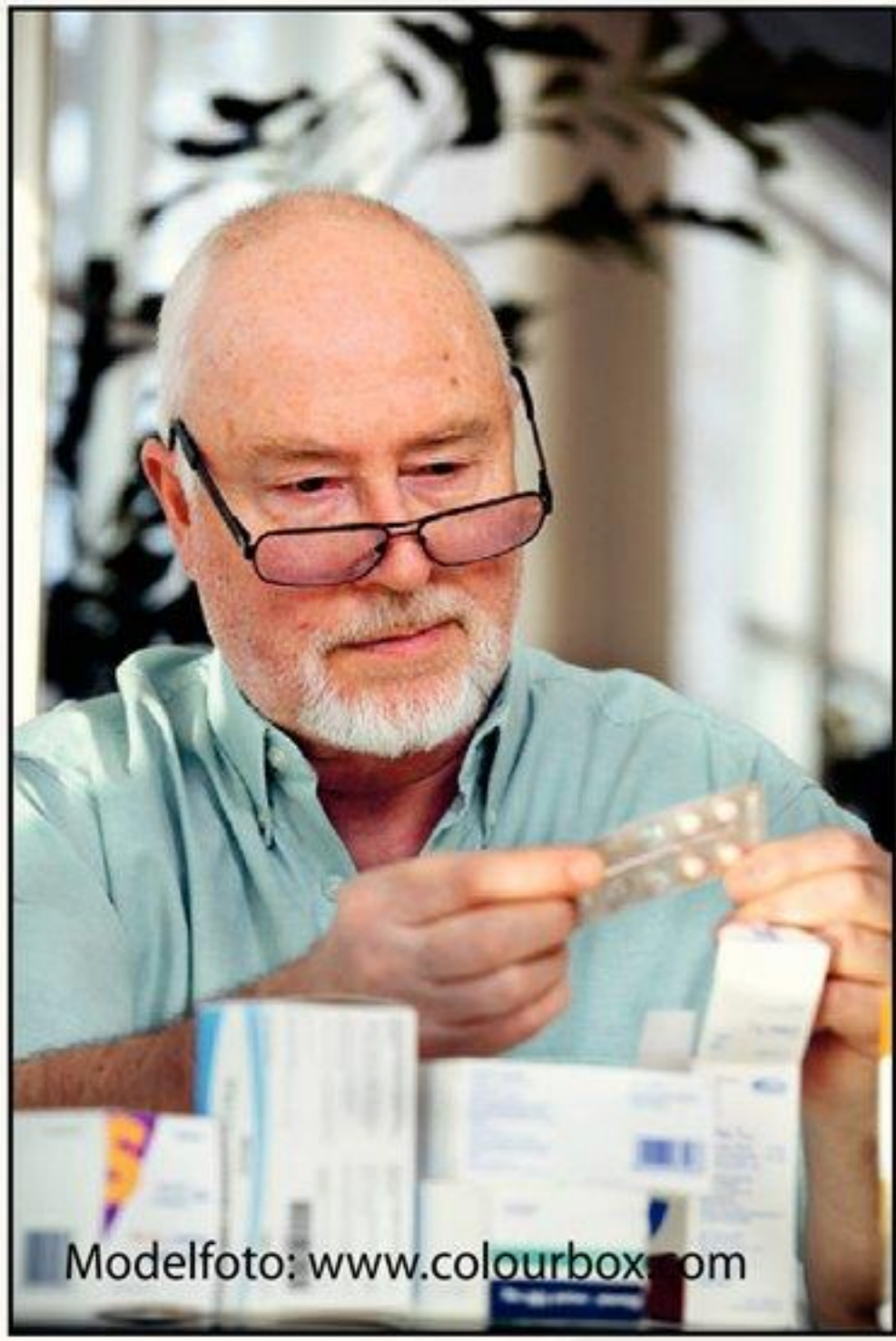
I starten af februar kunne DR Østjylland fortælle, at psykisk syge børn må vente mellem 13 og 16 uger på at blive undersøgt for bl.a. autisme og ADHD. Det er landets længste ventetider, som samtidig betyder, at regionen ikke lever op til den udredningsgaranti, som regeringen sidste år indførte for at sikre, at der højst går otte uger før første undersøgelse. I den forbindelse udtalte SINDs landsformand Knud Kristensen: “Vi synes ikke, det er okay. Dels fordi vi har et lovmæssigt krav, dels fordi man godt kan gøre



det bedre andre steder. Så må det også kunne lade sig gøre i Region Midtjylland.”

Det går i den rigtige retning med at gøre ventetiderne kortere, kunne ledende overlæge og centerleder ved Børne- og ungdomspsykiatrisk Center i Region Midtjylland Jens Buchhave fortælle. Tidligere har der været ventetid i op til et helt år.

Ugebrevet A4: SIND hejser advarselsflag mod medicintjek i jobcentre



Danmarks Apotekerforening er kommet med et tilbud til landets jobcentre: Som et led i udspillet "Ulighed i medicin" vil apotekerne sælge medicingennemgange til jobcentrene for at reducere de medicinproblemer, som er medvirkende til, at mange ledige står uden for arbejdsmarkedet.

Apotekerne har allerede bevæget sig ind på det kommunale område, hvor de bl.a. tjekker ældres medicin på plejehjemmene.

Forslaget fik Ugebrevet A4 til at kontakte SIND og en række fagforeninger,

som var bekymrede for, at medicingennemgangene kan blive endnu et afpresningsmiddel mod arbejdsløse.

"Medicingennemgange er et super godt tilbud, men vi er bekymrede for, om det pludselig bliver en forudsætning for at modtage kontanthjælp eller dagpenge. Vi har tidligere set jobcentrene stille krav om forskellige behandlinger for at kunne opretholde ydelsen. Derfor hejser vi advarselsflaget," udtalte Knud Kristensen, landformand i SIND.

Medicingennemgang skal være et frivilligt tilbud til ledige, understregede formand for Danmarks Apotekerforening Niels Kristensen:

"Er det så et nyt instrument, som jobcentrene kan bruge til at presse ledige? Det er det aldrig tænkt som. Det er tænkt som et tilbud til ledige. Det må aldrig være sådan, at kommunerne stiller en medicingennemgang som krav for understøttelse. Vi er enige i, at det ville være en farlig vej at gå."

Beboerbladet: Otte års efterbetaling

Hvornår er en fejl forældet? SINDs lokalformand i Vejle, Flemming Leer Jakobsen, opdagede for tre år siden, at kommunen havde udbetalt for lidt i boligstøtte. Kommunen ville dog kun efterbetale for tre år og henviste til den såkaldte forældelseslov, skrev Beboerbladet.

Flemming gav ikke op og klagede bl.a. til det sociale nævn. Slutfacit efter flere års indsats for at få den resterende boligstøtte blev en efterbetaling for otte år: 12.124 kr.

Han har rejst sagen i SIND Vejle, hvor foreløbig et medlem har været udsat for samme fejl, og vil kon-

takte byens øvrige handicaporganisationer, så flere kan få fordele af afgørelsen.



TV 2: Retur til problemfyldt boligkvarter

Motalavej i Korsør fik gennem årets første måneder omfattende medieomtale. Årsagen var, at brugerne af Birkehuset – et værested for psykisk syge – oplevede vold og trusler i lokalområdet. Først flyttede Korsør Kommune værestedet, men konkluderede senere, at området var trygt nok igen til, at værestedet kunne returnere til vejen.

Landsforeningen SIND har flere gange bistået brugerne og medvirket i medieomtale om Motalavej, bl.a. i TV 2, der den 31. januar zoomede ind på sagen igen, da brugerne talsmand Henrik Skov besøgte Christiansborg sammen med SINDs sekretariatschef Ole Riisgaard.

Han tog i indslaget afstand fra, at kommunen lader værestedet ligge i et betændt boligkvarter.

Fyens Stiftstidende og Fyns Amtsavis: Stoppestedet åbner sin første udstilling

SIND-værestedet Stoppestedet i Odense har de seneste to år undervist sindslidende i billedkunst og derigennem givet dem mulighed for at bruge kunsten til at sætte farver på tilværelsen midt i den

sorte tid. Efter mere end et års forberedelser kunne værestedet den 11. februar holde fernisering for dets første udstilling i Rådhushallen, hvor 90 værker blev udstillet.

Annonce:

Legater:

Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende

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

Legatet kan søges i perioden 8. april 2014 til 23. april 2014.

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

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med ansøgningen,

samt hvilket beløb, der søges. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Ansøgning med bilag skal sendes til Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende v/ advokat Niels Eriksen, Hunderupvej 202, 5230 Odense M eller pr. mail til info@bonnesen.dk.

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. maj 2014, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.

Lokalt: SIND-Huset ramt af indbrud i julen

Mellem jul og nytår blev SIND-Huset i Nykøbing-Mors ramt af indbrud to nætter i træk. Det fik Betina Jensen, der er bruger af huset, til at understrege i et indlæg i Morsø Folkeblad, at der hverken er medicin eller penge at finde på stedet. I forbindelse med indbruddet blev nogle af gevinsterne til husets julekalender stjålet, og det betød, at nogle af vinderne ikke kunne få deres præmier.

Sæt X i kalenderen



Rift om pladserne på SINDs sommerhøjskole

X 22. til 28. juni er det igen tid til SINDs Sommerhøjskole. Traditionen tro er der rift om pladserne, men ved deadline på dette blad var sommerhøjskolen endnu ikke udsolgt. Enkelte pladser i delt dobbeltværelse var fortsat ledige. Er du interesseret i en spændende uge med inspiration, hygge og samvær med ca. 60 andre, så er det en god ide ikke at vente for længe med tilmeldingen. Bliver alle pladser besat, kan du bede om at komme på venteliste.

Du kan læse mere om programmet for SIND sommerhøjskole på www.sind.dk eller på Brenderup Højskoles hjemmeside: www.brenderuphojskole.dk. Her kan du også hente en brochure eller tilmelde dig højskolen. Kursusprogrammet kan bestilles på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 64 44 24 14, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk.

Du er også velkommen til at kontakte SINDs repræsentanter for yderligere information: Aase Kvolbæk, 98 17 36 96, e-mail: kvoller@stofanet.dk, Leni G. Nielsen, 46 36 76 51, e-mail: lenigrund@webspeed.dk, eller Jens Ibsen, 23 27 00 34, e-mail: jens.ib@stofanet.dk.

Mød SIND på Folkemødet 2014

X 12. til 15. juni mødes tusindvis af beslutningstagere og politisk interesserede fra hele Danmark til Folkemødet på Bornholm. Også i år bidrager SIND til at nuancere debatterne.

SIND har i år ikke eget telt på festivalpladsen, men deltager i stedet primært i andre arrangementer. På Facebook og på SINDs hjemmeside www.sind.dk/fm2014 kan du løbende blive opdateret om SINDs program for de fire dage. Foreløbig er et arrangement på plads:

X Lørdag den 13. juni kl. 13.00 zoomer psykiatriordførere fra både rød og blå blok sammen med SINDs landsformand Knud Kristensen ind på, hvordan der bedst følges op på rapporten fra regeringens psykiatriudvalg.

Du er meget velkommen til at kontakte os via landsforeningen@sind.dk, hvis du har en god ide til et arrangement, vi kan samarbejde om.



Ny SIND-hjemmeside og ny struktur

X I april måned træder SINDs nye struktur i kraft. Det nye SIND er opdelt i regioner og lokalafdelinger og byder på en række nye muligheder. Samtidig har SIND moderniseret hjemmesiden. Nyhederne omfatter bl.a. helt nyt design, lettere adgang til indblik i lokalafdelingernes arbejde og et særligt område for aktive i SIND. Se mere på www.sind.dk

Kursus for erfarne bisiddere

X den 26. april kl. 11 til 18 afholder SIND et dagskursus for erfarne bisiddere i SINDs nye lokaler i Høje-Taastrup, Blekinge Boulevard 2. Kontakt landsforeningen@sind.dk for tilmelding eller yderligere information. Tilmeldingsfristen er den 12. april.

Konference: Nye veje i psykiatrien

SIND, Dansk Psykiatrisk Selskab og Psykiatrifonden inviterer til konference i Landstingssalen på Christiansborg den 29. april 2014. Tilmeldingsfristen er den 22. april

Program

09.00–10.00 Morgenkaffe

10.00–10.15 Velkomst og indledning

Thomas Middelboe, formand, Dansk Psykiatrisk Selskab

10.15–10.45 Politisk oplæg

10.45–11.15 Psykiatriens retning efter rapporten fra Regeringens Psykiatriudvalg

Knud Kristensen, Landsformand, SIND

11.15–12.00 Behandling af psykoser – hvad kan vi og hvor skal vi hen?

Merete Nordentoft, professor, Psykiatrisk Center København

12.00–12.30 Pause, sandwich og vand

12.30–13.15 Depressionsområdet – behandling og forebyggelse

Poul Videbech, professor, Psykiatrisk Hospital, Risskov

13.15–13.45 Kontaktens betydning – et brugerperspektiv

Birte Bondo

13.45–14.00 Pause, kaffe

14.00–14.45 Paneldebat med politikere

14.45–15.00 Opsummering

Anne Lindhardt, formand, Psykiatrifonden

Arrangementet afholdes af Dansk Psykiatrisk Selskab, Psykiatrifonden og SIND

Alle er velkomne. Der er gratis adgang, men begrænset antal pladser. Af hensyn til sikkerhedskontrollen anbefales det, at man kommer i god tid. Tilmelding er nødvendig senest den 22. april 2014 på mail til: lana.bjoern.rasmussen@regionh.dk.

Du er først tilmeldt, når du har modtaget en bekræftelse på tilmeldingen.



**PSYKIATRI
FONDEN** ☺
ET GODT LIV
TIL FLERE

Modetøjsfirmaet **Modström** støtter igen **SIND**

Siden slutningen af marts har kunder i tøjbutikker og på nettet kunnet kombinere det smarte med støtten til en god sag: Modetøjsfirmaet Modström har igen produceret en særlig T-shirt, hvor en del af indtægterne går til Landsforeningen SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Ved Copenhagen Fashion Week, der i februar samlede 50.000 indkøbere, designere, journalister og andre branchefolk fra hele verden, præsenterede modetøjsfirmaet Modström samarbejdet med SIND og musikeren Mathilde Falch

Foto: Modström

"Breathe Now". Sådan lyder teksten på den nye T-shirt fra modetøjsfirmaet Modström, som støtter Landsforeningen SIND. Hver gang en af de såkaldte charitees bliver solgt, går 15 kr. til SIND. Modström har tre gange tidligere hjulpet på samme måde. De foregående trøjer blev hurtigt udsolgt. Udover indtægterne skaber samarbejdet, der igen har musikeren Mathilde Falch som frontfigur, synlighed om sindslidelser og SINDs arbejde.

Indkøber Christina Pettersson fra Modström har sammen med designerne i den travle virksomhed på Strandlodsvej på Amager været med til at udvikle den nye SIND Charitee. Teamet er rigtig glade for resultatet og håber, at kunderne tager godt mod kombinationen af et stærkt statement og en tydelig stil, som støtter en rigtig god sag.

"Selve printet har en rå overflade, og statementet er skrevet i en cool og stringent skrifttype, der er kendetegnende for Modström. Teksten 'Breathe Now' på den nye SIND Charitee mener vi forener og beskriver Modström og

SINDs fælles budskab. Vi synes dels, at budskabet betegner Modströms DNA meget præcist: Det handler om at være til stede i nuet, at gribe dagen og de udfordringer og muligheder, der ligger foran os, og at være i konstant bevægelse. Det mener vi også hænger rigtig godt sammen med SINDs virke og arbejde med sindslidelser, hvor det også er vigtigt at være til stede i nuet og at trække vejret," siger hun.

OK som man er

Også Mathilde Falch er glad for Modströms ide med netop dette slogan:

"Budskabet kan man jo bruge og tolke på mange måder. Alle kan trænge til at blive mindet om, at det kan være godt med et pustetur. Det handler også om at trække vejret – at mærke, man lever. Oveni er den dybe vejrtrækning altid en god ide, fx hvis man føler sig usikker og lige skal sige til sig selv, man er ok, som man er," siger hun.

Dybe vejrtrækninger tager Mathilde Falch en del af i disse uger. Men de er ledsaget af

T-shirten fra Modström kan købes i butikker over hele landet og på nettet: <http://www.modstromshop.com/da/>

Læs mere om Mathilde Falchs nye album på hendes egen hjemmeside: <http://mathildefalch.dk/shop/>

store smil på læben. Hun møder for tiden medier, anmeldere og publikum allieret med sit nye album, "Bag mine øjenlåg", der afspejler den medvind, hun nu mærker i livet. Både i privatlivet og professionelt bag guitaren.

Tidligere har Mathilde Falch været et helt andet sted. I 2012 fortalte hun meget åbent i dette blad og andre medier om, at hun havde været indlagt med en spiseforstyrrelse og bagefter besluttet at satse 100 pct. på at leve op til egne drømme og ambitioner – ikke andres forventninger.

Mareridt

Responset fra publikum viser, at den 24-årige musiker og ejer af eget pladeselskab er rigtig godt på vej. De positive reaktioner gælder ikke blot de musiske kvaliteter. Også Mathildes åbenhed om favntaget med psykisk sygdom og med livets udfordringer bevæger mange.

"Albummet er meget lysere end de numre, jeg tidligere skrev om at have det dårligt. Der er meget håb og glæde i den her plade. Men også en dobbelthed – titelnummeret "bag mine øjenlåg" er inspireret af en drøm om, at jeg var kommet tilbage til den psykiatriske afdeling. Det var et mareridt, der virkede meget realistisk, og det var skønt at vågne op til en virkelighed, hvor rigtig meget er lykkedes," smiler hun.



Pressefoto: Mathilde Falch



Albumaktuelle Mathilde Falch har fået positiv respons på sin åbenhed om sindslidelser

Medlemskonferencen om åben dialog: Patienter får øget livskvalitet

At bruge "åben dialog" som inspiration i behandlingen af psykiatriske patienter har i flere projekter vist, at patienterne får bedre livskvalitet af det. Til september fortæller bl.a. sygeplejerske og sociolog Lone Johansen på SINDs medlemskonference om den tænkning, som åben dialog repræsenterer, samt erfaringer med at anvende åben dialog i praksis. Du kan tyvstarte på konferencen med at læse her, hvad Lone Johansen fortæller om åben dialog

AF HELLE WALLENTIN

"Udgangspunktet for åben dialog er et menneskesyn, hvor du ønsker at møde det andet menneske på dennes præmisser. Det betyder, at det at lytte og spørge ind til, hvilke behov patienten og patientens netværk har, er i centrum. Det er vigtigere at høre, hvad patienten siger, og bruge det som udgangspunkt for behandling, end det er først at bruge ens egen professionelle forståelse af patientens sygdom."

Sådan starter Lone Johansens fortælling om, hvad det særlige er ved åben dialog. Hun er oprindelig uddannet sygeplejerske, men tog siden en uddannelse som sociolog. Hun har arbejdet som leder i psykiatrien i Køge, og siden 2004 har hun arbejdet som udviklings- og forskningskonsulent, først i Distrikt Køge, nu i Psykiatrien Øst. De sidste ca. 10 år har hun haft særligt fokus på at arbejde med inspiration fra åben dialog i sygehuspsykiatrien.

Åben dialog giver ny forståelse

Selvom Lone Johansen har valgt at gå på pension og derfor udtaler sig som privatperson, vil hun gerne fortælle om åben dialog, fordi hun mener, at åben dialog har en masse at tilbyde både patienter og pårørende:

"I åben dialog arbejder man ofte med netværksmøder, hvor patienten og de vigtige personer omkring vedkommende – både privat og professionelt netværk – deltager. Mødelederen sikrer, at alle får mulighed for at fortælle, så alle får mulighed for både at tale og lytte. Ved at den enkelte kan fortælle om sine oplevelser, opstår der nye forståelser for situationen."

Også personalet kan opleve, at det både er meningsfuldt og lettende at arbejde ud fra åben dialog. Et af principperne i åben dialog er, at alle drøftelser og beslutninger tages sammen med patienten og gerne også netværket:

Patienten er altid med til at tage beslutninger

"Jeg har fx oplevet at være bekymret for en patient, der gerne ville hjem på weekend. Normalt ville man drøfte sine bekymringer med kollegerne og tage beslutningen med dem. Her talte jeg først med patienten, som kunne tilbagegive bekymringerne."



Foto: Privat

Sygeplejerske og sociolog Lone Johansen er blandt talerne ved SINDs næste medlemskonference



Fotos: SIND

Der er dog også en del professionelle, der oplever det som udfordrende både at arbejde med en anderledes professionel rolle og at arbejde på en mere processuel måde. Men Lone Johansen oplever, at fordelene er flest, specielt for patienter og netværk. Hun fortæller om et eksempel, der har gjort indtryk på hende:

Et opgør med idéen om kronisk syge patienter

"Jeg har talt med en kvinde, der i 20 år blev tvangsindlagt og fikseret utallige gange, og hvor hun blev set som kronisk syg. Nu har hun fået samtaler med inspiration fra åben dialog, og tvang er nu helt unødvendig i hendes behandling. Hun møder selv op, hvis det er nødvendigt med indlæggelse, og indlæggelserne er af kortere varighed. Hendes liv er markant ændret til det positive, hun har fået opbygget nye relationer til sin familie, og hun mener selv, at hun kan blive fuldstændig rask."

Åben dialog anvendes i dag blandt andet på Svendborg psykiatriske sygehus og børne- og ungdomspsykiatrien i Kolding/Augustenburg. I Psykiatrien Øst, Region Sjælland, arbejdes der

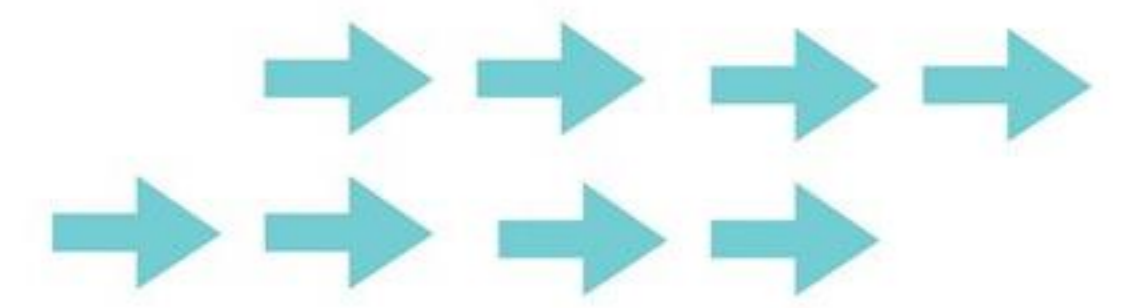
med relations- og netværksorienteret behandling. Der er også igangsat et projekt under Socialministeriet, hvor fem kommuner skal afprøve åben dialog som metode i psykiatrien.

FAKTA

Medlemskonference

Den 27. og 28. september afholder SIND en konference om "Åben Dialog – en vej til sammenhæng i behandlingen."

- Konferencen er gratis for medlemmer og aktive i SIND.
- Læs mere om program og praktiske oplysninger i et af de kommende numre af bladet og på SINDs hjemmeside.



job-banken.nu

job til personer
med et følsomt sind



Invitation til informationsmøde

Hør om muligheden for at komme ud på det ordinære arbejdsmarked og om de tilbud, som Jobbanken kan tilbyde førtidspensionister med et følsomt sind.

Vi serverer en sund frokost, og arrangementet er gratis.

Informationsmødet finder sted tirsdag d. 6. maj 2014, kl. 13-15 i hhv. København, Århus og Herning.

Tilmelding er nødvendigt, senest tirsdag d. 29. april - enten pr email eller via vores hjemmeside, hvor du også kan læse nærmere om informationsmødet: www.job-banken.nu.

Kontakt den enkelte afdeling, hvor du ønsker at deltage.

København
Nyhavn 4
1051 København K
T: 3222 3064
E: nct@job-banken.nu

Århus
Revalgade 1
8000 Århus C
T: 8621 3064
E: ek@job-banken.nu

Herning
Nygade 2-4
7400 Herning
T: 9722 3064
E: aaj@job-banken.nu

Bilist føler sig diskrimineret

En forbigående psykose hos Poul-Erik for år tilbage betyder, at han er underlagt krav om løbende at skulle forny sit kørekort. Både Poul-Erik og SIND finder det diskriminerende, at en tidligere psykisk lidelse forfølger en bilist, som har haft kørekort i mange år og ellers er sund og rask

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: www.colourbox.com

Hvornår er man rask nok til at køre bil?

I efteråret 2013 henvendte Poul-Erik sig til SIND, fordi han følte sig diskrimineret: En kortvarig indlæggelse på grund af en psykose i 2011 sidestiller ham med personer med fysiske handicaps som for eksempel epilepsi, og det betyder blandt andet, at han kun kan forny sit kørekort for en 3-årig periode.

”Jeg vil betegne det som lidt af en systemfejl. Poul-Erik er havnet i en urimelig situation, fordi embedslægen ikke kan erklære ham

rask. Og så længe han ikke kan det, er han underlagt de særlige restriktioner i forhold til fornyelse af kørekort,” siger Arnfinn, som er rådgiver hos SIND og desuden formand for SIND København.

Embedslægen er stopklods

Arnfinn fra SIND hjalp Poul-Erik med at skrive en indsigelse til Københavns Politi, hvor sagen ved deadline på bladet stadig er under behandling. Problemet er ifølge Arnfinn, at embedslægen hverken

kan eller vil erklære Poul-Erik rask, så længe han stadig benytter sig af tilbud inden for psykiatrien. Sagen rejser det helt principielle spørgsmål om, hvornår man er rask nok til at køre bil, og det er der i Poul-Eriks tilfælde flere meninger om.

”Det paradoksale er, at det center, hvor Poul-Erik er i behandling, vurderer ham fuldt ud i stand til at køre bil. Men så længe han er inde i det psykiatriske system, kan embedslægen ikke erklære ham rask,” siger Arnfinn.

SINDs rådgivninger modtager hver dag vidt forskellige henvendelser. Nogle gælder psykisk sårbarhed, andre regler og paragraffer. Her er et eksempel på et spørgsmål, der blev til en indsigelse til Københavns Politi

Det er netop i en sag som denne, at SIND kan træde ind og hjælpe bilisten, der ellers ville stå tilbage uden nogen form for vejledning i, hvad han skal foretage sig.

Lægeerklæring burde være nok

Arnfinn mener, at det ville være mest naturligt, hvis en almindelig lægeerklæring fra den praktiserende læge var nok til at slippe for restriktionerne i forhold til fornyelse af kørekort.

”Det burde bero på en konkret og individuel vurdering hos den praktiserende læge. Tit har en psykisk lidelse ikke noget at gøre med evnen til at køre bil. Det giver ingen mening, at man i det ene øjeblik skal følge behandlingen, og i det næste øjeblik skal man melde sig ud af det psykiatriske system, for at fornyelsen af kørekort kan ske på normale vilkår,” siger han.

Det er første gang, Arnfinn har oplevet en sag af denne karakter, men han frygter, der vil komme flere sager med tiden, sådan som reglerne er i dag.

Efterlysning: SINDs genbrugsbutik i København søger frivillige



I hjertet af København, få meter fra Tivoli, ligger en lidt utraditionel genbrugsbutik. Her finder vores kunder hverdagstøj og genbrugsfund blandt de donationer, som vi modtager fra mennesker, der støtter den fælles sag: At nedbryde tabuer og skabe bedre forhold for sindslidende.

Vi er lidt utraditionelle, fordi vi også giver os tid til at snakke med de kunder, der har brug for det. Alt arbejdet i butikken udføres af frivillige, og vi har store ambitioner med redesign og restaurering af møbler. Lige nu mangler vi flere hænder i selve butikken.

Vi kan tilbyde

- et socialt arbejdsfællesskab med dine nye kollegaer
- et alsidigt arbejde, hvor overskuddet går til SIND
- faste vagter
- fri frokost, kaffe og te
- 50 pct. på prissatte varer
- sommerudflugt, julefrokost og andre sociale arrangementer

Vi forventer

- at du kan tage mindst en vagt på tre timer om ugen

- at du kan og vil indgå i alt butiksarbejde
- at du vil give en hånd med på nogle af fællesopgaverne
- at du – i nødstilfælde – kan være alene i butikken

Sådan bliver du frivillig

Mail nogle få ord om dig til Amalie fra styregruppen på amalie_aj1@hotmail.com. Hvis du har erfaring med lignende arbejde, så skriv det endelig. Bliver du udvalgt, kommer du til samtale med butikkens styregruppe.

Ældrepsykiatrien: Struktur, samvær og sjældnen brug af tvang

Kombinationen af alderssvækkelse og psykisk sygdom kan være krævende i psykiatrien – både for patienter og for personalet omkring dem. Men på ældrepsykiatrisk afdeling 13.0 hos Psykiatrisk Center København glider hverdagen fint

TEKST OG FOTO: PIA LØVSTAD FRYDENBERG



Afdelingssygeplejerske Nana Thieme og ergoterapeut Neel Murmann oplyser, at rigtig mange ældre blomstrer op på afdelingen

Gangen er stille, varm og fredelig, da jeg træder indenfor på afdeling 13.0, Psykiatrisk Center København. Afsnittet er for ældre mennesker med sindslidelser, som udover de psykiske udfordringer ofte også lider af somatisk og neurotisk sygdom.

For tiden er de ældre på afsnittet så svært ramte, at de ikke kan interviewes. Heldigvis taler afdelingssygeplejerske Nana Thieme og ergoterapeut Neel Murmann sig hurtigt varme, mens de viser rundt og fortæller om hverdagen på afsnittet.

Afdeling 13.0 omfatter bl.a. et kreativt rum, en patientstue, en have og en fællestue, hvor en ældre dame følger opmærksomt med i en tv-serie på en kæmpestor fladskærm. Gangen, der forbinder det hele, byder på et meget usædvanligt indslag: Et busstoppested.

"Mange af de ældre har behovet for at ville tage bussen forskellige steder hen, og så kan de bruge stoppestedet her på afdelingen," fortæller Nana Thieme, mens hun peger på væggen overfor, som er malet med træer og en vej ned gennem landskabet.

Faste rammer

Ergoterapeut Neel Murmann oplyser, at afdelingen har en meget bred vifte af aktivitetstilbud.

Hun pointerer, at aktiviteterne regelmæssigt skifter for bedst muligt at matche den enkelte ældre, alt efter hvilke behov han eller hun har.

"Hvis den ældre fx længe ikke har haft familie eller venner omkring sig, kan det være en rigtig god idé at øve det sociale med vedkommende. Måske ved at invitere den ældre med ud på en udflugt," siger Neel.

Hverdagen er sammensat ud fra faste rammer med bestemte tidspunkter for morgenmad, morgenmøde, frokost og aftensmad. Mulighederne for bevægelse og samspil gennem ugen er mange. De ældre kan fx deltage i gymnastik, i styrke-balance træning, i en gågruppe eller i en bagegruppe.

"Rigtig mange ældre blomstrer op på afdelingen, fordi de længe ikke har rørt sig, snakket med andre mennesker eller mærket deres krop fra top til tå," fortæller Nana Thieme.

Vrede og svære følelser

Som på mange andre psykiatriske afsnit oplever personalet på den ældrepsykiatriske afdeling også af og til opfarende og frustrerede patienter, som fx slår ud efter personalet.

"Vi har efterhånden fået opbygget en hel del værktøjer til håndtering af krisituationer. Der går fx flere år i mellem, at vi har brug for at bæltefikse en patient," siger Nana. Neel tilføjer, at afdelingen også har mange alternativer til medicinering:

"Vi giver kun beroligende medicin, hvis det er meget nødvendigt, da medicinen virker ekstra kraftigt på ældre mennesker. I stedet bruger vi fx enten ofte kædedyner til at give patienten mere ro eller afleder patienten fra udbruddet med nærværende samtale og tilstedeværelse."

Stemningen blandt patienterne bekræfter det positive billede, Nana og Neel beskriver. På vej ud af døren gengælder en ældre mand mit smil og siger: "Kan du nu få en god dag, unge dame."



Det mener SIND

Ingelise Svendsen, næstformand i Landsforeningen SIND:

"Som alle andre danskere bliver psykisk syge også ældre, og der er store forskelle på, hvordan patienter ældre end 65 år behandles i Danmark. Eksemplet i artiklen hører til de bedre, fordi beboerne bliver mødt af medarbejdere med specialviden og er på en afdeling med alternative løsninger, fx busstoppestedet. At arbejde med gerontopsykiatri kræver særlige erfaringer, fx er symptomer, reaktioner, medicinering og forebyggelse af fald anderledes end i den øvrige del af psykiatrien. Den viden ønsker SIND udbredt til flere hospitaler og plejehjem."

Tidligere syge tilbyder hjælp til 2.700 borgere

Resten af 2014 kan 2.700 midtjyske borgere supplere medicin og terapi med et helt nyt tredje tilbud: Dialog via nettet med et menneske, der tidligere har været syg, men nu er kommet sig. I projekt "virtuel bostøtte" spiller SINDs frivillige en væsentlig rolle

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Fra stress til alvorlige diagnoser. Fra ensomhed til misbrug. Fra ungdom til alderdom. Gruppen af 2.700 midtjyske borgere, som SINDs Pårørenderådgivning siden februar har kunnet tilbyde hjælp på nye måder, er meget bred.

Fem midtjyske kommuner - Aarhus, Herning, Favrskov, Randers og Viborg - er gået sammen om at afprøve velfærdsteknologi i indsatsen overfor psykisk sårbare og udsatte borgere i de kommunale bostøttetilbud. Projektet er støttet af Trygfonden. SIND indgår i den del af projektet, der handler om, at tidligere syge eller sårbare personer via videosamtaler og chat hjælper andre med lignende vanskeligheder, såkaldt Peer-støtte. Projektet afsluttes ved udgangen af 2014.

"Vi er meget glade for at være med til at skabe nye erfaringer på et nyt område, hvor psykiatrien mangler dokumentation af en indlysende god ide," siger Marianne Cohen, leder af SINDs Pårørenderådgivning siden november 2013 og tidligere ansat i Aarhus Kommune, hvor hun bl.a. var med til at løbe projektet i gang.

Vikarierende håb

De 2.700 borgere har alle indgående erfaring med det psykiatriske system, både medicin og terapi. Flere er desuden udfordret af misbrug.

Projekt "virtuel bostøtte" supplerer den velkendte kontakt med ansatte med nye muligheder for dialog med en frivillig rådgiver fra SIND, der tidligere har været syg eller psykisk sårbare.

"Mange har gavn af den direkte kontakt med et andet menneske, der fx ikke er behandler eller læge. Her er fokus ikke behandling, men mere sparring med en ligestillet. Forskningen viser, at dialogen kan få stor betydning for den enkelte. Det skaber håb, når man taler med en, der har været samme sted og nu er blevet rask," påpeger Marianne Cohen.

Engagerede rådgivere

SINDs Pårørenderådgivning har rekrutteret og uddannet nye rådgivere til projektet. Interessen for at hjælpe har været større end ventet. Allerede efter et par annoncer i den lokale ugeavis havde SIND mange kvalificerede kandidater.

Rådgiverne besvarer henvendelser på hverdage mellem kl. 18 og 20. Aldersmæssigt er de vidt forskellige, fra 20'erne til pensionsalderen. Fællestrækket er, at de har meget menneskelig erfaring, og at de er gode til at dele den med andre. Derfor er de godt rustede til at besvare det typiske indledende spørgsmål, "kender du det at..."

"Styrken ved den såkaldte peer-support er, at man fra tidligere indgående kender de til-



Foto: Privat

Marianne Cohen, SINDs Pårørenderådgivning

stande, den syge eller sårbare er i, men i dag er et helt andet sted i livet. Rollen er ikke at tilbyde behandling eller rådgivning. De frivillige fra SIND skal først og fremmest støtte og skabe håb ved at dele erfaringer, andre kan spejle sig i. Målet, når vi bliver kontaktet, er at skabe følelsen af, at "hvis det kan lykkes for ham, så kan det også lykkes for mig." Responsen fra de første ugers rådgivning tyder på, at vi har et godt afsæt for at skabe den følelse," siger Marianne Cohen.

Nyt i SIND: Hjælp via chat og video

Sammen med fem midtjyske kommuner tester SINDs Pårørenderådgivning nu tilbud om dialog via chat og video til 2.700 borgere, der får bostøtte – altså hjælp i eget hjem. Rådgiverne tilknyttet projekt "virtuel bostøtte" har alle personlige erfaringer med psykisk sygdom. De første erfaringer med programmet Skype er meget positive

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Forskerne måbede, første gang resultaterne af en tv-duel mellem amerikanske præsidentkandidater blev analyseret til bunds. Vælgerne, der i 1960 fulgte det retoriske favntag mellem Richard Nixon og John F. Kennedy, reagerede nemlig vidt forskelligt alt efter, om de læste i avisen, hørte i radioen eller så i tv. Eksemplet viser, at ord aldrig står alene. Kropssproget, tonefaldet og mimikken har enorm betydning, når mennesker er i dia-

log. Også når samtalen er svær, og vi enten har brug for at være private eller har brug for hurtigt at komme tæt på den anden.

Hos Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning bliver telefonsamtaler og personlige møder som et forsøg nu suppleret med nye digitale muligheder. Foreløbig har 2.700 borgere fra fem midtjyske kommuner fået mulighed for at få hjælp via programmet Skype. Enten diskret via chat, lyttende via Skypes te-

lefonfunktion eller i øjenhøjde via videoforbindelsen. Skype kan bruges via næsten alle computere og smartphones med forbindelse til internettet.

Kolde fødder eller kaffepause?

De første erfaringer, siden testen tog fart i februar, er særdeles positive, oplyser projektleder Jens Thomsen, SINDs Pårørenderådgivning:



Foto: SIND

At fastholde kontakten alene via tastatur er en særlig faglig udfordring for SINDs rådgivere

“De psykisk syge og psykisk sårbare, vi hjælper, har generelt taget godt imod det nye tilbud. Teknikken er let tilgængelig for alle, uanset alder. Nogle foretrækker at starte med chat, fordi det er mest anonymt. Andre vil hellere ringe, eller også går de lige på med videoen, fordi det føles mest naturligt at sidde ansigt til ansigt. Vi er glade for at kunne tilbyde det hele. Jeg oplever, at sammenlignet med traditionel telefonrådgivning, så opnår vi mere dialog via Skype,” siger han.



Foto: SIND

Rollen som rådgiver bliver anderledes, når dialogen ikke er via internettet

De frivillige rådgivere er alle nye i SIND og rekrutteret specielt til dette projekt. Før første samtale gennemførte de et kursus, dels baseret på SINDs erfaringer gennem årtier med traditionel rådgivning, dels på nye overvejelser.

“Nogle sider af rollen som rådgiver bliver anderledes, når dialogen er via internettet. Er man fx i gang med en chat, hvor der kun skrives sammen, og der ikke reageres i fem minutter, er den anden så blot gået ud og lave kaffe? Eller har vedkommende fået kolde fødder? At

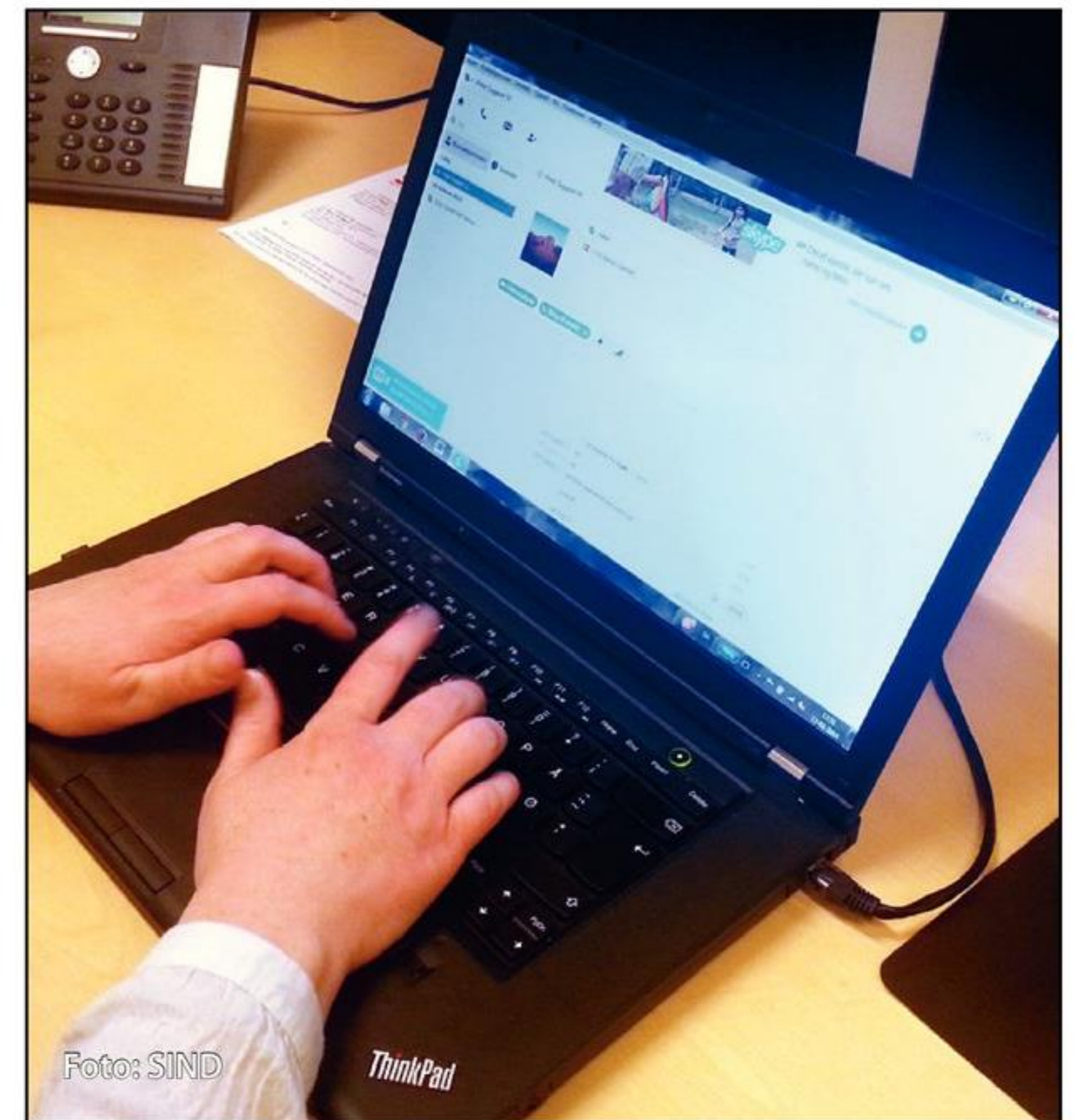


Foto: SIND

Nogle, der kontakter SIND, foretrækker at starte med chat, fordi det er mest anonymt. Andre vil hellere ringe, eller også går de lige på med videoen, fordi det føles mest naturligt at sidde ansigt til ansigt

holde kontakten alene via tastatur er en særlig faglig udfordring, som er spændende at arbejde med,” siger Jens Thomsen.

Testen af rådgivning via Skype løber foreløbig til slutningen af 2014. Projektet bliver løbende evalueret af et eksternt firma, så resultaterne af indsatsen hos SIND og de fem kommuner kan inspirere andre.

Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på.

SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere – SIND-foredragsholdere.

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen 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 betyder, at gaver til landsforeningen er fradragsberettiget for gaveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig

Støt os økonomisk

periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 50 kr.

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

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

En af de andre

SIND Ungdom har klubber i Aarhus, Skive, Esbjerg, Viborg, København og Silkeborg, og vokser i skrivende stund i andre dele af landet. Her fortæller Tina fra Aarhus om, hvorfor hun kommer i klubben

AF CECILIE FRIIS BROUNDAL



Tina på 26 år begyndte at komme i klubben i Aarhus i november måned 2013. Tina har i flere år kæmpet med depression og angst, og det har gjort det svært for hende at føle sig tilpas i sociale sammenhænge. Særligt det at andre har behandlet hende som "anderledes" og talt på en anden måde til hende end til andre, har gjort Tina utilpas.

"Inden jeg kom i klubben, oplevede jeg, at jeg ikke blev set som en af de andre, men som hende med psykiske problemer," fortæller hun.

Særligt mennesker, der ikke har haft psykisk sygdom inde på livet eller ældre mennesker, der har prøvet på at være søde ved Tina, har misforstået, hvad hun har haft brug for, tænker hun.

"I klubben bliver jeg bare en af de andre, og de frivillige ser mig som en af dem, sådan føles det i hvert fald. Der bliver ikke snakket ned

til mig, ændret tonefald eller taget hensyn til mig på en akavet måde. De frivillige fortæller selv meget om sig selv og taler med hinanden, og så kan jeg snakke når og om det, jeg vil. Jeg bliver ikke stillet en masse spørgsmål om min fortid eller mine problemer, men når jeg får lyst til at snakke om den eller en svær dag, jeg har haft, så lytter de og kommer også med gode råd, hvis jeg vil have det. Jeg kan også give dem råd, når vi fx snakker om kærester, uddannelse og andet," fortæller Tina.

Plads til dårligt humør

Den største udfordring for Tina var at komme første gang i klubben. Tina husker, hun tænkte på, om hun ville have noget at snakke med de andre i klubben om, og om der ville blive spurgt meget ind til hendes problemer – noget hun før havde oplevet som meget grænseoverskridende. Også det, at de frivillige ville vide, at hun havde problemer, når hun nu kom i en klub for psykisk sårbar, gjorde, at Tina tænkte, de frivillige måske ville have svært ved at se hende som den helt almindelige pige, hun også er. Men det skulle vise sig ikke at blive et problem.

Det, at man i klubben i Aarhus mødes om at købe ind og lave mad, gør det hele lidt let-

tere, mener Tina. Så hjælpes man ad om noget, og de, der ikke lige er med på indkøb, spiller fx spil, hvilket gør det naturligt bare at være sammen. Det bedste ved at komme i klubben, synes Tina, er, at man ikke behøver være glad og have overskud til en masse. Man kan komme og have en dårlig dag og bare være lidt mere stille, hvis man har brug for det. Tina har tidligere oplevet, hvordan andre nærmest har følt sig utilpasse over, at hun ikke har været i rigtig godt humør. Hun synes, det er dejligt, at der ikke er sådan et pres i klubben.

Din første dag i klubben:

Du er

- altid velkommen i klubben. På hver vagt er der en frivillig klar til at tage imod dig og vise dig rundt.
- velkommen til at tage en ven, bofælle, kæreste, kontaktperson eller en fra din familie med.
- velkommen til at ringe eller skrive til SIND Ungdom og få en snak om at komme i klubben, inden du kommer. Du kan også læse mere om os på www.sindungdom.dk.

Ny projektmedarbejder i Aarhus

SIND Ungdoms sekretariat i Sølvgade, København, suppleres nu med et kontor i Aarhus, hvor Cecilie Friis Broundal er ansat som projektmedarbejder

AF TESSA M. NAWROCKI

Cecilie Friis Broundal leder SIND Ungdoms nye projektmedarbejder. Cecilie har base i Aarhus og skal bl.a. koordinere og udvikle aktiviteterne i SIND Ungdom klubben her. Derudover skal Cecilie bistå udviklingen af de øvrige klubber i Jylland og arbejde med kommunikation og PR for SIND Ungdom, herunder dialog med regionale samarbejdspartnere.

"Jeg glæder mig rigtig meget til at møde de frivillige i klubberne, og så glæder jeg mig til at møde de unge, der kommer i klubberne, og sammen med dem

udvikle SIND Ungdoms aktiviteter," fortæller Cecilie.

Frivilligt arbejde

Hun har en baggrund som cand. jur., med fokus på det socialfaglige område, samt en efteruddannelse i samtalerapi. Derudover har Cecilie været engageret i forskellige former for frivilligt arbejde, bl.a. som lektiehjælper og som formand for Red Barnet Ungdom, Aarhus.

Cecilie kommer fra en stilling som konsulent hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade, LMS.

SIND Ungdom byder Cecilie velkommen i folden, og vi glæ-

der os til sammen at udvikle SIND Ungdom.



Cecilie skal bl.a. hjælpe med udviklingen af SIND Ungdoms øvrige klubber i Jylland



Aktiviteter 2014

SIND Ungdoms aktiviteter april / maj 2014

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon: Sjælland 4275 7207 / 5370 7207, Jylland: 53767072

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



I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og laver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage i mod en ny deltager.

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

Søndagshygge

Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller spil og ser nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed. Kom som du er og vær sammen med ligesindede til søndagshygge.

Du kan altid blot møde op i klubben, er du mere tryk ved det, kan du også tilmelde dig over sms eller ringe og få en snak med os om dit første besøg. Telefonnumrene på de forskellige afdelinger står nedenfor.

Region Hovedstaden – København

Få besked om kommende aktiviteter i København og eventuelle ændringer i programmet ved at sende en mail til info@sindungdom.dk. Skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15 til 21.

Klubaften

Onsdag kl. 15 til 21.

Søndagshygge

Søndag kl. 14-19.

Tilmeld dig aktiviteterne ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 5191 0157. Alle aktiviteter er gratis.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 / 5370 7207 / info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag kl. 16-20. Dørene åbner 15.30. Det koster 10 kr. at spise med. Det er muligt at købe sodavand til 6. Kr. Tilmeld dig ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 15.30 med navn og antal på tlf. 2712 4008.

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Exnersgade 4

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

Tirsdag kl. 16 til 21, det er gratis at spise med. Tilmeld dig ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 6178 7883.

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen, 3. sal.

Tolbodgade 5

8000 Aarhus C

5376 7072 / aarhus@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16 til 21.

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

9751 4707 / skive@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Tirsdag kl. 16 til 21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

8610 0806 / viborg@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

Støttet af:



Vi vil så gerne beholde vores medlemmer – Derfor ringer vi til dig, hvis du har glemmt at betale

Flere og flere melder sig ind i SIND. Desværre glemmer mange også at betale kontingentet. Landsforeningen har de seneste år gennemsnitligt mistet cirka syv medlemmer for hver ti nye. Målet med et nyt samarbejde med den socialøkonomiske virksomhed Telehandelshuset er at forbedre statistikken

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: TELEHANDELSHUSET

Alle kan få hjælp i SIND. Uanset om man er medlem eller ej, så er fx rådgivning og næsten alle aktiviteter, foredrag og materialer gratis. Derimod er bladet, medlemsdemokratiet og indflydelsen kun for betalende medlemmer. SIND sletter hvert år mange medlemmer, som ikke forlænger kontingentet. Årsagen er meget sjældent utilfredshed og meget ofte glemsomhed, viser responsen til SIND og en intern undersøgelse blandt medlemmer fra Fyn.

Målet med et nyt samarbejde med den socialøkonomiske virksomhed Telehandelshuset er at hjælpe flere, der gerne vil støtte SIND, med at huske kontingentet og måske med at få automatiseret betalingen.

SIND kontakter i april derfor medlemmer, der har glemmt kontingentet og som ikke har meldt sig ud. SINDs samarbejdspartner Telehandelshuset har indgående erfaring med dialog med medlemmer fra patientorganisationer og andre typer foreninger.



“SIND kan få kommentarer retur fra medlemmer, der normalt ikke deltager i møder,” siger direktør for Telehandelshuset, Connie Hasemann

Når SIND ringer, vil det være muligt meget hurtigt at få flyttet kontingentet over på betalingservice, hvis medlemmet ønsker det. Det kræver blot nogle få informationer, som man trygt kan oplyse. Telehandelshuset lever op til retningslinjerne fra indsamlingsorganisationen ISOBRO, har været tyve år i branchen og håndterer hver måned i omegnen af 10.000 samtaler med ingen eller meget få tvivlsspørgsmål bagefter.

Fortrolighed og forståelse

Medlemmer af SIND er lige så forskellige som resten af befolkningen. Foreningen favner både unge og gamle – flertallet er enten psykisk sårbar, pårørende, professionelle og eller andre interesserede i SINDs mærkesager.

Når det gælder medlemmer, der er kommet bagud med kontingentet, viste en mindre undersøgelse, SIND gennemførte sidste år på Fyn med hjælp fra kursister på efteruddannelse

Dine ti 20'ere har stor betydning

Medlemskontingentet til SIND på blot 200 kr. rækker langt og yngler til flere penge, fordi indtægterne fra tips og lotto stiger i takt med antallet af betalende medlemmer. Mange af pengene går direkte videre til det lokale arbejde. Her er en række gode grunde til at støtte SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

SIND er for alle

SIND er tværpolitisk og samler alle typer medlemmer med interesse for sindslidelser og for sindslidendes forhold.

Landsforeningen SIND har siden 1960 haft væsentlig betydning for politik, paragraffer, professionelle, pårørende og patienter indenfor psykiatrien.

SIND hjælper mange

Landsforeningen SIND fungerer både som brobygger mellem de daglige oplevelser i psykiatrien og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer beslutninger på. SIND hjælper også, når den enkelte familie eller sindslidende pludselig står i en svær situation.

SIND støtter og driver fx tilbud om dialog, information, bisiddere, uddannelse og rådgivning samt meningsfuldt samvær med ligestillede. Dertil kommer oplysningsarbejde og politisk indflydelse.

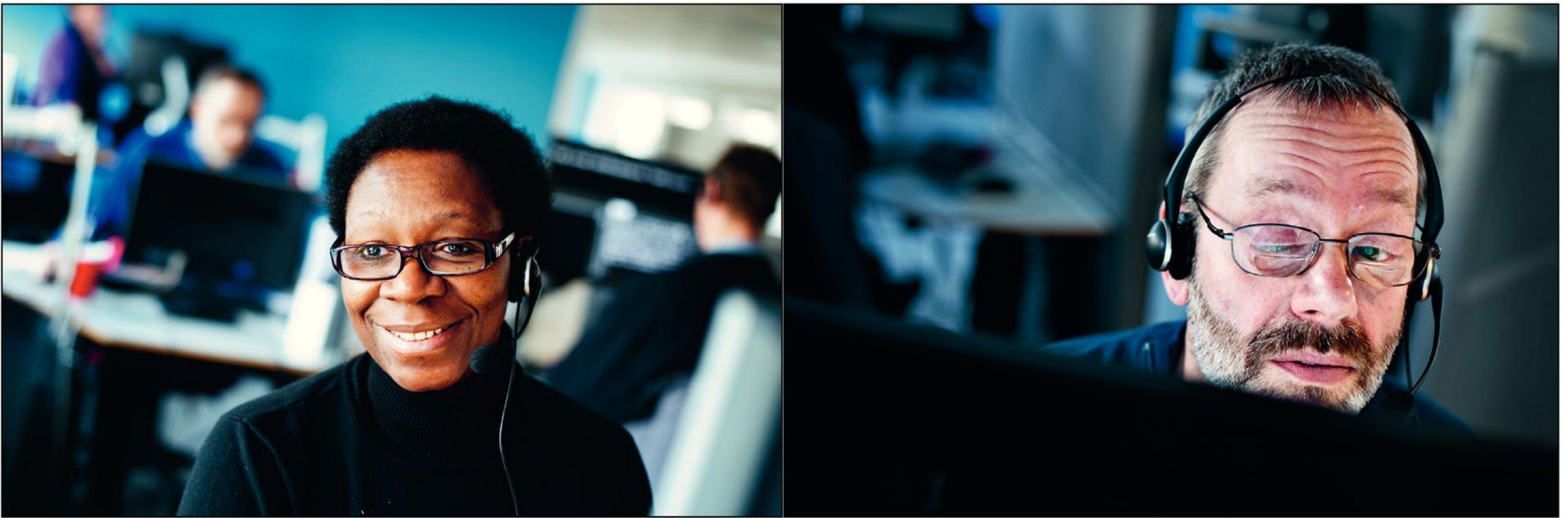
SIND kontaktes af flere

SIND er Danmarks ældste organisation på området og samti-

dig blandt de bredeste, mest citerede og bedst kendte foreninger. Tre ud af fire danskere kender SIND, viser en landsdækkende undersøgelse. Men omvendt betyder kombinationen af højt kendskab og accelererende problemer i psykiatrien, at SIND mærker øget efterspørgsel på foreningens tilbud. Flere og flere henvender



Foto: www.colourbox.com



Telehandelshuset beskæftiger over 20 fastansatte medarbejdere samt adskillige freelancere med et handicap

ved Danmarks Journalisthøjskole, at næsten alle er glade for at blive ringet op. Typisk er betalingen glippet grundet en forglemmelse. Flertallet vil gerne blive i SIND. Navnlig bladet og de lokale aktiviteter er i høj kurs.

Undersøgelsen viste også, at nogle af medlemmerne havde det svært, og at de, selvom de måske sjældent eller aldrig deltog i arrangementer, alligevel havde ideer og input til SIND. Derfor har SIND lagt vægt på at finde en samarbejdspartner, der har erfaring med at gøre dialogen så konstruktiv som mulig for alle typer medlemmer. Det har Telehandelshuset.

Socialøkonomisk virksomhed

“Vi har i mange år hjulpet en lang række patientorganisationer. Vores ansatte, der ringer op, har selv et handicap. Den erfaring giver et godt udgangspunkt for kontakten. Dels så vi kan hjælpe medlemmer, der ønsker det, med at få ordnet kontingentet, og dels så SIND kan

få kommentarer retur fra medlemmer med noget på hjerte, der normalt ikke deltager i møder,” siger direktør for Telehandelshuset, Connie Hasemann.

Som socialøkonomisk virksomhed er Telehandelshusets mål at skabe arbejdspladser for mennesker med synshandicap – og virksomhedens økonomiske overskud geninvesteres til at ansætte endnu flere.

Foreløbig spænder Telehandelshuset over 20 fastansatte medarbejdere og adskillige freelancere med et handicap, der på denne måde har fundet en vej ind på arbejdsmarkedet. Flere hundrede har siden 1994 gennemført virksomhedens uddannelse i telemarketing og senest har Telehandelshuset afviklet foreløbig 11 kurser med 12 ugers arbejdsprøvning.

Spar 20 kr. på ti sekunder

Er du medlem af SIND og vil du spare 20 kr. på næste års kontingent? Så tilmeld kontingentet til automatisk betaling via betalings-service. Du kan på et øjeblik tilmelde dig via www.sind.dk/pbs



sig. Derfor har SIND brug for din støtte.

SIND bruger blot få penge på løn

Omkostninger til aktiviteter og hjælp udgør en høj andel af SINDs regnskaber, hvorimod der ikke bruges meget på løn. SIND drives især af flere hundrede frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet som fx for eningsaktive, rådgivere, besøgsvenner, bisiddere og foredragsholdere. SINDs hovedkontor har blot syv medarbejdere, der især servicerer medlemsdemokrati og lokale aktiviteter.

SIND bliver hørt

SIND citeres meget ofte i medierne. Både aviser, tv, radio, magasiner og internetmedier omtaler regelmæssigt Landsforeningen. Omtalen gælder både kommentarer til aktuelle sager og mere lang-

sigtet ekspertise. SIND har desuden god kontakt til adskillige politikere og embedsmænd. Både formelt via de høringsvar, SIND som repræsentant i fx Danske Handicaporganisationer er berettiget til at afgive, og uformelt, når udspil og lovforslag tager form. SIND har også repræsentanter i en lang række udvalg, råd og nævn.

SIND uddanner og inspirerer

SIND bruger mange ressourcer på at hjælpe dem, som skal hjælpe andre. Fx tilbydes frivillige oplæring, kurser og løbende støtte i forbindelse med deres indsats. Pårørende får bl.a. hjælp via rådgivning, foredrag og informationsmaterialer.

SIND støtter lokalt arbejde

En væsentlig del af medlemskontingentet går direkte videre til SINDs regioner, lokalafdelinger og SIND Ungdom. Desuden støttes

det lokale arbejde via projekter, materialer og en andel af de tips- og lottomidler, Landsforeningen modtager.

SINDs kontingentindtægter yngler

I praksis har kontingentindtægterne langt større værdi, end regnskaberne viser. I runde tal udgør kontingentet ca. 1 mio. kr. ud af SINDs indtægter på 7 mio. kr. Men da fx tips- og lottointdægterne stiger i takt med kontingentindtægterne, så yngler de ti 20'ere, du betaler, til endnu flere penge.

SIND arbejder også internationalt

Landsforeningen SIND er den ene af blot to danske organisationer, der er medlemmer af den europæiske samarbejdsorganisation for sindslidende og pårørende, EUFAMI (European Federation of

Associations of Families). EUFAMI har 48 medlemsorganisationer fra 25 lande. Landsforeningen deltag også i organisationen Mental Health Europe.

SIND uddeler støtte og legater

Overalt i psykiatrien er behovet større end de penge, der er til rådighed. Det gælder også for familier og sindslidendes mulighed for at få kontant økonomisk støtte, som kan forbedre hverdagen. Nogle af de få muligheder, der findes i Danmark, er Landsforeningen SIND involveret i. SIND administrerer eller følger via bestyrelsesposter enkelte fonde og legater. Her er målet at støtte dem, som har mest brug for det. Desuden støttes lejlighedsvis forskning. Afgørelserne er komplicerede, fordi der kommer mange gange flere henvendelser, end der er råd til at imødekomme.

Niels Hausgaard: Jeg vil ikke være ligeglad

Pressefoto, T.P. Production

Sangeren og entertaineren Niels Hausgaard vil ikke være ligeglad. Det er nemlig det samme som at holde op med at leve. Han bestræber sig derfor hele tiden på at skubbe til sin egen og sin omverdens samfundsopfattelse, så der både er plads til det strømlinede og til det skæve

AF DITTE-MARIE ASCANIUS

“Dårlige nerver” var det prædikat, man før i tiden satte på de mennesker, der havde ondt i livet. Men det er også titlen på en sang af den nordjyske sanger og entertainer Niels Hausgaard, som stammer fra albummet “Kunst,” der udkom helt tilbage i 1979. Det er stadig aktuelt: På vendelbomål fortæller han en historie om en tilflytter, som slår sig ned på landet. Han orker ingenting. Bortset fra at kigge dybt i flasken. Han har dårlige nerver, hedder det sig. Men det er der ikke nogen, der tror på. Han skal bare tage sig sammen og finde sig et arbejde. En dag hænger han sig i et træ. Det kommer bag på folkene i det lille samfund, som begynder at tænke, at man næsten alligevel skulle tro, at han havde haft dårlige nerver.

I sangen kommer Niels Hausgaard med en kommentar til folk ude på landet, som han synes, kan have en tendens til at være meget hårde ved hinanden.

“Der kommer en mand til egnen, der ikke rigtigt fungerer, og så bliver vi ligesom en flok høns og kaster os over den svageste,” siger han og tilføjer:

“At komme og sige, at man har dårlige nerver sådan et sted. Dét er altså ikke godt.”

Niels Hausgaard er frem til den 21. april på turné med showet “Lad os jamre.” Han er kendt for at observere sine medmennesker og ud-

stille den måde, vi omgås hinanden. Han er ikke bange for at være alvorlig, men der gemmer sig altid en lune og underspillet komik, når han langer ud efter sine medmennesker i sine shows. Én af de ting, han har bemærket, er, at psykisk sårbar er et emne, som bliver behandlet med en vis berøringsangst. Og han synes ikke, at vi bliver bedre til at tale åbent om det. Det vil han gerne have lavet om på, og derfor vil han gerne være med til at styrke den folkelige debat og skabe mere åbenhed om emnet.

Trods mange henvendelser og en travl kalender tøvede han ikke med at sige ja, da han blev spurgt, om han ville give en koncert i forbindelse med SIND Hjørnings 20 års jubilæum sidste år.

“Det er en sag, der kommer os alle ved, fordi det kan ramme os alle sammen. De fleste kender også én, der er ramt af en psykisk lidelse,” siger han.

“Det er et område, der er lidt suspekt, og som man ikke taler om. Eller man taler om det med skam. Det har jeg i hvert fald oplevet mange gange herude på landet.”

Fortid på børnehjem

Niels Hausgaard blev født i 1944 i Hirtshals i en fiskerfamilie, som sendte ham på børnehjem, fordi han var “så adfærdsvanskelig,” som han

selv siger. Opholdet på børnehjemmet blev på mange måder et benhårdt møde med virkeligheden. Eller i hvert fald en anden virkelighed end den, han var vant til. Han har derfor også selv haft folk med ondt i sjælen tæt inde på livet.

“Der er nogle ansigter fra børnehjemmet, som jeg stadig kan se for mig og tænke, at de aldrig har haft en chance i livet. De kan umuligt være stærke,” siger Niels Hausgaard, som selv føler, at han var én af de meget heldige, som kom styrket ud af opholdet.

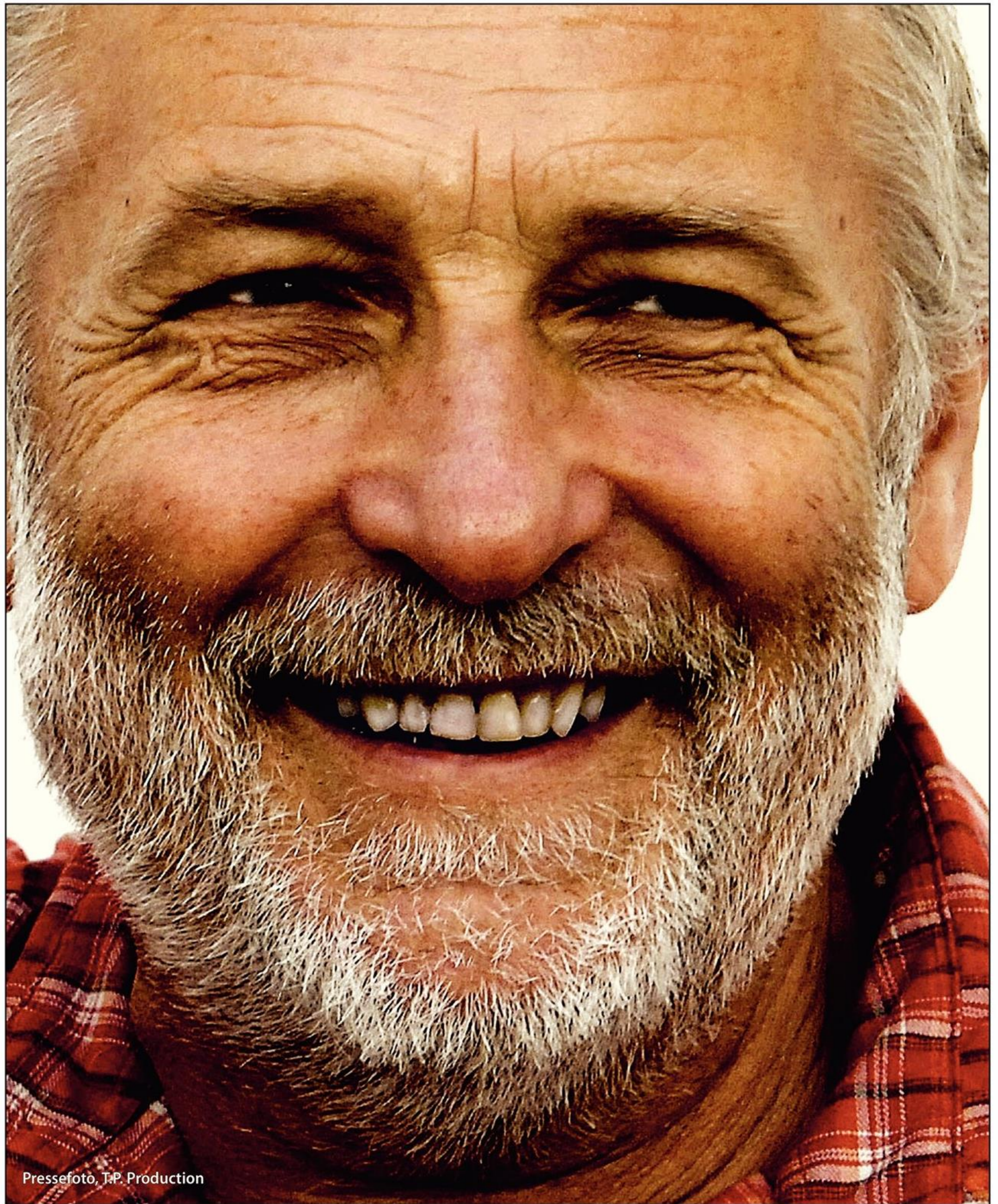
Indimellem var han med sine kammerater med hjemme på besøg. I de hjem oplevede han forhold, som han ikke havde nogen anelse om eksisterede. De indtryk printede sig fast på nethinden, og derfor popper der mange forskellige billeder op i hans hoved, når tanker falder på psykisk sårbar. At det er en lidelse, der kan være forårsaget af så uendelige mange ting, som man ikke selv er herre over, er han ikke i tvivl om. Han tror derfor også, at tiden på børnehjemmet har haft indflydelse på hans sociale engagement.

“Det er godt at få brændt ind i sindet, at livet også kan være sådan, og at man derfor ikke bare kan tillade sig at sige: Tag dig sammen!”

“Man skal jo have noget at tage sig sammen af,” som han siger. Han synes også, at den tid,

← I juni
sidste år gav
Niels Hausgaard
en koncert i
forbindelse med
SIND Hjørings 20
års jubilæum

Niels Hausgaard
mener, at latter
er ligeså vigtigt
som grøntsager og
motion →



Pressefoto, T.P. Production

vi lever i, kan virke særlig uoverskuelig. Derfor kan han også godt forstå, hvis nogen føler, at de er faldet af vognen. Og ikke kan komme op igen.

“Kravene til den enkelte er blevet så høje. Man skal have en uddannelse. Og hvis man ikke har det, så er det meget, meget uheldigt, for så har man faktisk ikke rigtigt nogen berettigelse i det her samfund,” siger han.

Samtaler uden indhold

Ifølge Niels Hausgaard er det et fælles ansvar, at vi har skruet kravene til den enkelte så højt op, når vi ved, at en større del af befolkningen ikke kan leve op til dem. Han mener, at vi skal være bedre til at være der for hinanden og tage udgangspunkt i den enkeltes situation.

“Jeg er bange for at nå frem til at blive ligeglad. Det kan man jo godt blive med alderen. Ret ligeglad med alt. Det er for mig det samme som at holde op med at leve. Det er jeg faktisk ret bevidst om. Jeg vil ikke være ligeglad,” siger Niels Hausgaard.

Han har flere gange følt sig fanget i selskaber med kalorieforladte samtaler, som på ingen måde skubber til verdenssituationen. Hvis vi skal være der for hinanden, kræver det samtaler på et niveau, der når dybere end overfladen.

“Jeg møder mennesker på min egen alder, hvor jeg tænker nej, nej, nej, nu er de da fuldstændig stået af. Nu handler det kun om, hvor mange måneder der er til at de kan tage grillen frem,” griner han og konstaterer næsten opgivende:

“Så kan det hele være ligegyldigt.”

Uenighed er en gave

Hvis vi skal skabe mere åbenhed omkring psykisk svage, mener han, at det er vigtigt, at vi hele tiden bestræber os på at blive bedre til at betone emnet i den folkelige debat.

“Vi skal først og fremmest lære, at uenighed er en gave fra Gud. Vi skal være glade, når vi møder folk, vi er gode til at være uenige med. Så sker der noget nyt, og så rykker vi os også selv. Og det må man aldrig undgå,” siger Niels Hausgaard, som synes, at der er en tendens til, at vi søger sammen med dem, vi er enige med. Og dermed kan vi undgå de andre, som fx de psykisk svage.

“Vi samler os i sådan nogle menigheder, og så udvikler vi os ikke,” siger han og gør et kort ophold:

“Og så kan man ligefrem blive enige om, at de virkelig må tage sig sammen.”

Niels Hausgaard bidrager selv til den folkelige debat, når han skubber til publikums samfundsoptagelse i sine shows.

“Når jeg ser ud over et publikum, har jeg intet ønske om at gøre nogen kede af det,” siger han.

“Jeg vil meget gerne gøre nogen vrede. Det er en god følelse. Men jeg vil ikke såre nogen.”

Derfor træder han varsomt med hensyn til, hvad han tillader sig at gøre grin med. Det handler om at mestre evnen til at kunne balancere mellem det alvorlige og komikken.

“At grine og græde er to yderpunkter, og hvis jeg er så heldig, at folk gør begge dele under et show, så har det været et godt show, for så har de fået motioneret deres sind på en måde, som man sjældent gør. Og det gør én stærkere og giver én mere overskud,” siger Niels Hausgaard, som mener, at latter er ligeså vigtigt som grøntsager og motion.

Niels Hausgaard turnerer for tiden landet rundt med showet “Lad os jamre”, hvor han optræder med sangerinden Signe Svendsen og musikeren Chr. Alvad. Turnéen afsluttes i København den 21. april.

Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: redaktionen@sind.dk

Marianne Cohen

Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ti medarbejdere og 60 uddannede 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 ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.

Knud Kristensen

SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende."

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: redaktionen@sind.dk

Forbered din tredje alder

Hvad skal timerne gå med, når du forlader arbejdsmarkedet på grund af alder? To frivillige fra SINDs Uganda-projekt anbefaler at opsøge samme type udfordringer og oplevelser, som gav energi og skabte smil på jobbet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Statistisk set er du med stor sandsynlighed enten yngre end 30 år eller ældre end 60 år, hvis dit blik er havnet på denne side. Den er nemlig målrettet frivillige og ansatte, der har en faglig tilgang til det at hjælpe andre i Landsforeningen SIND. Og når danskerne engagerer sig i frivilligt socialt arbejde, så er de typisk enten yngre eller ældre. Flertallet, 57 pct., er kvinder. Det viser den seneste kortlægning af området fra Center for frivilligt socialt arbejde, der i store træk også matcher SIND.

Blandt den del af SINDs frivillige, som er vokset op med sort/hvidt – eller intet – tv samt musik på vinylplader, så er engagementet i frivilligt socialt arbejde ofte et positivt og velovervejet tilvalg, besluttet i slutfasen af karrieren på arbejdsmarkedet. Spørgsmålet er, hvad tiden skal gå med, når man forlader jobbet på grund af alder?

Svaret for Else Lillebæk og Valborg Iversen, der begge anbefaler man i god tid overvejer den tredje alder, blev et engagement i SIND, skræddersyet efter, hvad der gav dem energi på jobbet: Det var at kunne gøre en forskel.

Hjerteblood

Begge er aktive i SINDs Uganda-projekt. Gennem 15 år har SIND hjulpet organisationen MHU, der arbejder for at forbedre livet for sindslidende i Uganda. Else, der er uddannet antropolog, har været med i adskillige år. Valborg, der i januar forlod en stilling som oversygeplejerske i psykiatrien, er netop blevet aktiv.

"På jobbet, uanset hvilket man har, når man ikke altid nok af det, der føles som hjerteblood. Da jeg kom på efterløn, tænkte jeg: Nu kan jeg gøre, som jeg vil. Jeg har altid interesseret mig for Uganda, hvor jeg arbejdede på et børnehjem i 1990'erne, og mit job i Danmark drejede sig bl.a. om udsatte børn fra flygtningefamilier. SIND viste sig at være en god mulighed for at kunne gøre en forskel som frivillig i fritiden," siger Else, der før engagementet i SIND ikke kendte meget til psykiatri og sindslidelser. Valborg Iversen har derimod et særdeles indgående kendskab til området.

Børn som pårørende

23 af Valborg Iversens 43 år lange karriere som sygeplejerske og oversygeplejerske har været i psykiatrien. Sideløbende har hun rejst meget og i perioder boet og arbejdet i udlandet.

"Det er svært at være pårørende til psykisk syge i alle lande. Også for børn. Jeg er ny som frivillig og håber, dette viser sig at være en god mulighed for at kombinere mit engagement i børn med min glæde ved at få ting til at ske. Som enkeltperson kan man ikke redde hele verden. Men kan man godt bidrage positivt i små bidder," siger hun.

Du kan læse mere om indsatsen i Uganda på www.sindiuganda.dk

Har du lyst til at være frivillig i SIND, så læs mere på www.sind.dk/frivillig



Else Lillebæk og Valborg Iversen

Foto: SIND

SIND Klub Vejle – et frikvarter for psykisk sårbare

Når værestederne holder lukket om lørdagen, opstår der et tomrum hos nogle psykisk sårbare. Siden 2010 har SIND i Vejle udfyldt det tomrum ved sidste lørdag i hver måned at åbne dørene til SIND Klub. Her er alle velkomne til kaffe og en hyggelig snak

AF RASMUS DAMKJÆR. FOTOS: SIND VEJLE

Den sydøstjyske by Vejle rummer meget mere end det arkitektoniske vidunder "Bølgen" og den smukke udsigt over Vejle Fjord. Midt i den hyggelige by ligger Værestedet Huset, som sidste lørdag i hver måned fra klokken 10-15 lægger lokaler til SIND Klub. Klubben fungerer som supplement til andre tilbud, og idéen opstod tilbage i 2010, hvor flere medlemmer ønskede et sted at tage hen om lørdagen.

Alle er velkomne

Der dukker i gennemsnit 10-15 psykisk sårbare op til en klub-lørdag i Vejle, og det er typisk personer i alderen fra midt 30'erne og opefter. Nogen kommer fast, mens andre tilfældigt dropper forbi, og formand for SIND i Vejle Flemming Leer Jakobsen byder alle med behov for en hyggelig snak velkommen.

"For nogle psykisk syge er det sociale samvær vigtigt, og det kan vi tilbyde her. Vi taler ikke med gæsterne om deres diagnose eller andre sygdoms-emner, hos os er der en uformel stemning, hvor vi taler med dem om det, de har lyst til at tale om," siger han.

Der er fast tilknyttet to frivillige til at hygge om de psykisk sårbare. De har tavshedspligt, så skulle snakken falde på personfølsomme emner, slipper det ikke uden for Husets fire vægge.



Lørdagsklubben samler deltagere fra flere byer

Kaffe skal der til

Der er intet som en kande friskbrygget kaffe, og dem går der nogle stykker af på en klub-lørdag i Vejle. Udover kaffen er der også gratis frugt og kage til at skabe rammerne om samværet, og Flemming Leer Jakobsen er i det hele taget glad for, at klubben kan bruge Husets faciliteter.

"Vi låner husets faciliteter som fx internet, fjernsyn og spil. De besøgende kan altså vælge, om de vil sidde nedenunder og snakke med os i stuen, eller om de vil gå på nettet eller måske spille et slag bob med en anden bruger. På den

måde fungerer klubben som et frikvarter for mange af brugerne – et frikvarter fra en hverdag præget af deres sygdom," siger han.

Huset er i tre etager, så der er god plads til både en hyggelig snak, en stille fladen ud foran fjernsynet eller et godt gammeldags brætspil.

Bus fra Børkop

SIND Klub Vejle gør meget for at få så mange som muligt til at benytte sig af tilbuddet. Udover at fortælle om klubben på hjemmesiden og på Facebook har klubben lejet en lille minibus, som fragter brugere

til og fra klubben fra den nærliggende landsby Børkop.

"Nogle personer med psykiske lidelser har brug for lidt ekstra hjælp til at komme af sted hjemmefra, og der er bussen en håndsrækning til dem," siger Flemming Leer Jakobsen.

Bussen er gratis for medlemmer af SIND og koster en rund 20'er for ikke-medlemmer.

Planer om flere aktiviteter

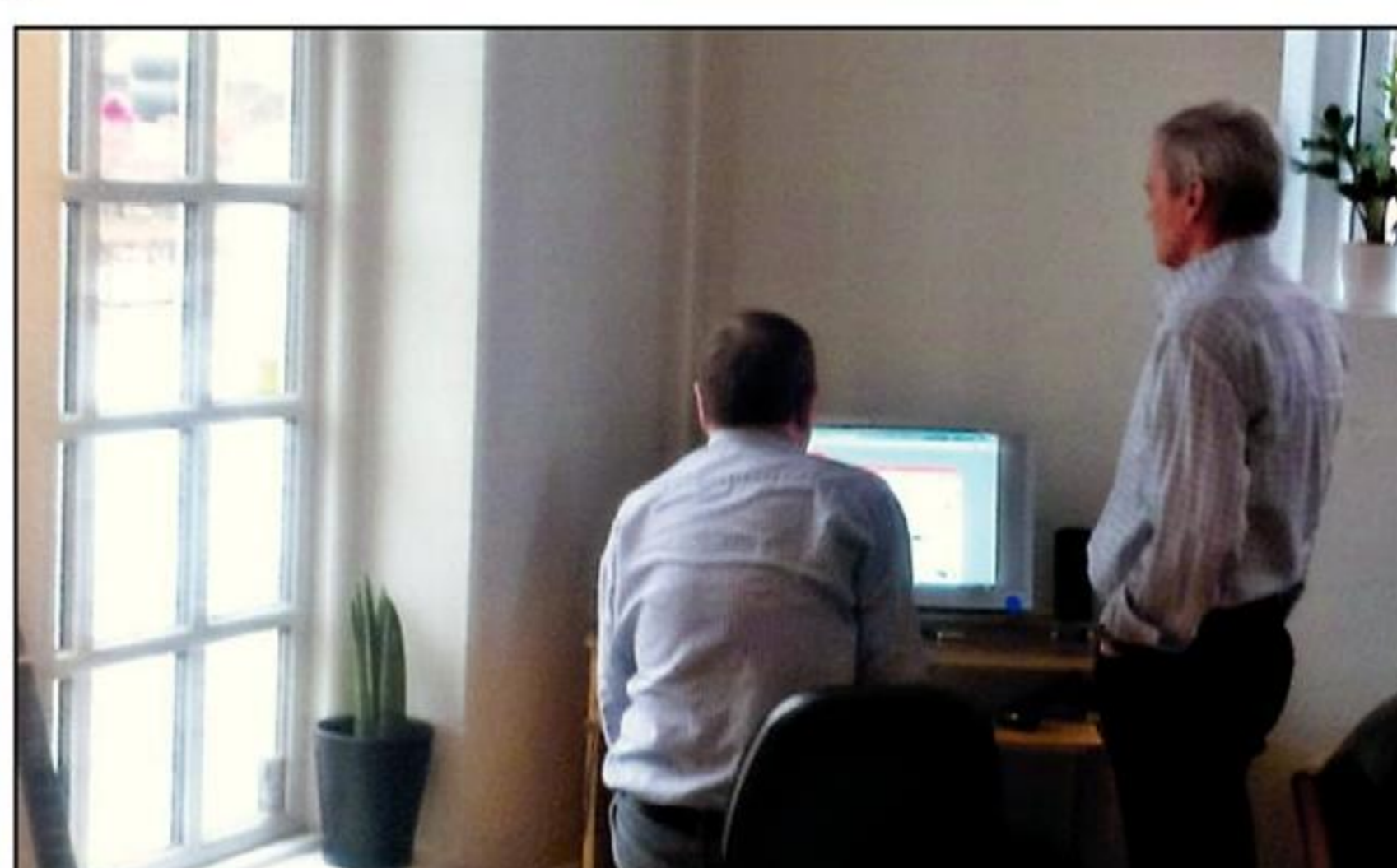
Samværet og hyggen er det vigtigste i SIND Klub Vejle, men der har tidligere været aktiviteter som forskellige foredrag af fx selvhjælpsgruppen Gnisten i Fredericia, og Flemming Leer Jakobsen håber også, at de kan arrangere flere foredrag fremover.

"Vi har planer om at starte op med foredrag med fx brugere af psykiatrien, som kan fortælle deres historie til inspiration for andre, så det håber vi snart, vi kan tage fat på," siger han.

Flemming Leer Jakobsen fremhæver, at klubben i Vejle ikke er ment som en erstatning for, men udelukkende et supplement til de eksisterende tilbud til psykisk sårbare. Alligevel håber han på at kunne udvide åbningstiden med et par ekstra lørdage.

"Vi vil gerne kunne holde endnu mere åbent, for vi tror på, at vores klub gør en forskel for psykisk sårbare. Men det kræver, at vi bliver nogle flere frivillige," slutter han.

Samværet og hyggen er i højsædet hos SIND Vejle



FAKTA

- Bortset fra juni og december holder SIND Klub Vejle åbent sidste lørdag i hver måned.
- Det er Vejle Kommune, der ejer Værestedet Husets lokaler.
- Læs mere på www.sindvejle.dk

Projekt Foreninger for alle:

Bygger bro mellem foreningslivet og unge med handicap

Håndbold eller hundetræning? Politik eller pilates? Fodbold eller forfatterdrømme? Danmark rummer et hav af foreninger. Uanset udgangspunktet kan en ung med et psykisk eller fysisk handicap eller funktionsnedsættelse være en gevinst for fællesskabet i foreningen. Projekt "Foreninger for alle" hjælper unge under 25 år, der fx er psykisk sårbare, i gang med at deltage i sport eller andre interesser på lige linje med andre unge. Erfaringerne er positive

AF HELLE WALLENTIN. FOTOS: SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP (SUMH)



Ida, Jane og Karina er blandt drivkræfterne i projektet

Når fodbolden ruller hen over banen i fuld fart, er det kun sporten, spillet og fællesskabet sammen med andre, der betyder noget. Men har man en sindslidelse, kan det ofte være svært at overvinde sig selv til at deltage i de aktiviteter, som andre unge deltager i. Men hos projektet Foreninger for alle hjælper man unge med psykiske eller fysiske handicap i gang med foreningsliv, aktiviteter, sport og andre interesser:

"Hos os kan man få hjælp til at finde et sted i nærheden, hvor man kan dyrke en interesse sammen med andre unge, som ikke har psykiske eller fysiske handicap. Vi ved, at det giver overskud og selvtillid at deltage i et fællesskab. Det er ligegyldigt, om det er skakspil, fodbold eller frimærker, man interesserer sig for. Bare det at mærke, at man er en del af et fællesskab, gør hele forskellen," siger Ida Krogh Sjöholm.

Ida Krogh Sjöholm er ansat som konsulent i projektet Foreninger for alle. Det betyder, at hun til daglig arbejder med at skabe kon-

takt mellem unge med et fysisk eller psykisk handicap og lokale foreninger, hvor de unge kan dyrke deres interesser på lige linje med andre unge.

Hjælper med at skabe kontakten til foreninger

"Jeg starter med at tale med den unge om, hvad vedkommende synes er sjovt at lave. Her er der ingen krav til, hvad man kan lave. Efter samtalen undersøger jeg mulighederne i den unges lokalområde og vender tilbage til den unge med de muligheder, vi har fundet."

Men det er ikke kun den unge, som Ida Krogh Sjöholm taler med. Nogen gange er det godt at ruste den lokale forening til at kunne modtage en ung med et handicap eller funktionsnedsættelse:

"Hvis en forening fx siger ja til at modtage en ung, der er i kørestol eller har angst, så kan det være godt at tale om, hvad det kræver. Vi har en boks med materialer, som vi kan tage med ud til foreningen, og som giver dem en baggrund for at tage imod den

unge. Tit tager vi også med første og anden gang i foreningen og bygger broen til de andre unge."

En af de vigtige ting, Ida Krogh Sjöholm fremhæver, når hun taler både med de unge og foreninger, er de mange fordele, der er ved at inkludere unge med et handicap eller funktionsnedsættelse i en forening. At inkludere en ung, der er anderledes, har nemlig en masse gevinster for fællesskabet.

Unge psykisk sårbare giver ressourcer til et fællesskab

"Som ung, psykisk sårbare kan man tilbyde noget til en forening eller et fællesskab: Man kan være god at betro sig til, da man selv kender behovet for at kunne tale fortroligt. Man har ofte større forståelse og respekt for andres følelser, da man ved, hvad det vil sige at føle sig sårbare. Og man kan bidrage til, at en gruppe bliver bedre til at tale om følelser."

At fremhæve det positive ved at inkludere dem, der har fysiske og psykiske udfordringer, er vigtigt for foreningen, der ser det

Som ung psykisk sårbare kan du bidrage til fællesskabet

Selvom du er ung og psykisk sårbare, vil du ofte kunne bidrage med at:

- Du er ofte god til at betro sig til, da du ofte selv har haft behov for nogle fortrolige at kunne bekende din sårbarhed til.
- Du har en større forståelse og respekt for andre menneskers følelser, da du selv ved, hvordan det er at føle sig sårbare.
- Du kan være med til, at gruppen bliver bedre til at tale om følelser og menneskelige begreber, fx rummelighed over for forskellighed.

som sit formål at nedbryde det skel, der ofte er mellem handicappede og ikke-handicappede.

Projektet Foreninger for alle blev startet i 2012 af Sammenlutningen af Unge med Handicap (SUMH) og er finansieret af satspuljemidler. Formålet med projektet er at guide unge med særlige behov ud i foreningslivet og få sig nogle gode oplevelser i disse fællesskaber. Og så er det ganske gratis at henvende sig og få hjælp til at komme ud af ensomheden.

Sådan kommer du i kontakt med Foreninger for alle

Kontakt foreningen via hjemmesiden www.foralle.nu/index.php eller en mail til for-alle@sumh.dk

Tid og forståelse hjælper ...

Sygeplejelærer Vivian Limbrecht Rasmussen har undersøgt effekten af dialektisk adfærdsterapi ved at spørge tidligere Borderline-patienter om deres oplevelser. Hidtil er der internationalt blevet fokuseret på den kvantitative forskning, ikke på patienternes mening

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG



Foto: Privat

Vivian Limbrecht Rasmussen (t.v.) påpeger, at dialektisk adfærdsterapi (DAT) kan gøre en væsentlig forskel for patienterne

En nærværende og indlevende terapeut. En langstrakt tidsramme for terapien. Og værktøjer til at regulere følelsesmæssig ustabilitet. Det var nogle af de ting, tidligere Borderline-patienter fremhævede, da sygeplejelærer Vivian Limbrecht Rasmussen talte med dem om deres oplevelser med dialektisk adfærdsterapi (DAT) i forbindelse med sin masteropgave.

DAT er en behandlingsmetode, der bl.a. hjælper Borderline-lidende til at regulere den følelsesmæssige ustabilitet og impulsstyrede adfærd, som patienter med denne lidelse kan opleve.

To kvinder og en mand besvarede Vivian Limbrecht Rasmussens mange spørgsmål. De havde alle gennemført et DAT-forløb og var efterfølgende sluppet af med Borderline-diagnosen. Fælles for de tre personer var dels, at de fremstod som psykisk robuste og sprogligt stærke mennesker, og dels at de havde haft en svær start på livet med misbrug og traumer i bagagen. I deres svar kom de med nye vinkler på de emner, som forskningen fokuserede på.

En ukendt succes

Især i USA har forskere undersøgt effekten af DAT, men i Danmark er der ikke stort kendskab til metoden, selvom erfaringer med terapiformen bl.a. viser, at den kan være med til at knække kurven for de mange indlæggelser, som Borderline-lidende typisk har i det psykiatriske system. Mange får tilbudt terapiforløb,



Modelfoto: www.colourbox.com

som ikke er direkte rettet mod målgruppen, og det kan have den konsekvens, at de ikke får den forbedrede livskvalitet, som de muligvis ville kunne opnå med DAT-metoden.

Forskellen på DAT-behandling og andre terapiformer er, at DAT indleder forløbet med at præsentere to grundantagelser, som fungerer som platform for det videre samarbejde mellem DAT-terapeuten og den Borderline-lidende: 1) Vi ved, at deltageren altid gør sit bedste og gerne vil have et godt liv. 2) Deltageren kan aldrig være uegnet eller utilstrækkelig til dialektisk adfærdsterapi. Derimod kan terapiformen muligvis være utilstrækkelig i forhold til deltageren.

DAT arbejder altid ud fra en såkaldt validerende tankegang. Det vil sige, at DAT-terapeuter viser nærvær og indlevelse i den lidendes smerte, svære følelser og adfærdsmønstre, uanset om terapeuten er enig eller uenig i den lidendes ståsted eller handlinger.

Desuden er DAT-terapeuter uddannet til at kunne rumme den lidendes reaktionsmønstre. Det betyder, at de ikke opfatter reaktionerne som rettet mod ham eller hende personligt, hvis en Borderline-lidende udviser vrede og frustrationer i forbindelse med samarbejds vanskeligheder. DAT-terapeuten ser derimod reaktionerne som et udtryk for manglende relationsfærdigheder, som patienten kan indlære.

Undersøgelsens mange svar

Arbejdet med de tre personer samt kortlægningen af allerede eksisterende forskningsresultater indenfor området gav Vivian Limbrecht Rasmussen et klart billede af, at der var stort behov for en kvalitativ undersøgelse. Forskere

herhjemme og i udlandet har indtil videre kun koncentreret sig om kvantitative undersøgelser, som især har haft et økonomisk sigte for øje. Ingen havde spurgt patienterne selv.

Samtalerne med forskningsdeltagerne bragte mange svar på bordet, bl.a. at krisetelefon-ordningen, som er et tilbud til patienterne i dialektisk adfærdsterapi, gav dem en følelse af sikkerhed og tryghed. De fremhævede også det positive i, at DAT-terapeuter bruger deres egne livserfaringer i spillet med den Borderline-lidende. Derudover havde det stor betydning for dem, at DAT-terapeuterne kunne gribe og rumme dem, selv når de havde det allersværest.

Et mere nuanceret billede af DAT

Vivian Limbrecht Rasmussen håber, at hendes undersøgelse, som allerede har været omtalt i flere fagmedier, kan være med til at nuancere opfattelsen af, hvordan Borderline-lidende får den bedste hjælp, samt hvor DAT kan gøre en væsentlig forskel for patienterne, så de kan arbejde sig ud af diagnosen.

Dertil kommer, at de tre interviews måske kan inspirere forskningen i andre diagnoser. Selvom nogen nok vil mene, at en enkelt kvalitativ undersøgelse med udgangspunkt i svar fra tre personer ikke er repræsentativ, så byder resultaterne alligevel på ny viden, der fint kan supplere kvantitative undersøgelser.

Plejer du at læse artiklerne om diagnoser? Redaktionen vil gerne have respons. Deltag inden 1. maj i afstemningen på www.sind.dk/bladet

Velkommen til to nye ministre

Nick Hækkerup (A) og Manu Sareen (R) får et travlt politisk år som nyudnævnte ministre for henholdsvis sundhed og for børn, ligestilling, integration og sociale forhold

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Pressefoto



Foto: Ulrik Jantzen

Banen er kridtet op til et spændende politisk år

Når dette blad udkommer, har Nick Hækkerup og Manu Sareen blot 56 dages anciennitet som regeringens nye ministre for henholdsvis sundhed og for børn, ligestilling, integration og sociale forhold. At forvente markante detaljerede udspil og programerklæringer er derfor alt for tidligt. Derimod er det ikke for tidligt at konkludere, at begge står overfor et travlt politisk år. Navnlig når det gælder forholdene for psykisk syge, sårbare og deres pårørende. For begge ministre venter væsentlige udfordringer og beslutninger, der skal balanceres på plads. SIND kridter her banen op til et spændende politisk år.

Fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse skal Nick Hækkerup (A) levere svar på en lang række forventninger, opbygget lige siden regeringsgrundlaget tog form, hvor psykiatrien blev fremtrædende nævnt. I samme periode er sindslidelser rykket mange pladser op på mediernes og den politiske dagsorden.

Handlingsplan

Regeringen skal bl.a. efter en lang række udmeldinger snart komme med konkrete bud på, hvordan anbefalingerne fra psykiatriudvalget kan omsættes til praksis. Udvalgets 89 anbefalinger i den 324 sider lange rapport, som SIND og andre organisationer i høj grad har påvirket, kan ændre næsten alle områder af den danske indsats i kommuner og regioner for at behandle og forebygge sindslidelser.

Spørgsmålet er, hvilke anbefalinger regeringen vil realisere, og om de økonomiske ram-

mer bliver bedre end i dag? Svaret følger i regeringens kommende handlingsplan, som sundhedsminister Nick Hækkerup i disse uger bl.a. arbejder med.

Foreløbig har Nick Hækkerup ikke samme detailkendskab til området som den tidligere sundhedsminister Astrid Krag. Derimod har han andre erfaringer, bl.a. fra kommunerne – han har siddet 13 år i byrådet i Hillerød, heraf syv som borgmester – fra to andre ministerier og fra folketingsalen siden 2007.

Ligestilling

Nick Hækkerup understreger i en mail til SIND-bladet bl.a. at han og regeringen udover psykiatrihandlingsplanen lægger væk på indsatsen for skabe ligestilling mellem psykisk og fysisk sygdom:

“Giv mig én god grund til, at psykiske lidelser ikke skal tages ligeså alvorligt som fysiske. Det findes der ærlig talt ikke nogen fornuftig forklaring på. Men ikke desto mindre er psykiatrien i mange år blevet overset og underprioriteret. Den skævvridning vil vi rette op på, og vi er allerede godt i gang. Psykiatrien skal ligestilles med det øvrige sundhedsvæsen, fordi det er det eneste rimelige. Det kommer til at tage tid, men vi har allerede taget fat,” skriver han og fortsætter:

“Udover at sætte flere penge af til psykiatrien, bl.a. til at nedbringe brugen af tvang, har vi også givet borgere med psykiske lidelser den samme ret til hurtig udredning og behandling som borgere med fysiske. Og vi har

også for første gang sat nationale mål for danskernes mentale sundhed 10 år frem. Men vi er ikke færdige; blandt andet har vi jo en langsigtet handlingsplan for psykiatrien på tegnebrættet.”

Socialpsykiatri

46-årige Manu Sareen (R), der bl.a. er uddannet socialpædagog og tidligere har arbejdet som integrationskonsulent, blev 3. februar social-, ligestillings- og børneminister. Ministeren og embedsmændene vil i 2014 lige som sundhedsminister Nick Hækkerup få fokus på at få visioner til at fungere i virkeligheden.

Navnlig sidste års reformer af førtidspension, fleksjob og kontanthjælp blev ledsaget af politiske ambitioner om, at flere skal hjælpes bedre ud af ensomhed og ind på arbejdsmarkedet. Bl.a. via såkaldte ressourceforløb, hvor der samarbejdes om indsatsen. I praksis tyder de foreløbige tal (se lederen side 2 i dette blad – red.) på, at der sammen med beskæftigelsesminister Mette Frederiksen venter noget af en opgave med at gøre reformerne og det lokale samarbejde til et fremskridt. På socialminister Manu Sareens bord ligger især opgaven med at styrke den sociale indsats i kommunerne og at fremme, at medicinsk og terapeutisk behandling ikke står alene.

SIND vil desuden bl.a. være opmærksom på, hvordan ministeren løfter implementeringen af FNs handicapkonvention samt tilsynsreformen indenfor socialpsykiatrien.

Digte

Tak for responsen. 25 pct. af læserne, der deltog i afstemningen på www.sind.dk/bladet, ønsker flere digte i bladet. 39 pct. ønsker færre digte, og 36 pct. det nuværende antal.

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside.

I tastende stund rummer www.sind.dk 393 indlæg om poesi

LIG I LASTEN

I bagagerummet
i mit hjerte
ligger nogle lig i lasten.
Ansvar jeg er løbet fra.
Handlinger jeg har fortrudt.
Svigt af venner,
der havde det svært.
Men jo længere tid der er gået,
jo mere lugter ligene
af død og forrådnelse.
Og pludselig en dag
kunne jeg ikke længere
holde stanken ud.
Jeg lod ligene kremere
og har besluttet til foråret
at sprede asken ud i rosenbedet
i min kolonihave.

Indsendt af Annelise,
Farum Midtpunkt

SKRÆLLER LØG

Står ved køkkenbordet
og skræller løg.
Lag efter lag
som forskellige livsaldre,
jeg et kort øjeblik standser op ved.
Med bagsiden af hånden tørrer jeg
de tårer af,
der løber ned fra øjenkrogene.
Men til sidst når jeg ind
til kernen af løget,
hvor der sidder en lille pige
og stortuder.
Over løget? Eller det der blev
hendes stormfulde liv.

Indsendt af Annelise,
Farum Midtpunkt

BEVÆGELSE

Det bevæger sig lidt.

Det går op,
det går ned,
tror vi.

I virkeligheden
bevæger det sig
lidt hele tiden,
men hvis vi ikke
mærker,
at det bevæger sig
lidt hele tiden,
går det op
og
det går ned.

Indsendt af Kirsten, Vanløse

ISBLOMST PÅ RUDEN DER!

Isblomst på ruden der,
Så smuk, så stor,
Så kold, alligevel så varm!

Isblomst på ruden der,
Du minder os om kærlighedens komme!

Isblomst en dag vil du smelte bort,
Men endnu er du der så smuk og varmer mig
Med din livsaliggørende fred!

Isblomst på ruden der,
Selv om du en dag er borte
er du i mine tanker!

Isblomst, jeg ved,
at en dag kommer du tilbage!

Isblomst!

Indsendt af Reinard Goldau
fra hans digtsamling "mit elskede barn"

STEMMER

Jeg hører stemmer
inde i hovedet,
mange stemmer der er svære
at skelne fra hinanden
Støjen gør mig så træt og ør
at jeg sommetider har svært
ved at hænge sammen.
Undrer mig over hvor stemmerne
kommer fra?
Måske er det nogle af de utallige stemmer
jeg i årenes løb har opfanget
gennem min øresnegl
og siden indkapslet i underbevidstheden?
Eller det kan også være ekkoer
af min egen stemme fra forskellige alderstrin,
der er begyndt at hjemse mig.
Men hvad enten de er det første eller andet,
så er det mærkeligt at de pludselig netop nu
er blevet sat fri og dukker op til overfladen.
Og det er som om denne kakofoni af stemmer
vil mig et eller andet.
Kan de gemme på en nøgle til forståelse
af mit stormfulde liv?
I så fald kan jeg ikke finde den.
Der bliver ved med bare at være støj
på linjen.

Indsendt af Annelise,
Farum Midtpunkt

Eva Jørgensen

Hjælp: Når livet kommer bag på os



Dødsfald, sygdom, smerte og sorg møder vi alle før eller siden. Men hvor finder vi styrken eller modet til at komme videre? Det spørgsmål er omdrejningspunktet i forfatter og tidligere journalist på DR Eva Jørgensens nye samtalebog med Preben Kok og Bjarne Lenau Henriksen. Nogle gange er det bedste råd at erkende, at der desværre ikke er noget, man selv kan stille op.

Preben Kok, kendt fra DR's "Skriftestolen", har som hospitalspræst rådgivet og hjulpet alvorligt syge og døende i en menneskealder. Bjarne Lenau Henriksen, tidligere chef for Kirkens Korshær, har i årevis samlet mennesker op fra samfundets triste bund.

I samtalebogen deler de livserfaringer om mennesker, som er kommet derud, hvor afmagten råder.

Eva Jørgensen

Hjælp: Når livet kommer bag på os

Samtaler med Preben Kok og Bjarne Lenau Henriksen – af Eva Jørgensen

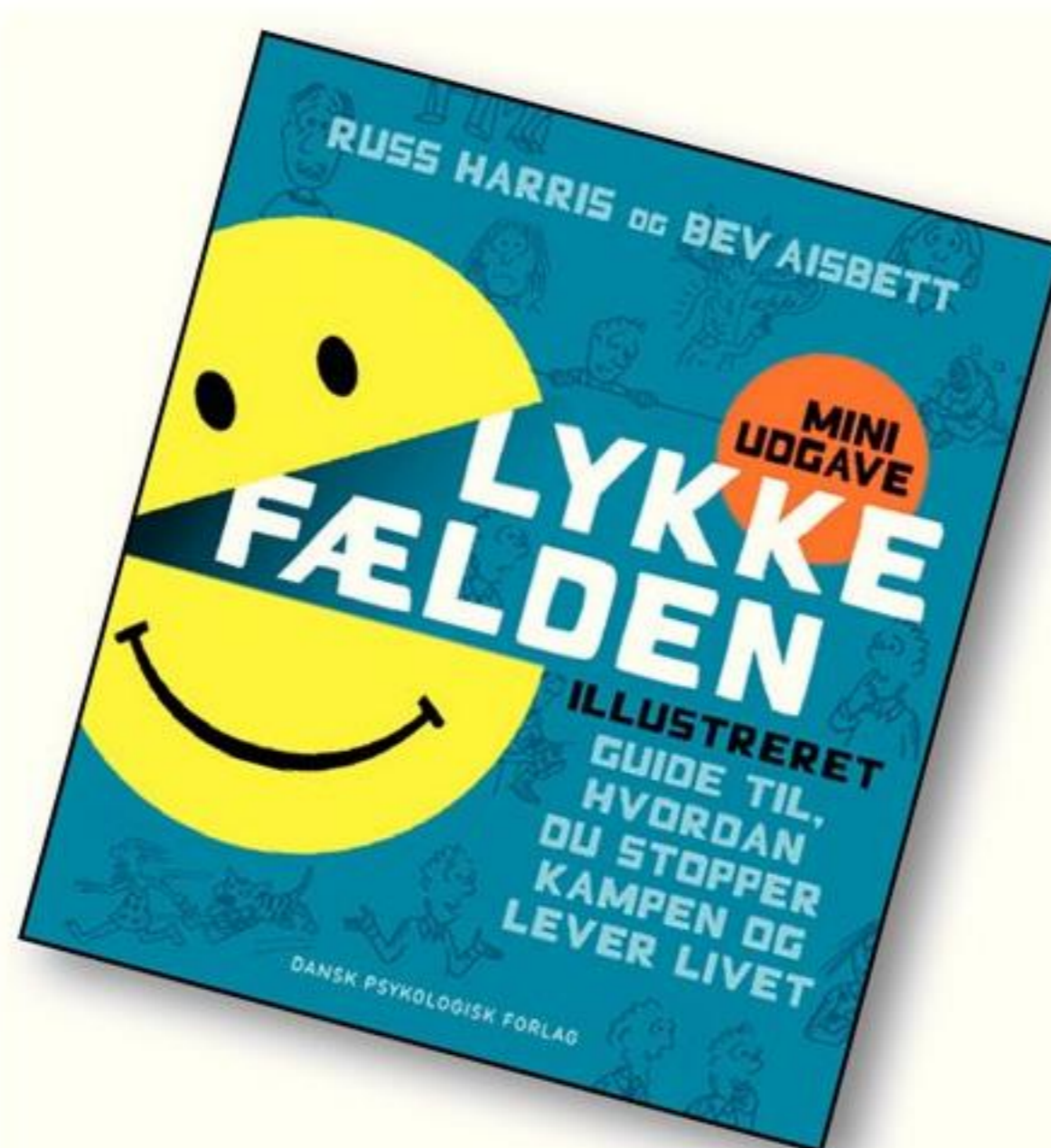
152 sider, 299,95 kr.

ISBN: 978-87-7523-737-1

Bibelselskabets Forlag

Russ Harris & Bev Aisbett

Lykkefælden (miniudgave)



"Livet giver mest til dem, der får mest ud af det, livet har at give." Sådan skriver forfatter Russ Harris i denne illustrerede udgave af den internationale bestseller Lykkefælden.

Vi tror, vi bliver lykkelige, når blot vi undgår alt det, vi ikke bryder os om. Men som citatet siger, så handler lykken snarere om, hvordan vi modtager og lever med det, som livet har at give. Fx lykke og velvære, men også ulykke, bekymring og angst.

Russ Harris er kendt for at formidle den mindfulness-baserede tilgang ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Bogen er en letlæst introduktion til ACT, som kan bruges som et supplement til coaching eller terapi.

Russ Harris & Bev Aisbett

Lykkefælden (miniudgave)

Illustreret guide til, hvordan du stopper kampen og lever livet

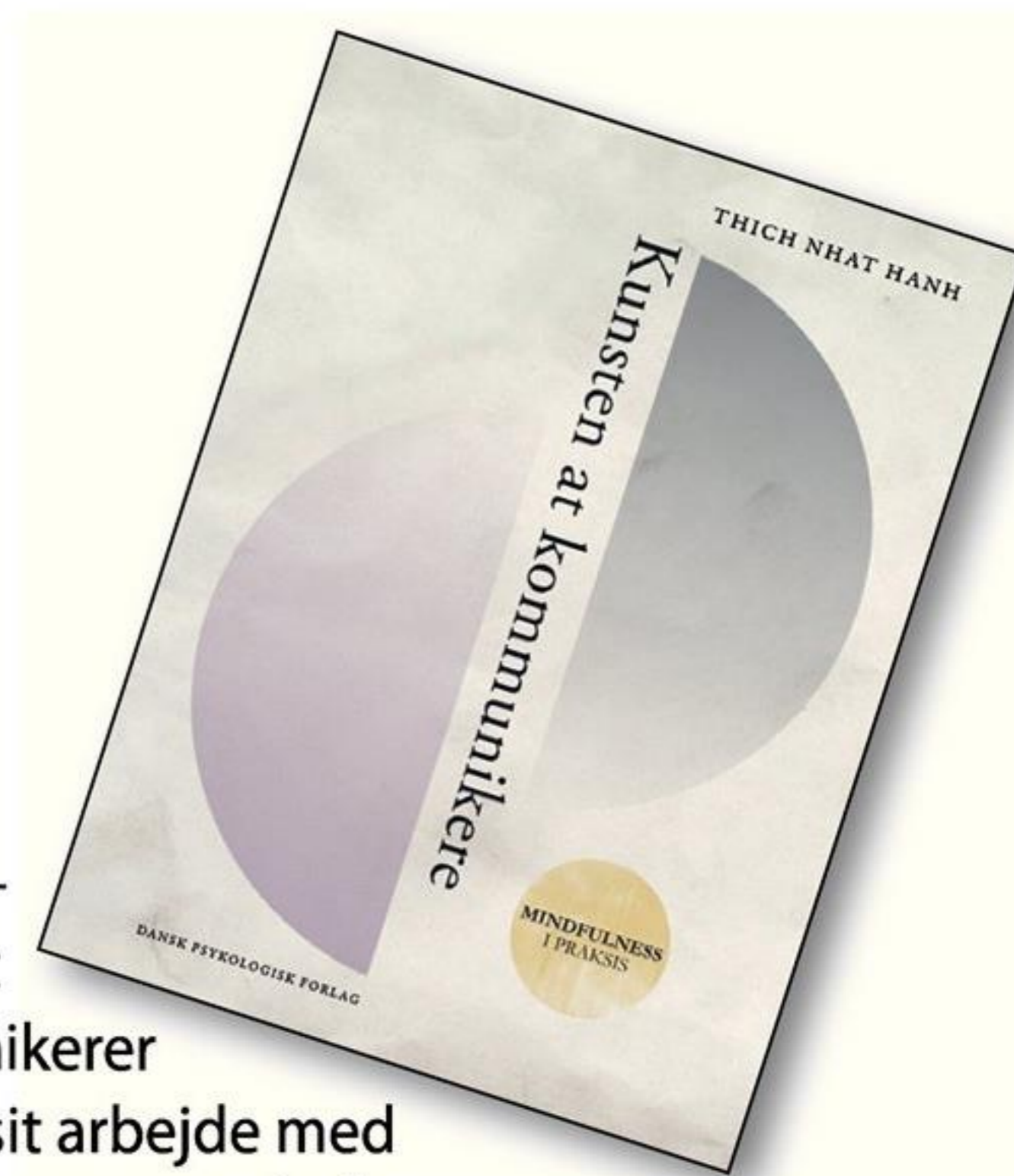
168 sider, 228 kr.

ISBN: 978-87-7706-9468

Dansk Psykologisk Forlag

Thich Nhat Hanh

Mindfulness i praksis



I denne guide kortlægger den buddhistiske munk og læremester Thich Nhat Hanh, hvordan man lytter og kommunikerer med mindfulness. Med eksempler fra sit arbejde med par, familier og politisk konfliktløsning giver Hanh i bogen gode råd til, hvordan man kan komme ud over frustrationer og misforståelser.

Thich Nhat Hanh er vietnamesisk buddhistisk munk og læremester, forfatter, digter og fredsaktivist. Hanh er forfatter til en lang række bøger om bl.a. mindfulness, meditation og konfliktløsning. Han regnes for en af de mest indflydelsesrige buddhistiske ledere i den vestlige verden, næst efter Dalai Lama. Og han blev nomineret til Nobels Fredspris af Martin Luther King, Jr.

Thich Nhat Hanh

Mindfulness i praksis

130 sider, 228 kr.

ISBN: 978-87-7706-9567

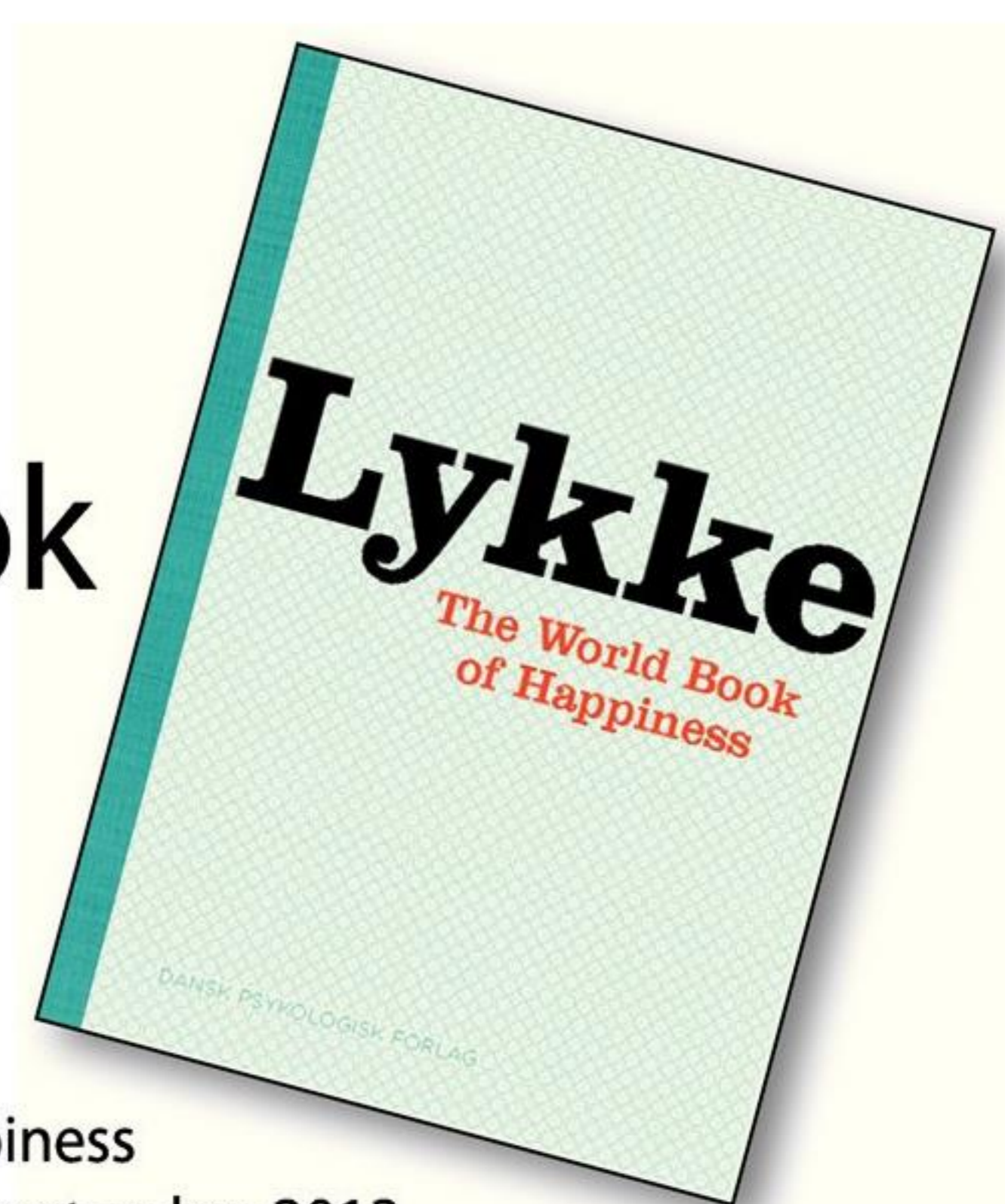
Dansk Psykologisk Forlag

Tak for responsen. 65 pct. af læserne, der deltog i afstemningen på www.sind.dk/bladet, er godt tilfredse med det nuværende antal anmeldelser i bladet.

Læs side 23 om næste måneds afstemning.

Leo Bormans (red.)

The World Book of Happiness



Danskerne er verdens lykkeligste folk. Det fastslog Columbia University's Earth Institute i rapporten World Happiness Report, der blev offentliggjort den 9. september 2013.

Men hvad er det så, der gør os lykkeligere end andre folkeslag? Hvad er lykke egentlig, hvordan opnår vi lykkefølelse, og hvordan fastholder vi den? Det giver 100 førende eksperter i positiv psykologi fra 50 forskellige lande deres bud på i denne bog.

Journalist og forfatter Leo Bormans har bl.a. fordybet sig i eksperternes forskningsarbejde og gjort deres konklusioner mere tilgængelige. Blandt emnerne er fx tid, sundhed, succes, velvære, fremtiden, medfølelse, genetik, fri vilje, humor, smerte, valg, familie, venner og meget mere.

Leo Bormans (red.)

LYKKE

The World Book of Happiness

335 sider, 298 kr.

ISBN: 978-87-7706-9055

Dansk Psykologisk Forlag

Lasse Bo Jensen

Forbandelse

“Forbandelse” er Lasse Bo Jensens første roman til voksne. Den udkommer samtidig med, at forfatteren er aktuell med sin anden ungdomsroman og desuden fylder 50 år. I forbindelse med sin research til “Forbandelse” rejste Lasse Bo Jensen til Puerto Rico, hvor han fik en indgående rundvisning på Arecibo Observatoriet og besøgte et par åndemanere.

“Mødet imellem den vestlige naturalistiske tankegang og den spirituelle, intuitive verdensforståelse er spændende. Jeg tilhører selv den første, men den anden har gode kvaliteter, vi godt kan savne. Som nu det mere naturlige forhold til døden,” siger Lasse Bo Jensen.

Og det er netop spændingsfeltet mellem de to tankegange, som Joakim Nielsen – hovedpersonen i romanen – pludselig befinder sig i. Den danske ingeniør er ansat på Arecibo observatoriet og får hjemme i privatboligen klareret rengøringen af en kvinde, der også er åndemaner.

Romanen forgår også på en psykiatrisk afdeling, hvor der kommer flash backs til hans tid i Puerto Rico: “Ved ankomsten til akutmodtagelsen befandt han sig i en paranoid psykotisk

tilstand med katatone symptomer. Han følte sig truet på livet og talte usammenhængende om agenter og hemmelige sammensværgelser, om elektromagnetisk stråling og skjulte signaler, om en forbandelse, der havde ramt ham.”

Joakim havde ikke tidligere været i kontakt med psykiatrien. Der var givetvis tale om en skizoaffektiv lidelse.

Joakim Niensens kontaktperson bliver lægen Ursula, der tager sig kærligt af ham – mere kærligt end professionelt godt er.

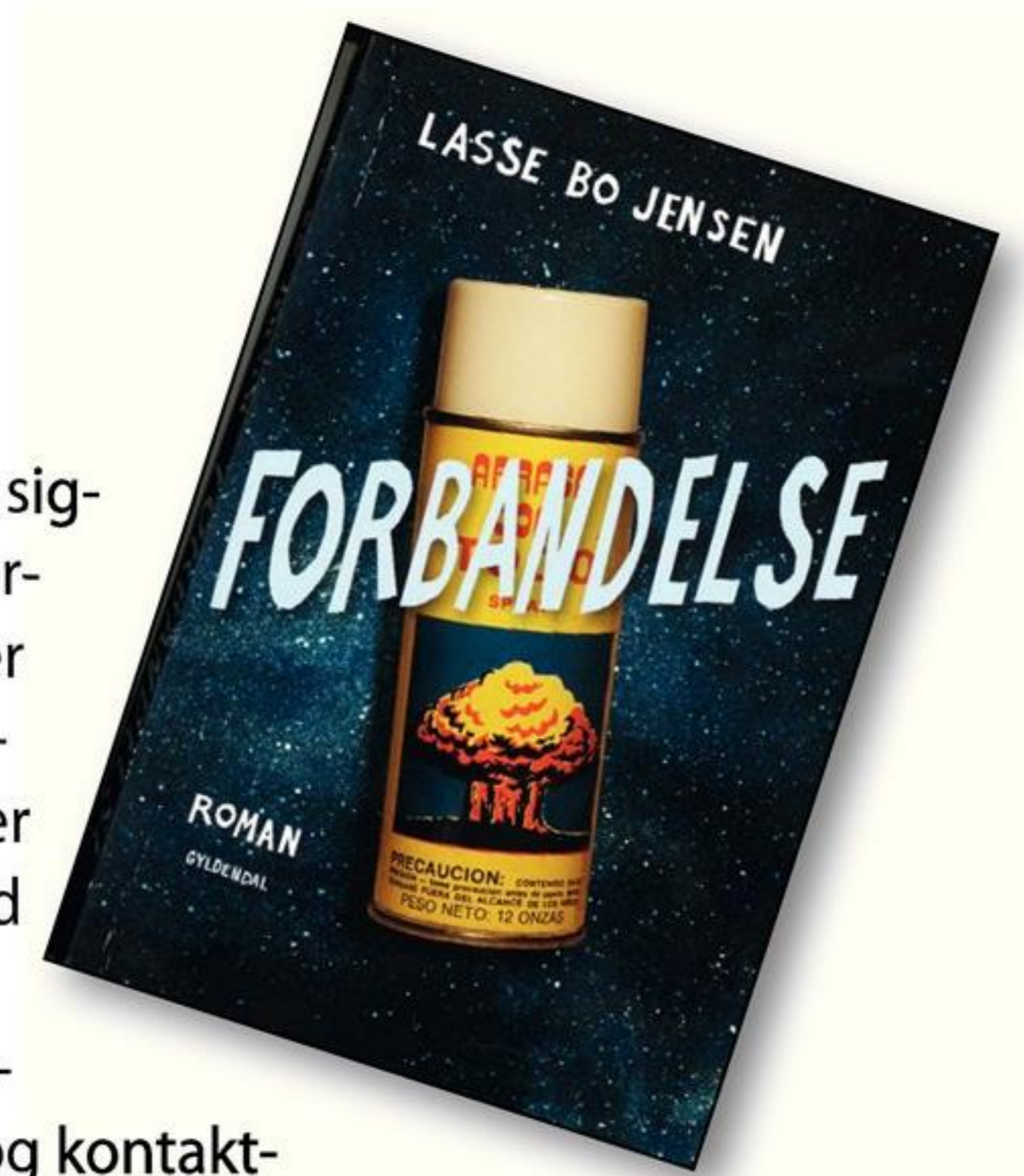
Rengøringskonen Juana tager Joakim Nielsen med til en seance, hvilket Joakim finder fremmedartet og frastødende. Alligevel forelsker Joakim sig i Juanas 24-årige niece, Isona, hvilket får Joakim til at love at hente Juanas fars aske i en urne i et andet land. Her afhenter Joakim urnen, men bliver holdt tilbage i tolden, da urnen udover aske indeholdt kokain. Juana ankommer til retsbygningen og får Joakim løsladt.

På observatoriet opfanger man signaler, der kan opfattes som signaler fra intelligent liv i det ydre rum, hvilket sætter en del tanker i sving hos Joakim Nielsen. Hans leder vil offent-

liggøre disse signaler, men forsvinder under mystiske omstændigheder og findes død i junglen.

Ursula, Joakims læge og kontaktperson, tager til sidst til Puerto Rico for at afklare, om Joakim Nielsen virkelig har været ansat på Arecibo observatoriet. Fantasi eller virkelighed? Slutningen skal ikke røbes her.

Fin og spændende roman.



Lasse Bo Jensen

Forbandelse

402 sider, 299,95 kr.

ISBN: 978-87-02-12952-6

Gyldendal 2013

Carsten Vagn-Hansen

Hvad fejler du i grunden?

Jeg har aldrig læst en bog, hvor jeg har måttet sætte så mange spørgsmålstejn – 57 blev det til. 209 gange skrev jeg Nota Bene i marginen, og 104 gange satte jeg lodrette streger for at fremhæve noget vigtigt. Det, der falder mig for brystet ved denne bog, er de mange udsagn og postulater, der fremsættes uden noteapparat eller litteraturhenvisninger. Der er mange bøger nævnt i teksten, men der er ingen belæg for de talrige påstande i teksten.

Lad mig komme ind på nogle få af påstandene: “Inde i mitokondrierne styrkes forbrændingen ved hjælp af Q10, der er et vigtigt hjælpenzym.” Når man ikke er læge, kan det være vanskeligt at be- eller afkræfte radiodoktorens påstand., men hvor ville det dog have været rart med en litteraturhenvisning, så man kunne se, at påstanden ikke er frit opfundet.

Senere står der om døden: “De er gået over på den anden side af dødens port og er ikke mere her i kød og blod, men dog hos os resten af vore dage. De er kommet hjem til lys og kærlighed i livet efter livet.” Det lugter langt væk af,

at Carsten Vagn-Hansen har læst om nærdødsoplevelser og er under alle omstændigheder en trossag, selv om det bliver serveret som en kendsgerning.

Kig engang på dette udsagn: “Ældre får for eksempel meget hyppigere grå stær, hvis de bruger mikrobølgeovne.” Hvor er kildehenvisningerne til at dokumentere påstanden?

Andetsteds står der: “Yoga, meditation, afspænding og massage kan være en stor hjælp.” Måske ville betegnelsen New Age – radiodoktoren være på sin plads?

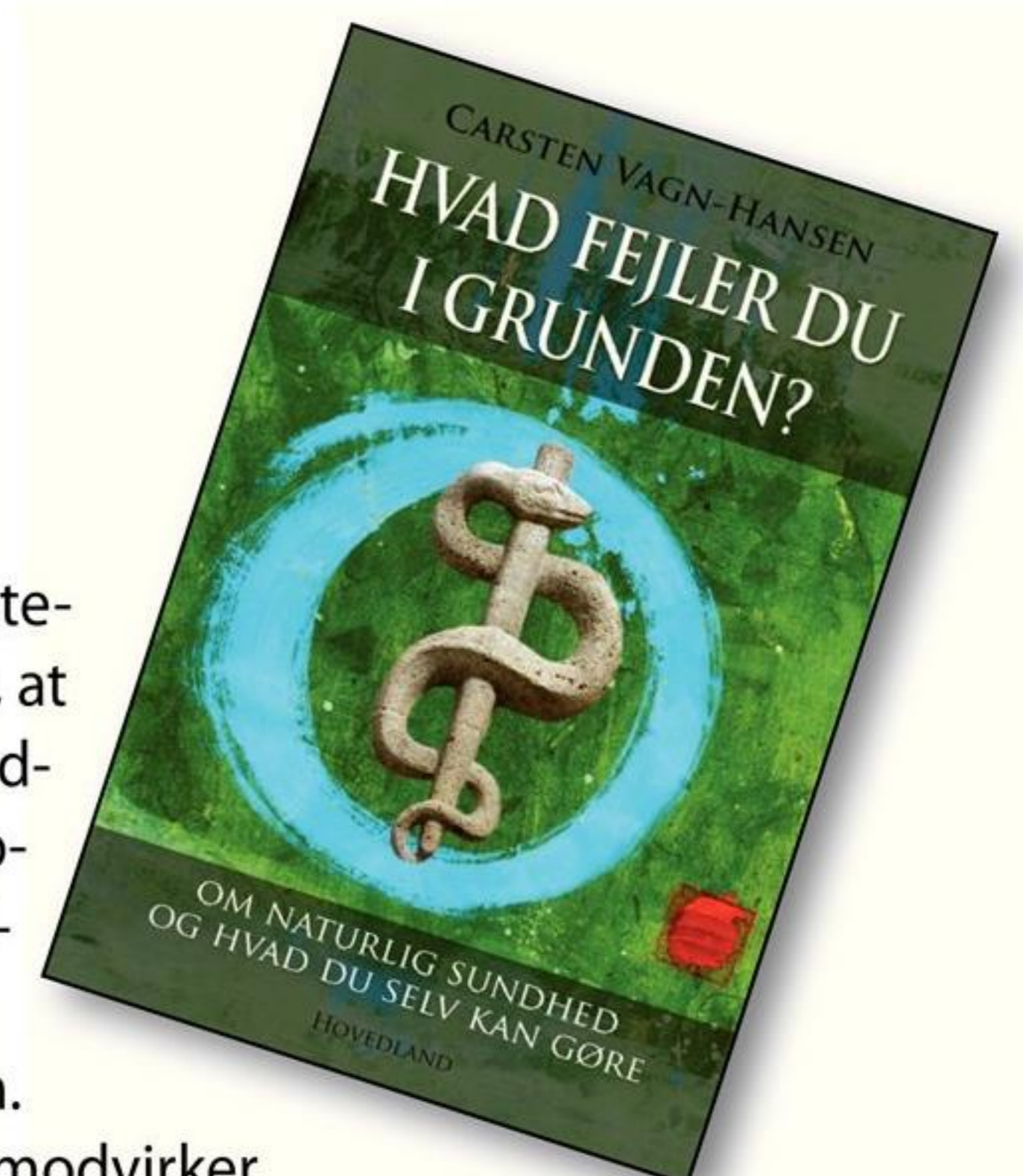
I samme stil: “Går vi med bare fødder på jorden, får vi masser af energi, og da vores krop for det meste består af vand og mineraler, kan elektronstrømmen let bevæge sig rundt i kroppen og tilføre livsenergi. Kineserne kalder det for jordens Qi, Den retter op på elektronisk ustabilitet og mangel på elektroner i kroppen og giver energi og velvære.”

Det er efter mine begreber et religiøst udsagn, selvom det bliver serveret som lægevidenskab/naturvidenskab.

Om zoneterapi står der, at det “kan modvirke for hyppig vandladning bedre end medicin.

“Motion modvirker stress betydeligt. Man kan for eksempel vælge regelmæssigt at lave yogaøvelser, Tai Chi eller Qi Gong.” Det er rendyrket New Age.

Bogen er interessant, omend vildledende, men ikke uden underholdningsværdi.



Carsten Vagn-Hansen

Hvad fejler du i grunden? Om naturlig sundhed og hvad du selv kan gøre

382 sider, 269 kr.

ISBN: 978-87-7070-265-2

Hovedland 2011

Nyt i SINDbladet: Novelle

Redaktionen er glade for at byde velkommen til en ny læseoplevelse i bladet, der både byder på litterære kvaliteter og stof til eftertanke: En novelle, skrevet af Thomas Mielcke, der her debuterer i rollen som forfatter.

Novellen er ikke kun fiktion. Thomas' historie er et detaljemættet billede af, hvordan han selv oplevede tanker, ord og følelser ved sit første møde med psykiatrien. Billedet er tegnet med hjælp fra Thomas' hukommelse, dagbogsnotater og ganske særlige sproglige værktøjskasse.

Oplevelsen var måske en anden for andre, der var med den dag i en af psykiatriens akutmodtagelser, hvilket redaktionen ikke ønsker kommer til at distrahere en særlig læseoplevelse. Derfor er Thomas' historie flyttet fra virkelighedens provinsby til den fiktive adresse "Østergade" i "Søby".

God læselyst.
Redaktionen

Henvist til virkeligheden i Søby



Foto: www.colourbox.com

Den virkelighed med låse på døre og vinduer, tilkaldetelefoner, piller, brikse, hvide vægge og spørgsmål om selvmordstanker og død

AF THOMAS MIELCKE

De tre små vinduer sidder højt oppe under loftet. Selvom en flugt aldrig ville kunne ske gennem vinduerne, er der indvendige låse på dem. Jeg går ud fra, de er låst, og kun personalet ved, hvor nøglen er – måske er det endda kun nogle få af dem, der ved det. Man kan dog se ud på en parkeringsplads med en rød og en sort bil og et grønt område med et lille blomsterbed og to små træer.

Næsten alt i det lille rum er hvidt: Vindueskarmene, væggene, gulvet, loftet, det ene bord, de fire stole og den brede dør, der også kan låses, både udefra og indefra. Kun træreolen, med brochurer om psykiatrien og diverse psykiske sygdomme, og den mørkegrå briks i hjørnet skiller sig ud med andre farver end hvid.

På en af brochurernes forside står der:

DU ER IKKE ALENE.

Der hænger ingen malerier, billeder eller bare et ur på de nøgne vægge. Der står heller ingen planter på gulvet.

Fem personer sidder herinde: to kvindelige psykiatere, en kvindelig sygeplejerske, en mandlig sygeplejefraktikant. Og så mig.

Jeg sidder ved bordet. Lige overfor mig sidder de to af dem, skråt til højre for mig den tredje, og på briksen har den fjerde sat sig med ryggen lænende op ad væggen.

Jeg kunne være i den vildeste beruselse eller på det vildeste trip og deraf have de vildeste vrangforestillinger.

Men jeg er hverken fuld eller skæv. Jeg er på Østergade, på psykiatriens akutmodtagelse i Søby. Det her er *virkeligheden*.

Henvist af min psykolog: "For en sikkerheds skyld ringer jeg til akutten ude på Østergade, så de lige kan lave et tjek på dig, Thomas," sagde han ved vores samtale i formiddags.

Hvad er der galt med dig?

Psykiater 1 (jeg har glemt alle deres navne, men lad os foregive, det er af hensyn til tavshedspligten) stiller det første spørgsmål.

– Nå, hvorfor er du her, Thomas?

Jeg ser på hende. Hun er vel i starten af trediverne: livets sidste ungdom. Hun har lyst pægehår og små, tynde briller, hvor der inde bag glassene gemmer sig et par mørke øjne. Men de mørke øjne smiler ikke. De er strikse og bestemmende, nærmest nedladende. Psykiater 1 er en heks, tænker jeg for mig selv.

– Min psykolog har sendt mig herud til jer. Han vil gerne have mig tjekket for at se, om der er andet end samtaler, der kan hjælpe mig.

Hun tager noter og kigger væk. Jeg smiler kækt til hende, men det er en facade, løgnens ansigt. For jeg er i virkeligheden irriteret, forvirret og trængt op i en krog, selvom jeg ikke sidder i en krog. Mine øjne søger efter et sted, de kan finde hvile. De finder det ikke, og uroen spreder sig videre til resten af min krop. Jeg vipper på stolen, og min højre hånd begyn-





Foto: www.colourbox.com

der at køre langs bordkanten, uden at jeg kan styre den.

Psykiater 1 ser på min hånd og stiller et nyt spørgsmål.

– Hvad er der galt med dig?

Ja, sådan vælger hun at spørge. Hun er jo en heks. Jeg har ret! Så har jeg trods alt ikke mistet min bedømmelsesevne, tænker jeg og bliver stolt.

Jeg fortæller, hvorfor jeg er her: At jeg hører stemmer og ser ting, der ikke er der. At jeg er bange for øjne: at de er som knive, der stikker i mig, og at jeg derfor er meget alene og snakker med mig selv.

De noterer og noterer.

Med ro i stemmen fortæller jeg videre, at jeg også har selvmordstanker, græder mig i søvn, at jeg drømmer om onde ting, at jeg er bange for at miste, at jeg er bange for at blive utryg, at jeg er ekstremt jaloux, og at dette lige har kostet mig et forhold.

Min højre hånd kører stadig langs bordkanten. Jeg skifter mellem at kigge ned på den og op på de andre, som nikker til det, jeg siger, og noterer videre på deres hvide ark. Mine tanker er uden stringens: De vil hjælpe dig, de vil ikke hjælpe dig.

Jeg ser på Sygeplejersken og fastholder et blik. Hun sidder overfor mig. Hun er overvæg-

tig, på grænsen til fed, og bærer store briller. Hun har krøllet, rødt hår og en tilkaldetelefon om halsen, der hænger i en tyk, hvid snor. Et for lille ur på venstre hånd og to for store armbånd om højre håndled. Hun sender et stort, bredt smil til mig, som kun en mor kan sende til sin søn. Men jeg er ikke hendes søn, jeg smiler ikke tilbage.

Ser du tv?

– Ser du tv?

Det er igen Psykiater 1, der spørger. Hvorfor er det kun hende, der spørger?

– Nej, jeg har ikke et tv, svarer jeg uden at kunne skjule irritationen.

– Læser du aviser?

– Dem alle sammen og hver dag. Det er en del af min rytme.

– Har du mange rytmer?

– Ja, mit liv er én lang rytme.

– Hvad mener du med det?

– Mennesket behøver at gøre nogle ting fast. Uden rytmer bliver mennesket utrygt, og utryghed er ikke godt.

De forstår vist ikke, hvad jeg mener.

– Har du prøvet at føle, at ordene i avisen havde en skjult besked rettet mod dig?

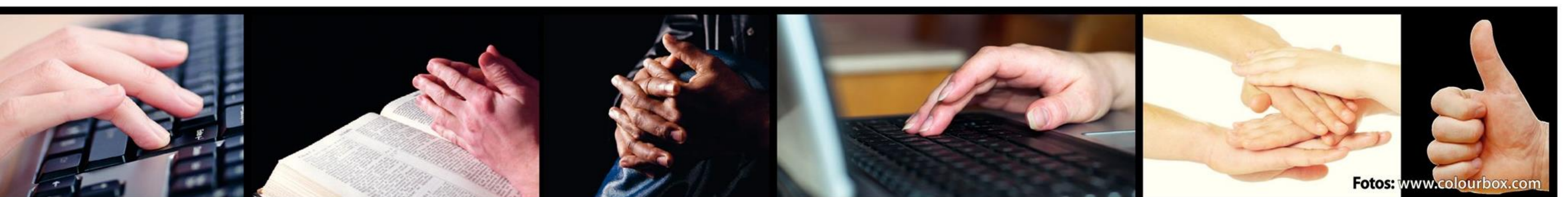
– Nej, men jeg ville ønske, de havde det: at ordene kaldte på mig, og at jeg kunne høre

dem kalde. Jeg vil, at ordene skal være mine bedste venner og værste fjender, for det er rigtig kærlighed.

De forstår ikke, hvad jeg mener. Men det er faktisk sandheden, jeg siger. Og det har ellers kun været en sandhed, jeg kunne komme frem til i påvirket tilstand, og nu er jeg ikke påvirket. Eller er jeg påvirket af at sidde overfor otte fremmede øjne, der nedstirrer mig, som var jeg et potentielt bytte? Hvad laver jeg egentlig her? Jeg hører ikke til her, jeg kan ikke forstå det. Jeg mærker aggressionen blive skudt ind i min krop, som når væsken fra nålen bliver skudt ind i huden.

Tættest på mig, skråt til højre, sidder Praktikanten. Jeg ser på ham. Han har kort, lyst hår, et sjusket skæg og blå øjne. Jeg kan lugte ham. Han lugter af sved, han lugter af nervøsitet, af praktikantnervøsitet. Han siger ikke noget, men udstråler en jeg-er-ude-i-praktik-og-jeg-skal-bare-lytte-og-lære-attitude. Jeg hader den attitude. Sig noget! Spørg mig om noget! Hvad som helst! Har jeg lyst til at råbe til ham. Det skal være lige så virkeligt for ham, som det er for mig.

Vi fortsætter med at se på hinanden. Jeg sender ham først smilende øjne, så glødende, så smilende igen, blot for at gøre den nye



Fotos: www.colourbox.com



dreng i klassen bundhamrende forvirret. Men intet af det virker. Han er kold.

Har du lyst til at dø?

- Føler du, at nogen forfølger dig?
- Hvor mange timer sover du om natten?
- Ryger du?
- Drikker du alkohol?
- Har du haft et misbrug?
- Tager du medicin?
- Har du nogle søskende?
- Er dine forældre skilt?
- Lider andre i din familie af psykiske sygdomme?
- Har nogen i din familie begået eller forsøgt at begå selvmord?

Spørgsmålene kommer fra flere sider af nu, blandt andet fra Psykiater 2. Det er hende, som sidder på briksen i hjørnet bag de andre. Hendes ben er krydset, de er lange og flotte: som en strippers.

Håret er nøddebrunt og kort. Hun har en mørkebrun cardigan, en sort top, sorte bukser og sorte, flade sko på. Brysterne er tilpas store og runde. Jeg vil gerne røre dem. Jeg vil gerne smage dem. Hun har et brugt ansigt, et rygeransigt, hun har en brugt stemme, en rygerstemme. Hun ligner også en, der er først i trediverne. Hun er den pæneste af dem alle, og jeg sender hende et smil, et charmerende smil, ikke med munden, men med mine nøddebrune øjne.

Vi kunne finde ud af noget. Du kunne få mit nummer, og jeg kunne få dit, og vi kunne mødes. Drikke en øl, drikke flere øl, eller er du mere til vin? Vi kunne lære hinanden at kende og snakke om alt andet end dit arbejde, og hvorfor jeg sidder her. Kunst, litteratur eller film? Jeg ville betale, og du ville tage mig med hjem, hvor du ville være min stripper, og vi ville have sex. Du har altid gerne villet have sex med en, der var yngre end dig selv. Tanken har altid tiltrukket dig.

Det når jeg at tænke, inden hun pludselig spørger mig om noget.

– Hvor mange gange har du overvejet at begå selvmord? Vi ser på hinanden, hun er alvorlig.

Jeg ser væk og begynder at tælle på fingrene, som da jeg var en lille dreng og havde matematik i folkeskolen. Men til sidst holder jeg op.

– Det har jeg ikke tal på.

– Har du forsøgt at begå selvmord?

– Nej. Stemmerne har indtil nu ikke været stærke nok til at overbevise mig, siger jeg og kigger op i det hvide loft.

– Har du lyst til at dø? spørger hun videre, og vi ser på hinanden igen. Dette spørgsmål er samtalens højdepunkt. Hvis dette var en film, var det *point of no return*.

Men dette er ikke en film, et skuespil eller en novelle. Dette er den rigtige virkelighed. Og mens jeg sidder og ser på Psykiater 2 og tænker på låsene på vinduerne og døren og

på de spørgsmål, jeg indtil nu har fået, og på de svar, jeg har givet, i stedet for at tænke på hende og mig sammen, indser jeg, at dette her er alvor.

– Hvis der findes et bedre sted for mig, jeg kan tage hen, end den her verden, så ja. Så har jeg lyst til at dø, siger jeg.

Der bliver stille. I fire-fem sekunder er der fuldstændig stilhed. De ser alle på mig, selv Praktikanten viser nu interesse. Jeg ser kun på Psykiater 2.

– Okay, siger hun så.

Samtalen er slut

Jeg sidder alene tilbage i rummet. Samtalen er slut, og for få minutter siden rejste fire kroppe sig. Det skete næsten synkront, som var det robotter af strøm og stål: ikke kroppe af kød og blod.

– Vi går lige ind i et andet rum og snakker om, hvordan vi kan hjælpe dig på den bedst mulige måde, Thomas, sagde Psykiater 1.

De gik uden at låse døren. Jeg kan faktisk flygte nu. Jeg kan rejse mig, så løbe hen til døren, så løbe ud på gangen, videre ud på gaden og ud i den frihed, jeg forlod, da jeg betalte taxachaufføren og steg ud af hans store, sølvgrå Mercedes og gik herind.

– Hvor skal du så hen? spurgte han, da jeg havde sat mig ind ved siden af ham og spændt sikkerhedsselen.

– Jeg skal sgu et smut ud til Østergade 99, svarede jeg.





Foto: www.colourbox.com

– Nååh, ud til akutten. Okay. Vi kører, svarede han uden at spørge videre ind til det og uden at virke påvirket.

Han startede bilen og begyndte at køre de knap fire kilometer, som der er fra Søby Bane-gård og ud til Østergade.

Havde han kørt den tur mange gange før i sin taxakarriere? Har han bare vænnet sig til, at de bliver yngre og yngre, dem, der i dag kommer i psykiatrien?

Det gør de også. Det gør vi også, hedder det retteligt. Med mine 23 år er jeg nok endda en af de ældre besøgende i psykiatrien i min generation.

– Ligner jeg en, der er syg? spurgte jeg efter et stykke tid med tavshed.

– Om du ligner en, der er syg?

Han drejede hovedet væk fra vejen og betragtede mig i få sekunder. Jeg drejede også hovedet væk fra vejen og så på ham. Dybe rande hang ned over hans blå øjne, der var små ar hist og her i hans ansigt.

– Nej, det synes jeg sgu ikke, du gør. Du ser rask ud. Men kan man se på en person, at vedkommende er psykisk syg? spurgte han retorisk tilbage.

– Nej, det kan man nok ikke, svarede jeg, og der blev igen tavshed.

Otte øjne, otte knive

Jeg tør ikke flygte herfra. Mine kinder er varme, mine armhuler er våde af sved. Jeg rejser mig og går langsomt rundt i rummet. Mine ben

vakler, og en smerte dukker pludselig op i dem. Og denne smerte har nu fødder, som inde under min hud sparker mig. Jeg ser sorte striber, som en zebra. Ser jeg en zebra? Er jeg ved at besvime? Kigger efter håndvasken, så jeg kan få koldt vand i ansigtet. Men der har aldrig været nogen håndvask i rummet. Har jeg set en? Er det en hallucination? Jeg får sat mig ned igen, finder min dagbog og den blå kuglepen frem fra tasken og skriver:

Jeg tør ikke flygte! Der er så hvidt her på psyk. Og jeg skriver med blå farve og ikke sort. Der er lås på vinduerne. Det er i sandhed et sted, man ikke kan flygte fra, men kun kan blive sendt af sted fra.

Når nogen har vurderet, om jeg er RASK eller ikke er

RASK.

De var fire, der kiggede på mig, bedømte mig, som var jeg et dyr,

der om muligt skulle købes/fanges.

Fire kroppe, otte øjne. Otte knive.

De spurgte mig om alt muligt og noterede ned, nikkede

til hinanden, som om jeg havde svarede RIGTIGT.

at jeg var det rigtige dyr.

Læser du aviser? JA

Ser du tv? NEJ

Har du prøvet, at ordene sagde noget til dig, gav dig en besked? HAHA

Det er ikke godt, at et så pænt hus med pæne mursten og pæne tage og pæne farver og pæn arkitektur kan være så grimt indeni.

Konklusion: Man bliver sindssyg af at være i psykiatrien. Men jeg tør ikke flygte!

25 milligram

Da de kommer tilbage efter deres snak, er de som dommere i et underholdningsshow, hvor voringen er afsluttet, og vinderen og tabere skal findes. Jeg håber, at det er Psykiater 2, der fortæller mig deres valg.

Det er det, og jeg smiler til hende. Hun har byttet plads med Praktikanten og sidder nu tættest på mig. Jeg kan dufte hende, hun dufter godt. Dufter du også sådan, når vi vågner under samme dyne, tænker jeg for mig selv, inden hun igen afbryder mig.

– Thomas, vi giver dig syv piller mod psykose: Seroquel, 25 milligram, det er den mindste dosis. Tag en pille, en time inden du går i seng, den hjælper på din søvn og på dine hallucinationer. Du kan hente flere piller på apoteket. Vi bestiller en tid på Søby Sygehus til blodprøver og hjertemåling, og vi videresender dig til lokalpsykiatrien, som du vil høre fra på et tidspunkt, siger hun.

Hun sender mig et smil, jeg sender hende opgivelsens ansigt. Hun lægger venstre hånd på min højre hånd og siger:

– Det skal nok gå.

Og så rejser vi os. Jeg trykker deres hænder og siger farvel. Jeg går den samme vej ud, som jeg kom ind. Forkert: Jeg bliver lukket ud ad den samme vej, som jeg blev lukket ind, og ender ude på parkeringspladsen igen. Her kan jeg kigge på den røde og sorte bil og det grønne område med det lille blomsterbed og de to små træer.

Seroquel. Jeg vidste ikke, det var navnet på en pille. Jeg vidste ikke, dette ord endda findes. Det er et fremmedord for mig, ligesom hele denne her verden er fremmed for mig.

Det blæser. Jeg ser mig omkring. En åben ambulance holder lidt længere henne ved en af de andre indgange. Ind gennem nogle af de mange vinduer kan jeg se mennesker: mennesker, der sidder i kørestole, mennesker, der går med rollator, mennesker, der bliver støttet af personaler, mennesker, der sidder for sig selv. Syge mennesker. Jeg kan blive en af dem. Jeg kan blive et af disse syge mennesker, tænker jeg og kommer i tanke om brochuren med teksten

DU ER IKKE ALENE.

FAKTA

- Novellen er skrevet af Thomas Mielcke.
- Han er 23 år og bor i dag på Fanø.
- Thomas læste på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole, men droppede ud efter et år for at satse på forfatterdrømmen fuldt ud. Går nu på det tre-årige Forfatter Grund Kursus på Esbjerg Kulturskole.
- Novellen er inspireret af oplevelser, Thomas havde sidste år. I dag har han det meget bedre.



Populært fugleskræmsel

Redaktionen reklamerer denne gang ikke for varer fra SIND, men gør opmærksom på et godt lokalt initiativ: Med ambitionen om at skabe økonomi til oplevelser for indlagte psykisk syge har Michael Franck fra Borup stiftet fonden "Fugleskræmsel", som man kan støtte ved at købe emblemet af samme navn og samtidig synligt gøre opmærksom på en god sag. Foreløbig 11 butikker i hovedstadsområdet og Nykøbing Sj. har emblemet til salg. Læs mere på www.fugleskraemsel.dk. Emblemet kan også købes online på www.enig.dk/fugleskraemsel. Prisen er 50 kr.



PJECER

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

FOLDERE

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

BØGER

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

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-
Plakat, signeret: 400,-
Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-
Udsiftning af stof til Roll-up 995,-
Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis
Jubilæumssmykke 499,-
Pins 7,-
Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M-XXL)³⁾ 65,-
Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL-XXXXXL)³⁾ 75,-
Lighter, elektronisk og opfyldelig,
hvid med rødt logo og webadresse 8,-
Rygpose, sort med rødt logo 22,-
Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
Bogmærker Gratis

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

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 78 47 04 50 eller på www.de9.dk
2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.
3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.
(Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

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

SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind-hovedstaden.dk

Depression – en folkesygdom

Er du i tvivl, om du har en depression, eller kender du nogen, som har det?

Ca. hver sjette dansker får en depression. Men hvad er depression, symptomer og årsager? Hvordan behandles det? Hvorfor stiger antallet af danskere, som rammes?

Antropolog og psykoterapeut Ulla Vincentsen sætter fokus på de psykologiske og følelsesmæssige mekanismer bag depression og giver et indblik i, hvordan du kan bruge følelserne som navigationsinstrument og redskab til at få det bedre og håndtere depression. Hvad kan du som pårørende, ven eller kollega gøre for at støtte en depressionsramt? Tilmelding til samtalegruppe.

Dato: Torsdag den 10. april kl. 19-21.

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Tilmelding: forebyggelsescentret@gladsaxe.dk
Tlf. 39 57 57 57.



Ulla Vincentsen

Samtalegruppe for mennesker, der lider af depression

– fortroligt og støttende rum til at tale sammen og dele erfaringer.

Formålet med gruppen, der ledes af antropolog og psykoterapeut Ulla Vincentsen, er at udveksle erfaringer og at udgøre et fortroligt og støttende rum, hvor deltagerne kan tale om de problemer, glæder og udfordringer, der er i dagligdagen og lære at bruge vore følelser som et redskab til at få det bedre. Vi tager udvalgte temaer op og taler om de psykolo-

giske og følelsesmæssige mekanismer, der ligger bag depression og om andre emner, der fylder her og nu.

Gruppe med 6-10 deltagere.

Datoer: 8 onsdage kl. 19-21.30 fra den 23. april.

Sted: Høje Gladsaxe Centret, Høje Gladsaxe Torv 2. 2860 Søborg.

Tilmelding inden den 20. april til: ulla@vincentsen.dk eller tlf. 26 39 11 40.

Vejen ud af Borderline personlighedsforstyrrelse

Et liv på kanten.

Formand for Borderlinenetværket, Pia Løvstad Frydensberg, fortæller om livet med Borderline personlighedsforstyrrelse – en personlighedsforstyrrelse som sendte hende ud i daglige følelsesoversvømmelser, betød en manglende fornemmelse for et 'jeg' og affødte en trang til at skære i sig selv, når de svære følelser meldte sig. Pia fortæller også, hvordan vejen ud af lidelsen blev mulig, og hvilke elementer, der skabte håb og motivation for at skabe et godt liv. Dato: Torsdag den 15. maj kl. 19-21.



Pia Løvstad Frydensberg

Sted: Frivillighedscenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, Gentofte.

Tilmelding inden den 1. maj: tlf. 50 45 64 02, Mail: svendbax@hotmail.com.

Region Sjælland

SIND arrangerer i samarbejde med Faxe Kommune en temaaften. Formålet er at skabe fælles platform for, at der kan etableres en lokal afdeling af SIND i kommunen

Onsdag den 9. april kl. 19.00-21.00
Faxe Kommunes Sundhedscenter, Præstøvej 78, 4640 Faxe.

Program:

- Velkomst ved formand for Social og Sundhedsudvalget, Mogens Stilhoff.
- Orientering om SINDs værdigrundlag samt om de ønskede resultater af arbejdet i psykiatriudvalget ved SINDs landsformand Knud Kristensen.

- Faxe Kommunes tilbud til Faxes borgere, der lider af en psykisk lidelse ved leder af socialpsykiatrien Dan Stefan Nielsen samt leder af Mentorkorpset June Baasch.
- Drøftelse af muligheden for at oprette en SIND lokalafdeling i Faxe Kommune.

Temaaftenen er et offentligt møde, hvor alle interesserede er velkomne.

Annonce:

Søges:

medarbejdere med brugererfaring

To deltidsansatte (ca. 15 timer om ugen) medarbejdere med brugererfaring søges til frivillighedsprojekt for psykisk sårbare i Gladsaxe Kommune.

SIND Gladsaxe og det psykosociale område i Gladsaxe Kommune har indgået partnerskab og fået midler fra Socialstyrelsen til et treårigt projekt, hvor vi vil etablere en frivilligindsats rettet mod psykisk sårbare borgere i kommunen.

Vi søger nu medarbejdere med brugererfaring til at medvirke til opstart og udvikling af indsatsen.

Der er mulighed for at blive ansat i fleksjob eller job på særlige vilkår. Løn efter HK/Pædagogernes overenskomst.

Send din ansøgning til job-carlshuse@gladsaxe.dk, så vi har den senest lørdag den 12. april 2014. Vi forventer at afholde samtaler i uge 17.

Se stillingsopslag og projektbeskrivelsen "Rejse ind i inklusionssamfundet" på sind.dk eller gladsaxe.dk/Carlshuse og kontakt frivilligkoordinator Eva Zeuthen Andersen på mobil 40 12 99 59.



SIND Østjylland

SORG og GLÆDE

Mød Niels Malmros

Onsdag den 9. april kl. 19.00 kommer filminstruktøren Niels Malmros og holder foredrag om sin nye film, Sorg og Glæde.

Alle er velkomne, mødet er gratis.

Kom i god tid, da det er efter først til mølle princippet.

Sted: Auditoriet, Aarhus Universitetshospital, Skovagervej 2, Risskov.

Psykiatriløb Risskov 2014



Psykiatriløb Risskov 2014 skydes i gang i parken ved Aarhus Universitetshospital, Risskov:

Torsdag den 12. juni kl. 11.

Det koster 50 kr. at deltage uanset distance (2,4 km. gå/løbedistance eller 5 km. løbedistance).

Sidste år deltog mere end 300 personer i løbet.

Der er mulighed for deltagelse i fortræning, første gang tirsdag den 13. maj kl. 14.30, mødested Fysioterapien, indgang 49.

Tilmelding sker på hjemmesiden www.psykiatriløb-risskov.rm.dk. Siden giver alle oplysninger om løbet. Sidste frist for tilmelding er 1. juni 2014.

Psykiatriløb Risskov 2014 arrangeres af Fysioterapeutisk Ambulatorium MA5 på Aarhus Universitetshospital, Risskov i samarbejde med SIND, EN AF OS og Idræt på bænken.

Kontakt: Projektkoordinator Theis Mesing, Tlf. 7847 1319, mail: theis.mesing@ps.rm.dk

Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



SIND overgik til ny organisation den 1. april. En lang række generalforsamlinger i regioner og lokalafdelinger var endnu ikke afholdt ved

deadline på dette blad, hvorfor enkelte navne mangler på disse sider. Se www.sind.dk for en opdateret oversigt.



REGIONSFORMAND:

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Birte Pedersen

21 14 96 81

birtepedersen@yahoo.dk

Hjørring

Erik Christoffersen

98 98 62 42/29 26 20 53

erikchristof@has.dk

Aalborg

Jens Ibsen

23 27 00 34

ibsenjens@gmail.com

Mariagerfjord

Birthe Jørgensen

29 82 35 26

birthe_47@yahoo.dkk

Thy

Grete Amby

97 98 16 85/24 60 35 42

ambynors@mvp.net

Mors

Thomas Nielsen

60 56 00 94

thomas-1975@live.dk



REGIONSFORMAND:

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Lemvig

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Holstebro

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Vestjylland (Kommunerne Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Viborg

Birgitte Larsen

35 11 71 43

birgitte.mfl@gmail.com

Skive

Inger Marie Nedergaard

97 53 52 26

im.k@skylinemail.dk

Silkeborg-Skanderborg

Susan Steen

86 81 04 34

susan.steen43@gmail.com

Randers

Trine Juel

20 72 39 66

trine.juel@elromail.dk

Østjylland (Kommunerne Favrskov, Norddjurs, Syddjurs, Aarhus, Odder og Samsø)

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Horsens-Hedensted

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Arnfinn Thorsteinsson

35 36 09 04

arnfinn@sind-kbh.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen

25 15 88 62

sindfrederiksberg@dbmail.dk

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

Helle Nees

53 56 41 04

helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster

36 41 49 04

kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester

47 31 40 30

thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen

26 72 31 02

randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Svend Balle

50 45 64 02

svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Hans Jultved

24 41 23 06

huset@sind.dk

Hørsholm

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

Rudersdal

Merete Ellebo

30 60 05 30

meel@hillerod.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt

49 21 88 22

Gribskov

Inger Hansen

48 30 04 89

inger.hansen@youmail.dk

Halsnæs

Anita Schnieber

61 70 30 46

anitaschnieber@yahoo.dk

Bornholm

Lars Christensen

50 26 19 06

larboch@paradis.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden

27 57 46 71

andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm

59 93 15 84

ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen

59 91 28 05

is42@email.dk

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat

35 24 07 50

landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen

46 36 76 51

lenigrund@webspeed.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Kirsten Midtgaard

50 50 45 09

km@sind.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

Kan kontaktes via:

landsforeningen@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen

30 11 33 41

cjteddk@hotmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster

36 41 49 04

kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Madsen

27 49 86 58

hbm1954@hotmail.com

Bente Rasmussen

61 26 05 68

skaaruporevin@c.dk

AARHUS

Gitte Troelsen

21 73 04 73

sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen

53 37 20 32

Wendelin.Lauridsen@me.com

SVENDBORG

Bente Rasmussen

61 26 05 68

skaaruporevin@c.dk

**REGIONSFORMAND:**

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm Lokalfdeling

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Odsherred-Holbæk-Kalundborg

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre

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

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

Kirsten Hansen
22 33 98 16
kirsten.hansen@beskedboks.dk

**REGIONSFORMAND:**

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

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

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Sønderborg

Lars Andersen
74 44 29 35 / 20 77 73 20
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
61 33 74 79
ceb@bbsyd.dk

Tønder

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

Haderslev

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Bjørn Medom Nielsen
26 84 47 03
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)

Vælges efter deadline på dette blad.

Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Billund

Vælges efter deadline på dette blad.
Kan kontaktes via:
landsforeningen@sind.dk

Vejle

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

**FORMAND:**

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SINDS RÅDGIVNINGER**Rådgivning?
Ring 70 23 27 50**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan besøge:

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter aftale.

Juridisk rådgivning

Efter aftale.

Viborg/Skive

Åben rådgivning mandag 14-16.
Tlf. 50 31 90 25.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere 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 Lokalforening

tilbyder anonym rådgivning efter aftale på tlf. 86 40 54 89 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.
Se evt. www.sindiranders.dk

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND
KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

Åben for Personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17.00-19.00.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.
raadgivningen@sind-kbh.dk
35 36 09 04
Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.
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
23 49 02 01

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 23 83 11 84.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98. For aftale om bisidder og besøgsvenner ring til 29 26 20 53, 23 83 11 84 eller 98 98 62 42, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe. Kontakt SINDs regionsformand eller sekretariat på telefon 35 24 07 50, hvis du har brug for en bisidder. Vil du selv være bisidder, så kontakt formanden for SIND i dit lokalområde. Læs mere på www.sind.dk/sind-bisiddere

**Støt SIND**

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

Skulderklap til servicechef

I årevis har servicechef Lene Munter via sine job i Føtex hjulpet mennesker med fysisk eller psykisk sygdom ind på arbejdsmarkedet. Indsatsen har SIND Fyn tidligere på året anerkendt med en pris

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Åbenhed og tydelig kommunikation.

Det er ifølge Lene Munter de vigtigste ingredienser i opskriften på, hvordan begrebet "den rummelige arbejdsplads" ukompliceret kan omsættes til resultater

Tempoet er højt og omkostningerne så lave som muligt i alle supermarkeder og varehuse. Også omkring effektive 43-årige Lene Munter, der er servicechef hos Føtex i Fåborg og har 23 års anciennitet i detailhandlen. Alligevel har hun gennem mere end halvdelen af butikskarrieren fundet tid til at hjælpe mennesker med fysisk eller psykisk sygdom ind på arbejdsmarkedet. Den indsats anerkendte SIND Fyn tidligere på året, da Lene Munter modtog SIND Prisen på 5.000 kr.

Overraskelsen var stor, da hun hørte om prisen.

"I mit arbejdsliv har der i mange år været praktikanter og mennesker med udfordringer. Det er helt naturligt. Også for kunderne der har accepteret, at vi afspejler samfundet omkring os. Derfor blev jeg overrasket og overvældet over prisen – men naturligvis også glad og super stolt," smiler Lene Munter.

Loyale, engagerede og glade

91 timer om ugen holder Føtex Fåborg åbent. Blandt de 110 medarbejdere, der holder varehuset i gang, har en et fysisk handicap og en

anden en sindslidelse. Tidligere har mange andre gennem årene fundet en vej til praktik eller arbejdsmarkedet via et af de Føtex varehuse, hvor Lene Munter har været ansat.

Hun er meget glad for at være med til at gøre en forskel, men tilføjer i samme åndedrag, at indsatsen også kan betale sig for arbejdspladsen.

"Naturligvis lægger oplæring og introduktion beslag på noget tid. Men derefter får vi dels løst nogle opgaver, der matcher den enkelte, dels beriget varehuset med kolleger, der er meget loyale, engagerede og glade for at komme her. Indsatsen er et aktiv," siger hun.

Oveni, tilføjer Lene Munter, er det dejligt at opleve, når mennesker, der har været ramt af sygdom, kommer på benene igen. Enten som raske eller i stabile forløb med plads til både gode og dårlige dage. Antallet af eksempler på solskinshistorier er gennem årene blevet stort.

Dialog

Åbenhed og tydelig kommunikation. Det er ifølge Lene Munter de vigtigste ingredienser i opskriften på, hvordan begrebet "den rumme-

lige arbejdsplads" ukompliceret kan omsættes til resultater.

"Når vi har dialogen om praktik eller fleksjob, er det vigtigt at være åben. Som arbejdsplads og kolleger vil vi gerne tage hensyn, og det kan vi bedst, hvis vi er på det rene med, hvad man kan, og hvad man har af udfordringer."

Lene Munter oplever, at Føtex Fåborg har et godt samarbejde om indsatsen. Både eksternt – fx med kommunen – og internt. Nogle af kollegerne har deltaget i et mentor kursus og kan træde til, hvis praktikanter eller ansatte på særlige vilkår får udfordringer i løbet af arbejdsdagen.

Lene Munter er desuden med i en netværksgruppe for ansatte i Dansk Supermarked, der arbejder med det samme, og holder af og til foredrag sammen med den lokale PsykInfo.