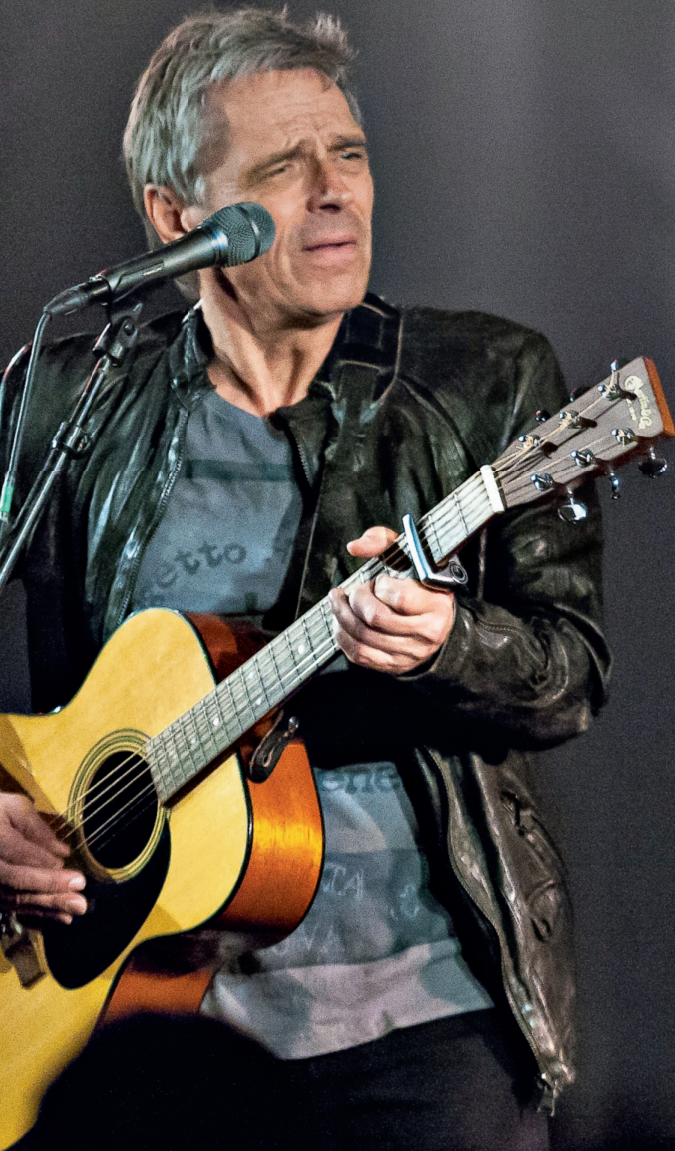




SINDbladet

Nr. 2 | April 2016 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Tusinder fulgte SIND-støttekoncert på internettet

Jesper Skibbys vej til vendepunktet

Kontanthjælpsloft | Mænd og følelser | Søvn

Er nok ved at være nok?

Ja – men jeg truer med at blive!



Foto: Niels Åge Skovbo

Tonen i den social- og beskæftigelsespolitiske debat skærpes. I Politiken beskylder beskæftigelsesministeren Danske Handicaporganisationers formand for at ville gøre handicappede til ofre, når han argumenterer imod kontanthjælpsloftet. I samme avis meddeler Cliff Kaltoft, at han trækker sig fra Rådet for Socialt Udsatte i protest mod, at der ikke længere er opbakning til at tage sig af samfundets svageste

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

I disse uger arbejdes der på Christiansborg igen-igen med lovforslag, der vil føre til massive forringelser for samfundets svageste. Det såkaldte moderne kontanthjælpsloft er nok et af de værste eksempler.

Gennem mine briller ser det ud som om, at intet er for småt, hvis man kan komme til at sparke til mennesker, der allerede ligger ned.

Forslaget om, at selv uarbejdsdygtige skal arbejde 225 timer om året, hvis de vil undgå at få reduceret kontanthjælpen, taler sit eget tydelige sprog.

Er nok så nok nu?

Jeg forstår de af mine kollegaer fra den social- og beskæftigelsespolitiske debat, der siger, at nu er nok nok. De vil ikke være med længere.

Min gode kampfælle Cliff Kaltoft fra Rådet for Socialt Udsatte siger, at han – efter 20 år i rådet – ikke orker mere. Han trækker sig og smækker med døren på vej ud.

SIND – og dermed også SINDs landsformand – er partipolitisk neutral. Det betyder dog ikke, at vi/jeg ikke kan og vil kritisere forslag, der rammer vores medlemmer – og andre af samfundets svage.

Herfra skal der lyde en utvetydig kritik af de forringelser, som den siddende regering er på vej med.

Jeg har *ingen* forståelse for, at vi har råd til at købe kampfly for 20-30 milliarder kroner, at vi har råd til at sende vores soldater i krig i en tilsyneladende håbløs konflikt i Syrien, at vi insisterer på at fortsætte med at investere i en fast forbindelse til Tyskland, som tyskerne ikke vil have, og at vi har råd til at give skattelettelser til vores allerrigeste; men at vi ikke føler, at vi har råd til at give vores allersvageste borgere (herunder borgere med en psykisk lidelse) en bare nogenlunde anstændig behandling.

‘ Jeg er ikke skuffet – men vred!

Far er vred!

En kendt talemåde siger “far er ikke vred – far er skuffet.” Jeg er ikke skuffet – men vred!

Jeg synes, at vi i Danmark i disse år langt overskrider grænsen for anstændig behandling af vores svageste medborgere.

Det gør mig vred!

Men jeg går ikke – jeg truer med at blive.

Jeg kunne som Cliff Kaltoft være fristet til at gå ud af Rådet for Socialt Udsatte. Jeg kunne være fristet til at melde afbud til de mange råd

og kommissioner, som jeg sidder i. Hvis de alligevel ikke gider lytte til os, så giver det ikke mening at bruge tid på det.

Kritisk samarbejdspartner

Uanset hvad, så er SIND en kritisk samarbejdspartner. Det er vi med regering og folketing, og det er vi med regioner og kommuner.

Uanset hvor dårligt de behandler os og vores medlemmer, så giver vi ikke op.

Vi truer ikke med at gå. Vi truer med at blive.

I SIND har vi lige været igennem generalforsamlinger i vores mange regionskredse og lokalafdelinger.

Nogle steder har det været svært at rekruttere nye frivillige til bestyrelser – og dermed samarbejdsorganer med det offentlige Danmark.

Mismodet har spredt sig helt ned til græsrodderne.

Mit budskab til det offentlige Danmark – og til vores tillidsvalgte i SIND skal være:

Vi er de sidste, der forlader den synkende skude.

Den dag vi giver op, så er alt håb ude for mennesker med en psykisk lidelse.

Men det kan være, at vi skal til at skærpe tonen?



SINDbladet
45. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Peter Rathmann, Anders Michaelsen, Helge Bjerre, Ole Riisgaard, Pernille G. Rasmussen, Christian Solholt, Cille Holm, og Thorkild Olesen.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

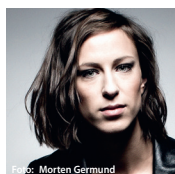
Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Priser:

Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
Paul Korsgaard

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirklus Benneweis
Diana BenneweisFoto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi gør opmærksom på, at vi modtager meget mere stof til bladet, end vi kan få plads til. Du modtager desværre derfor heller ikke altid et svar. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand

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

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.





8

Foto: Malin Arnie Jansson



10

Foto: www.colourbox.com



12

Pressefoto: sebooking.dk



20

Foto: SIND



22

Modelfoto: www.colourbox.com

I DETTE NUMMER

- /6 **X i kalenderen**
- /8 **Tak til Michael og Mathilde Falch, der varmede alles hjerter**
SIND-støttekoncerten den 5. februar greb publikum om hjertet. Overskuddet på 47.750 kr. går ubeskåret til SINDs indsats for at hjælpe andre.
- /10 **Kontanthjælpsloft: Svært at få 225 timers arbejde om året**
De nye kontanthjælpsstramninger har og kan have alvorlige konsekvenser for psykisk sårbare mennesker og andre, som ikke kan arbejde.
- /12 **Hvad gør man(d), når det gør ondt?**
Mænd og kvinder er sjældent ens, heller ikke når det kommer til psykisk sygdom. Ofte er kvinder bedre til at opsøge hjælp og til at sætte ord på deres følelser. Derimod reagerer mange mænd først, når det er for sent.
- /14 **Skizofreniforeningen fra 82 til 412 medlemmer på et år**
Flere end 70 interesserede var i marts mødt op til foredrag og foreningens årlige generalforsamling.
- /16 **TEMA: Socialtilsyn**
Ensomhed, isolation og vold på Sundbygård
Socialtilsynet rettede i en tilsynsrapport i januar hård kritik af forholdene på det psykiatriske bosted Sundbygård i København, hvor psykisk syge bor dør om dør med behandlingsdømte. Vold og handel med stoffer får beboerne til at isolere sig fra fællesskabet, mens personalet låser sig inde på kontorerne.
- /18 **TEMA: Socialtilsyn**
Baggrund: Socialtilsyn – hvad er det?
Hvor kan du henvende dig og hvem skal reagere, hvis forholdene ikke er i orden på fx et bosted eller et stofmisbrugsbehandlingstilbud? Svaret er Socialtilsynet.
- /20 **Jesper Skibby: Åbenhed om psykisk sygdom er en hjertesag**
Medier, sportsfans og tv-seere elskede smilet og de rappe replikker, da Jesper Skibby markerede sig som en af sin generations bedste danske professionelle cykelryttere. Men bag smilet var det ikke altid rart at være Jesper. Det er det derimod i dag, hvor han er fuldstændig ude på den anden side

af oplevelser med depression og problemer med medicin.

- /22 **Sov godt: Stress, kriser og dårlige vaner svækker søvnen**
Et stort antal danskere oplever søvnbesvær og tyr til sovemedicin, der for nogles vedkommende ender i misbrug. Prøv i stedet at ændre livsstil og vaner, anbefaler eksperter, der her giver en række råd til at få en god døgnrytme.
- /24 **SIND og tre jobcentre vil skabe mindst 99 langtidsholdbare fleksjob**
SIND Pårørenderådgivning samarbejder nu med tre kommuners jobcentre om at give foreløbig 165 mennesker en ny start i arbejdslivet.
- /25 **Rift om reservebedsteforældre**
SIND Pårørenderådgivning har brug for flere, der vil være reservebedste for et barn med sygdom i familien. 30 børn og unge står på venteliste.
- /26 **Skoleelever opsøger hjælp og viden om psykisk sygdom**
Efter SIND Pårørenderådgivning har indledt samarbejde med fire kommuner, har foreløbig 142 skoleelever, der er pårørende til et familiemedlem ramt af psykisk sygdom, deltaget i samtaleforløb.
- /27 **Danske Handicaporganisationer opruster politisk**
SIND er medlem af Danske Handicaporganisationer, hvor Lars Midtby senere på året bliver direktør.
- /28 **Kender du Peer Netværket Danmark?**
Peer-Netværket Danmark er et nyt og landsdækkende netværk for de mennesker, som bruger deres egne erfaringer med psykiske vanskeligheder til at støtte andre.
- /29 **Opskrifter**
- /30 **Velkommen til SINDs webshop**
- /36 **Høringssvar – Nytter det noget?**
Danske Handicaporganisationer lægger mange kræfter i høringssvar. Indsatsen er vigtig, påpeger DHs formand.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /07 **Støt SIND**
- /15 **SIND Ungdom**
- /32 **Lokalnyt**
- /34 **Regions- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Medierne hurtigt op i gear efter juleferien

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

Erfaringsmæssigt varierer medieomtalen meget hen over året. Generelt har perioden sammenlignet med tidligere måneder ikke budt på mange indslag og artikler om SINDs mærkesager og om de forskellige foreninger. Efter deadline på dette blad fulgte dog en historie, mange lagde mærke til. DR offentliggjorde, at antallet af tvangsindeklæggelser med hjælp fra politiet var steget med 61,5 pct. siden 2007. SINDs landsformand var bl.a. i studiet hos DR2 både om morgenen og om aftenen. Historien tiltrak også stor interesse på SINDs side på Facebook, hvor flere bød ind med kommentarer.

"Jeg kan desværre ikke genkende til, at psykiatrien er stærkt nedprioriteret," skrev Marianne Carlsen, som var en af dem, der delte noget af deres egen historie.

Det sker ofte, at SINDs opslag på Facebook skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND eller klikke på linket på forsiden af www.sind.dk.

/hhj



Flere medier: Gang i generalforsamlingerne

(17. februar) I flere byer har de lokale medier bragt positive artikler efter de forløbne ugers generalforsamlinger i hele Danmark. Fx lokalavisen Skagen Onsdag.

"Rekordår i SIND med rigtig mange aktiviteter." Sådan lød overskriften efter generalforsamlingen i SIND Frederikshavn. Omtalen fokuserede på årets høje aktivitetsniveau. Fx samlede to foredrag med den kendte danser Silas Holst 570 tilhørere. Også et ti km langt cykelløb anført af Jesper Skibby blev et tilløbsstykke. Dertil kom en lang række mindre arrangementer målrettet mennesker, der er ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed.

På generalforsamlingen kunne lokalafdelingens kasserer Niels Chr. Jensen konstatere, at økonomien var fin. Udover et overskud og en god egenkapital vokser kontingentindtægterne også. SIND Frederikshavn har nemlig fået 37 nye medlemmer.

/hhj

DR Fyn: Vagtordning koster 2,4 mio. kr. årligt

(17. februar) Siden juni 2014 har vagter holdt opsyn på Psykiatrisk Afdeling Middelfart. Politikerne i Region Syddanmark mener, at ordningen, der koster 2,4 mio. kr. årligt, er en succes. SIND påpeger derimod, at pengene kan bruges bedre. Det skrev DR.

"Der er i forvejen behov for medarbejdere, der kan deltage i behandlingen. Derfor forekommer det ødselt at bruge penge på folk, der kun kan bruges som vagter," sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

/hhj

Dagbladet Roskilde: Nyt projekt viser vej ud af ensomheden



Modelfoto: www.colourbox.com

(8. februar) Med Projekt Følgeven i Roskilde hjælper frivillige ensomme, der er ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed, med at skabe netværk og med at deltage i foreningsaktiviteter, da dette kan være et problem for mange.

Projekt Følgeven er et samarbejde mellem Frivilligcenter Roskilde, Center for Socialpsykiatri i Roskilde Kommune, Roskilde Idræts Union og SIND.

Projektet, som er finansieret af TrykFonden, er nyt, men flere har allerede meldt sig.

/ami

DR Syd: Mere medicinsk tvang

(18. februar) Vækst på 25 pct. i den medicinske tvang, der især gives ved tvang. Fald på 14,6 pct. i brug af bæltefiksering. Sådan var tallene i den historie om Region Syddanmark, som DR Syd bragte den 18. februar.

SIND beklagede udviklingen. Landsformanden for SIND Knud Kristensen påpegede bl.a. at det ikke var det, der var meningen, da der blev bevilliget ekstra penge til nedbringelse af tvang.

/hhj

TV 2 Fyn: Forkert at regionen frikender sig selv

(18. februar) Procedurene for indlæggelse af psykisk syge patienter bør ændres. Sådan lød kritikken af Region Syddanmark fra SIND.

Anledningen var en intern undersøgelse af, hvorfor en patient kunne begå selvmord med sine snøreband og sit bælte blot en time efter, at han var blevet indlagt. Undersøgelsen kon-

kluderede, at behandlingen og modtagelsen havde været indenfor retningslinjerne.

SINDs landsformand Knud Kristensen var uenig:

"Først og fremmest er mit synspunkt, at sådan noget, som det der skete der, det må bare ikke ske. Og hvis det kan ske indenfor de regler,

man har på afdelingen eller i regionen, så må der være noget galt med reglerne," sagde han.

Flere andre medier citerede SIND i samme sag.

/hhj

DR: Dagligt tvangsindlægges 11 med hjælp fra politiet

(10. marts) Langt flere psykisk syge vurderes at være så dårlige, at det er nødvendigt med en tvangsindlæggelse. Siden 2007 er antallet af tvangsindlæggelser foretaget med hjælp fra politiet steget med 61.5 procent.

”Det er forfærdeligt, for når folk er kommet så langt ud, at det er nødvendigt at få fat i politiet for at få tvangsindlagt dem, så er de jo blevet så syge, at det er rigtig svært at få dem raske igen”, sagde

SINDs landsformand Knud Kristensen i studiet hos DR2.

Ifølge Knud Kristensen er de mange tvangsindlæggelser en konsekvens af en trængt psykiatri: ”Vi oplever, at flere og flere henvender sig frivilligt og bliver

afvist, fordi de ikke er syge nok. Så bliver de overladt til sig selv og ender med at blive så syge, at de må tvangsindlægges med politiets hjælp. Det er sådan en ond spiral, vi ser.”

/ami

Nordjyske Stiftstidende: Ny ungdomsklub

(23. februar) Også i Frederikshavn er en ny afdeling af SIND Ungdom på vej. Målgruppen er unge mellem 16 og 35 år, der er ramt af psykisk sårbarhed eller sygdom, og deres pårørende.

SIND Frederikshavn oplyste i artiklen i Nordjyske Stiftstidende, at lokalafdelingen får mange henvendelser. Ikke blot fra unge, men også fra ansatte i psykiatrien.

Ved et informationsmøde i marts – afholdt efter dette blads deadline – kunne kommende brugere og frivillige bidrage med ideer og input til, hvad der skal ske fremover hos SIND Ungdom på Kalkværksvej i Frederikshavn.

/hhj

Ekstra Bladet: Døde alt for ung

(24. februar) Tv-serien Matador er en af Danmarks stærke kulturelle fællesnævner. Når skuespillere, der har medvirket, afgår ved døden, bliver overskrifterne derfor hyppige og store i nyhedsstrømmen. Artiklerne om skuespilleren Jakob Dalsgaard, der blot blev 47 år, var ingen undtagelse.

Ekstra Bladet omtalte bl.a. at Jakob Dalsgaards far var diagnosticeret maniodepressiv og i 1987 havde taget sit eget liv.

SINDs landsformand Knud Kristensen kommenterede i artiklen, hvordan det påvirker pårørende, når ens nære begår selvmord. Blandt de typiske reaktioner er dyb fortvivlelse, skyldfølelse og vrede, sagde han og understregede vigtigheden af at tale med andre om det.

/hhj

Viborg Stifts Folkeblad: Masser i medierne om Mathilde Falch

(23. februar) En lang række lokale, regionale og landsdækkende medier har siden sidste SINDblad omtalt Mathilde Falch før eller efter hendes koncerter. Fx i Rønne, Viborg, Randers og Slagelse. Næsten alle har samtidig nævnt hendes engagement i SIND.

Viborg Stifts Folkeblad hæftede overskriften ”Sangfugl rorte sind og hjerter” på en detaljerig reportage fra en koncert i SINDs værested ”Fristedet” i Viborg.

Mange flere end de 60, der oprindeligt var plads til, mødte frem til koncerten, som alle i lokalet oplevede som en succes.

”Ved at lave sådan et åbent arrangement vil vi gerne vise, at det er okay at tale om psykisk sårbarhed. Der kom heldigvis rigtig mange, som vi ikke ser hver dag, og det er rigtig vigtigt, tror jeg. Det gør forhåbentlig, at flere får kendskab til lokalafdelingen af SIND,” sagde Birger Saugmann fra lokalafdelingen.

/hhj



Foto: SIND

Aarhus Stiftstidende: SIND-henvendelse skaber dialog med socialudvalg



(24. februar) I Skanderborg vil kommunens socialudvalg fremover en gang i kvartalet mødes med borgere og interesseorganisationer, der ønsker dialog med lokalpolitikkerne.

Baggrunden for beslutningen er en henvendelse fra SINDs lokalafdeling. SIND bad om et møde, fordi bevillingerne til en aktivitet med besøgsvenner – SIND-nettet – var blevet halveret. Politikkerne ønskede ikke at diskutere enkeltsager, men åbner nu op for mere dialog med flere foreninger.

/hhj

Annonce

Book en SIND-foredragsholder

The screenshot shows the SIND website with a navigation menu (Om SIND, Få hjælp, Få viden, Pårørende, Frivillig, Medlem, Foredrag, Nyheder, Kontakt, SIND lokalt, Presse) and a list of speakers for booking. The speakers listed are Jeanette Juul, Lars Christensen, Maria Anthony Knudsen, Mette Damgård Hansen, and Michael Møller. There are also buttons for 'Støt SIND' and 'Bliv medlem'.

Mangler din arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller forening et godt oplæg til debat?

SINDs foredragsaktiviteter er styrket med flere og mere erfarne foredragsholdere. Foreløbig kan du vælge mellem 12 foredragsholdere, der kan bookes direkte via hjemmesiden.

Emnerne og erfaringerne, som foredragsholderne kan fortælle om, spænder vidt. Fx et liv som bruger af socialpsykiatrien, vejen ud af en borderlinediagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag

X i kalenderen:

X Den 17. og 18. september: Medlemskonference om arbejdsmarkedet: Fremtidens forsørgelsesgrundlag under lup

Vil du med, når SIND den 17.-18. september 2016 afholder medlemskonference om arbejdsmarkedet og mennesker med psykisk sårbarhed?



Foto: SIND
Kristian Bennedsen



Foto: Aarhus Universitet
Nina Smith

Flere og flere eksperter og debattører sætter i disse dage kryds i kalenderen den 17.-18. september og ser frem til at lægge op til debat på SINDs kommende medlemskonference i Horsens. Du kan følge med i programmet på www.sind.dk/medlemskonference.

Konferencen er gratis for de medlemmer af SIND, der yder en aktiv indsats, men antallet af pladser er begrænset.

SINDs næstformand Kristian Bennedsen ser frem til en spændende debat:

”Temaet arbejdsmarkedet er vigtigere end nogensinde. Mange kan ikke længere få førtidspension og må klare sig med kontanthjælp som forsørgelsesgrundlag. Finder de ikke en form for beskæftigelse, rammes de hårdt på økonomien. Men der er jo mange, som slet ikke kan arbejde eller ikke kan få et job. Der er også mange, som formålsløst bliver trukket igennem ressourceforløb. På medlemskonferencen vil vi dels udvikle vores politiske argumenter, dels konkret blive bedre til at rådgive de mange mennesker, der henvender sig til SINDs rådgivning-

ger om problemer i forbindelse med job, kontanthjælp og førtidspension,” siger han.

Professor og pårønderrådgivning

I næste blad kan du læse meget mere om de ni oplægsholdere på medlemskonferencen. De spænder fra Pårønderrådgivningen (se artiklen side 24 i dette blad – red.) til en professor, nemlig den kendte økonomiprofessor og tidligere økonomiske vismand Nina Smith, Økonomisk Institut, Aarhus Universitet.

Hun har haft central indflydelse på en lang række væsentlige politiske beslutningsgrundlag – fx som formand for Dagpengekommissionen og som medlem af bl.a. Velfærdskommissionen og Globaliseringsrådet. Nina Smith har desuden præget flere af Danmarks mest kendte virksomheder som bestyrelsesmedlem. Fx Carlsberg, PFA og Nykredit.

Nina Smith er med til at lægge op til debat om aktiveringsindsatsen. Dilemmaet er bl.a. at samfundsøkonomien på den ene side har brug for, at de, der kan, bidrager på arbejdsmarkedet. Oveni peger flere konventioner og love på vigtigheden af at have et arbejde. På den anden side kan indsatsen komme til at virke mod hensigten, hvis borgere presses for meget og får det dårligere af fx aktivering og ressourceforløb.

”Debatten om, hvem velfærdsstaten skal hjælpe og hvordan det bedst gøres, er vigtig. Der er mange argumenter for aktivering – også for den enkelte, der får mere livskvalitet af et job – men der er også grund til at spørge, om vi som samfund kan presse nogle mennesker for meget. Er det eksempelvis rimeligt, at man som hovedregel først kan få førtidspension som 40-årig? Man kan jo godt have behov for et stabilt og tilstrækkeligt forsørgelsesgrundlag, inden man runder den alder. Den debat ser jeg frem til at deltage i på SINDs medlemskonference,” siger hun.

Læs mere på www.sind.dk/medlemskonference

/hhj

X April og maj:

Flere kurser for SIND-frivillige

Nyhed: Nu kan du på www.sind.dk/kurstilmelding se, hvilke kurser SIND afholder. April og maj måned byder på en række kurser.

Vi afholder bl.a. introduktionsdage for nye SIND-frivillige den 30. april. Fx telefonrådgivere, bisiddere, bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og besøgsvenner samt frivillige i SINDs projekter.

Her kan du høre om, hvad SIND gør for at støtte mennesker, der bliver ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende. Der er mulighed for at deltage i enten Randers, Kolding eller Høje Tåstrup. Tilmeldingsfrist den 25. april.

I midten af maj måned afholder vi i fem byer kurser for nye bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. Du kan læse mere om kurset i grundlæggende bestyrelsesarbejde på SINDs hjemmeside.

/hhj

Efterlysning: Vil du hjælpe SIND med at hjælpe andre via www.sind.dk?

Når dette blad udkommer, runder SINDs seneste hjemmeside to år. Tallene viser, at den moderniserede udgave af www.sind.dk er blevet godt modtaget.

Sammenlignet med den gamle hjemmeside har vi cirka tredoblet både antallet af nye besøgende og antallet af sider, der bliver læst. Mange af SINDs lokalafdelinger og regioner er også blevet meget mere aktive på SINDs hjemmeside og på Facebook.

Vi vil meget gerne formidle endnu mere fakta og fortælle endnu flere historier på internettet. Navnlig om, hvad der sker lokalt, hvor aktivitetsniveauet mange steder er højt. Desværre mangler flere lokalafdelinger og regioner frivillige, der har let ved at lægge billeder og tekst på en hjemmeside. Kan du hjælpe dem? Gerne hjemmefra, hvis det passer dig bedst.

Hvis du kender lidt til brug af hjemmesider og har lidt ledig fritid, som du gerne vil investere i at være SIND-frivillig, så vil vi meget gerne høre fra dig. Send en mail til landsforeningen@sind.dk eller ring til os på 3524 0750.

/hhj

✗ Den 16.-19. juni: Folkemøde på Bornholm

I tastende stund er de første fem arrangementer i SINDs telt på Folkemødet ved at falde på plads. Mange flere følger de kommende uger.

Du kan finde flere detaljer og information om flere arrangementer på www.sind.dk/fm2016.

Her er overskrifterne på de arrangementer, vi foreløbig har planlagt:

- Torsdag den 16. juni kl. 16.00 zoomer SIND sammen med fagforbundet FOA bl.a. ind på retspsykiatri. Flere debattører vil belyse treblingen af antallet af retspsykiatriske patienter siden 2001.
- Fredag den 17. juni kl. 12.30 kan du bl.a. møde flere psykiatridørførere i SINDs telt til en aktuell debat. Kl. 15.00 lægger SIND op til debat sammen med Dansk Psykiatrisk Selskab under overskriften "En psykiatri i verdensklasse."
- Lørdag den 18. juni kl. 10.00 arrangerer SIND sammen med Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering en debat om arbejdsmar-



Foto: SIND

kedet. Emnet er, hvorfor førtidspensionsreformen kun i begrænset omfang har skaffet psykisk sårbare ind på arbejdsmarkedet. Kl. 15.00 står SIND og Psykiatrifonden bag et arrangement, der præsenterer tankerne bag Psykiatriliancen, et samarbejde mellem 30 psykiatriforeninger, faglige organisationer og faglige selskaber.

Er du arrangør og har du en god ide til et arrangement, vi kan samarbejde om? Så er du meget velkommen til at kontakte os via hhj@sind.dk eller telefon 3524 0753.

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk

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

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

Du kan hjælpe os på flere måder:

Meld dig ind

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

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

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

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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

Støt os økonomisk

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

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



I 2016 kan du højest få fradrag for 15.200 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk

Tak til Michael og Mathilde Falch



Foto: Malin Annie Jansson

SIND-støttekoncerten den 5. februar blev ikke kun en musisk vitaminindsprøjtning. Mathilde og Michael Falch, der for første gang optrådte sammen, greb også publikum om hjertet. De kan som få andre sætte præcise ord på oplevelser og følelser, som mange kan spejle sig i. Både når livet er udfordrende, og når det er fantastisk. Koncerten på Kulturstationen i Vanløse, der meget hurtigt blev udsolgt, var en dejlig oplevelse, som samtidig fik mange i salen eller hjemme ved skærmen til at melde sig ind i SIND. Overskuddet fra støttekoncerten på 47.750 kr. går ubeskåret til SINDs indsats for at hjælpe andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: MALIN ANNIE JANSSON, PAUL KORSGAARD OG SIND



Foto: Paul Korsgaard

De fleste gæster kom i mere end almindelig god tid til koncerten. Mange havde glædet sig i månedsvis



Foto: Malin Annie Jansson

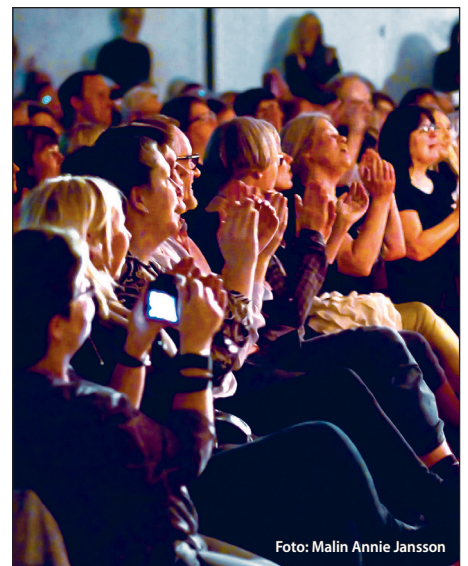


Foto: Malin Annie Jansson

Stående klapsalver og stemning i top til det kendte Malurt-nummer "Mød mig i mørket"

Mathilde Falch, der varmede alles hjerter



Foto: Malin Annie Jansson

Mathilde understregede før første nummer, at hun længe havde glædet sig til denne koncert. Da musikken tog fart, kunne alle i salen mærke, at engagementet og energien var i top



Foto: Malin Annie Jansson

"Det hårdeste halve år i mit liv." Sådan beskrev Michael Falch oplevelsen som pårørende for otte år siden, da Mathilde var syg. Det var temaet for aftenens første sang, som rørte mange. Straks efter fulgte store smil, da duoen rockede sig gennem et nummer inspireret af sjove oplevelser på en fælles charterrejse for nylig



Foto: Malin Annie Jansson



Foto: Paul Korsgaard

Far og datter stortrivedes på scenen ved SIND-støttekoncerten



Foto: Paul Korsgaard

SINDs landsformand Knud Kristensen takkede varmt Mathilde Falch for hendes engagement

Tusinder fulgte koncerten på Facebook

Desværre gik mange glip af billetter til SINDs støttekoncert. Koncerten blev totalt udsolgt på blot to dage.

De, som måtte blive hjemme, kunne i stedet følge med via Facebook, hvor SIND løbende rapporterede fra koncerten. Også mange blandt publikum delte oplevelsen på de sociale medier.

Statistikkerne viser, at koncerten tiltrak meget opmærksomhed på nettet. Dertil kommer en lang række kommentarer i løbet af aftenen.

"Godt vi har en, som har en masse at give fra sig, og som ikke er nervøs for at vise, hvad hun har fejlet. Godt med åbenhed om det psykiatriske. Dejligt at se, I holder sammen I to," skrev Grethe H.

En anden kommentar fra Jette H. til Michael og Mathilde Falch lød:

"Tak for at bruges jeres talent på at formidle de vigtige budskaber og for så ærligt at dele jeres egne historier med os andre. I gør en stor forskel. Vi har meldt os ind i SIND her til morgen. Sikke en vidunderlig ambassadør, SIND har."

/hvj

Mange muligheder for at møde Mathilde

SIND-ambassadør Mathilde Falch er særdeles ofte på farten. Hun optræder jævnligt på både store velkendte scener – fx DR's Koncerthus – og ved mindre arrangementer, helt tæt på publikum. Du kan følge med i koncertkalenderen på www.mathildefalch.dk

Kontanthjælpsloft:

Svært at få 225 timers arbejde om året

De nye kontanthjælpsstramninger har og kan have alvorlige konsekvenser for psykisk sårbare mennesker og andre, som ikke kan arbejde. Flere er fanget på kontanthjælpen, fordi det er blevet enormt svært at opnå en førtidspension og fordi, der går enormt lang tid inden de tilbydes ressourceforløb. Imens sænkes kontanthjælpen og modtagerne bliver mere og mere pressede. SINDbladet har talt med "Malene" – hendes rigtige navn er kendt af redaktionen – om, hvordan det er at være fanget mellem arbejdsliv og førtidspension

AF ANDERS MICHAELSEN



Hvis man har børn og er på kontanthjælp, er det ikke let at få pengene til at slå til

Malene er på kontanthjælp. Det har hun været i snart 15 år. Malene har to børn, og kontanthjælpen er mest talt ikke nogen prangende indtægt at forsørge pøderne for. Hun ville gerne i arbejde, for hun er grundlæggende træt af at gå derhjemme. Det er demotiverende for hende selv, for hun vil gerne være en del af arbejdslivet og få flere sociale input, og det er underligt for ungerne, at mor ikke skal arbejde ligesom kammeraternes forældre. Men Malene har det ofte skidt. Hun har hovedpine, hun sover dårligt, og hun oplever forskellige kognitive og psykiske besværligheder. Når hun en-

delig er i arbejde, bliver hun hurtigt fyret, fordi hun har for mange sygedage. Malene kan faktisk ikke rigtig arbejde – eller som politikerne ville sige: Malenes arbejdsevne er drastisk nedsat. Men ingen har rigtig kunnet finde ud af, hvad hun fejler. Hun har været til utallige samtaler med læger og psykologer. Hun fik konstateret ADHD, men den diagnose holdt alligevel ikke. Hun fik konstateret Borderline. Den holdt heller ikke. Måske var hun bipolar? Heller ikke. Hun kalder selv de forskellige diagnoser for "skrivebordsdiagnoser," hvor hun hurtigt er blevet tilset, har fået en recept på nogle piller, og så: "Kan du have det godt? Farvel." Hun har fået

gennemtruffet en hjernescanning, men fik at vide, at hun ikke fejlede noget: "Farvel. Hav det nu godt."

Når hun nu ikke kan arbejde, vil hun gerne på førtidspension. Det vil give hende ro, fordi hun ikke skal stå til ansvar for jobcenteret og kommunen. Det vil give hende en fast indkomst, som måske ikke er høj, men som kan

Kontanthjælpsloftet var ikke endeligt vedtaget, da bladet den 14. marts gik i trykken.



Foto: Privat

SIND-bisidder Poul Vinholt

give hende og hendes unger et større råderum. De ville fx alle tre kunne få noget spændende at spise en gang i mellem. Tøjbudgettet til ungerne ville være til at leve med. Hun ville ikke blive nødt til at leje et værelse ud. Det gør hende ikke noget personligt, at hun må leje værelset ud, og for tiden er det en gammel kammerat, der bor i værelset. Men for ungerne kan det godt være svært at skulle vænne sig til nye mennesker i hjemmet i tide og utide.

Men Malene har ikke fået sin førtidspension. Heller ikke selvom hun i næsten 15 år ikke har kunnet passe et arbejde. I stedet er hun blevet kastet rundt i systemet. To til fire gange om året er hun til samtale hos kommunen, hvor hun hver gang bliver præsenteret for en ny sagsbehandler. Ingen af dem kender hendes sag særligt godt, for ingen har fulgt den, og de har vel en bunke af sager, de skal igennem på en arbejdsdag. "Du har jo ikke nogen diagnose. Så må du jo kunne arbejde" – synes ræsonnementet at være. Malene er tilmed en glad og snakkesalig kvinde. Bare ikke hele tiden. Og det hjælper faktisk ikke hendes sag.

"Jeg kunne jo godt spille skuespil og sidde og græde oppe hos kommunen, men sådan er jeg for det første ikke, og for det andet burde det ikke være nødvendigt. Men hvis ikke du har en diagnose, og du så oveni købet smiler lidt og kan formulere hele sætninger, så virker du jo ikke syg."

225 timers arbejde

Malene håber på at komme i et ressourceforløb, så hun enten kan komme tilbage på arbejdsmarkedet eller få sin førtidspension. Men et ressourceforløb varer mellem et og fem år, hvor hun stadig ikke har nogen afklaring. Og før hun kan få tilkendt ressourceforløbet, må hun igennem et 17 ugers forløb, der skal teste, om hun er klar til at komme i ressourceforløb. De 15 år, hvor Malene har været uarbejdsdygtig, kan altså godt blive til 21 år, før hun – måske – får sin førtidspension. "Farvel. Og kan du så have det så godt!"

Men for nyligt foreslog regeringen, at kontanthjælpsreglerne skal strammes. Beskæfti-



Modelfoto: www.colourbox.com

Malene vil bl.a. gerne have råd til bedre mad

gelsesministeren påpegede, at han mente, at en del af kontanthjælpsmodtagerne godt kan arbejde. Der skal være et loft over de offentlige ydelser, hed det. Andre ydelser som fx boligstøtte og lignende indregnes nu i kontanthjælpen, som for øvrigt sættes ned. For Malene og hendes unger betyder det, at budgettet skal strammes lige en tand til. Derudover, er det blevet besluttet, at folk, der ikke kan arbejde og derfor er på kontanthjælp, skal arbejde mindst 225 timer indenfor et år, ellers nedsættes kontanthjælpen yderligere. Og Malene og ungerne strammer budgettet en tand mere.

"Jeg kan ikke fremlægge 225 timers arbejde. Det er jo hele mit problem: Jeg vil gerne arbejde, men kan ikke."

SIND-bisidder bekymret

Malene har fået en bisidder gennem SIND, Poul Vinholt. Han hjælper hende med at gå til møder hos kommunen, for Malene er træt. Træt af nye sagsbehandlere, træt af løftede pegefingre: "Du må hellere se at komme i arbejde."

Poul er bekymret for, hvad de nye kontanthjælpsregler kommer til at betyde:

"Det er mit indtryk, at politikken er lavet på baggrund af en meget smuk tanke om, at vi aldrig efterlader de sårbare bag os. De skal også have mulighed for at arbejde. Og dét er da smukt, ikke? Men der er altså bare nogle mennesker, som af den ene eller anden årsag ikke kan arbejde, og de kan se frem til en ørkenvandring på flere år. Både økonomisk, socialt og mentalt. For det skal lige testes en ekstra gang, om det nu også kan passe, at de ikke kan arbejde."

Han fortsætter:

"Det er jo i og for sig fint at se, om de kan komme tilbage på arbejdsmarkedet. De, det lykkes for, er for at sige det mildt pissestolte. Men når andre har gået i årevis uden afklaring og det er tydeligt, at de ikke kan arbejde, så virker det formålsløst, at de overhovedet skal igennem et ressourceforløb, der måske egentlig bare stresser dem yderligere. Men så kan vi jo parkere dem på kontanthjælpen, så sparer samfundet i det mindste penge fordi ydel-

sen er lavere. Og så kan vi da sænke kontanthjælpsydelsen og bede dem om at gøre det, de ikke kan, nemlig arbejde, for ellers sænker vi den yderligere. Det smukke i den politiske grundtanke forekommer efterhånden noget støvet," siger han.

SIND: For lang ventetid på førtidspension

SINDs landsformand, Knud Kristensen, har i flere omgange stillet sig kritisk i forhold til stramningerne på området.

"Kontanthjælpen er jo en midlertidig løsning, der skal sikre, at trængte borgere har en minimumsindkomst i en overgangsfase. Eksempelvis fra arbejdsliv til førtidspension. Problemet er, at nogle kommuner er for strikse med at tilkende førtidspensionen, og, lader det til, har den holdning, at man skal arbejde, koste hvad det koste vil. Og så har vi altså de her borgere, som må gå i alt for lang tid på en virkeligt lav ydelse. Det er ikke sådan, at man er ved at dø af sult, men det kan være utroligt svært, hvis ikke umuligt, at deltage i socialt liv."

På spørgsmålet om, hvad der helt grundlæggende skal ske på området, svarer Knud Kristensen:

"Kontanthjælpen skal være en ordentlig ydelse, især hvis den, som det i praksis er tilfældet, skal være levegrundlag i længere perioder. Ressourceforløbene skal tilbydes meget hurtigere, så folk kan få en afklaring og måske komme tilbage på arbejdsmarkedet, for det er der rigtig mange, der gerne vil. Og endelig skal de mennesker, vi ved ikke kan arbejde, eksempelvis hvis de har gået i flere år derhjemme, tilkendes den førtidspension med det samme."

Imens de politiske diskussioner fortsætter, sidder Malene tilbage med en følelse af at være fortabt: "Jeg gider ikke høre på politikerne længere, for de har mere travlt med at male skræmmebilleder end at hjælpe mig. De tror vist, at folk hellere vil gå hjemme og kede sig end at arbejde. Jeg ville hjertens gerne bytte."



Hvad gør man(d), når det gør ondt?

Mænd og kvinder er sjældent ens, heller ikke når det kommer til psykisk sygdom. Ofte er kvinder bedre til at opsøge hjælp og til at sætte ord på deres følelser. Derimod reagerer mange mænd først, når det er for sent. Chefpsykolog ved Rigshospitalet Svend Aage Madsen og SIND Ungdoms formand Helge Toksvig Bjerre anbefaler samstemmende, at mænd skal åbne op og tale med deres nærmeste, hvis de har det svært

AF ANDERS MICHELSEN

“Jeg anede simpelthen ikke, hvordan man snakker om følelser og alt det skidt.”

Mange deler deres historier og personlige erfaringer med SIND. En af dem er “Peter” – hans rigtige navn er redaktionen bekendt – hvis oplevelser passer med masser af forskning og statistik. Billedet er entydigt, at mænd opsøger hjælp for sent, og at de ofte har sværere end kvinder ved at være åbne om, hvordan de har det.

Peter, som i dag har det godt, er i starten af trediverne. Han krakkelerede i 2012 midt i en hektisk hverdag med en krævende uddannelse og en ny kæreste, som han investerede meget energi i at gøre glad. Kort efter fulgte en diagnose og en sygemelding gennem et år. Peter oplever, at han fik en god behandling, og at kontakten med lægen var god. Men det gruppetherapiforløb, lægen fik ham ind i, var de første gange svært. Peter oplevede, det var lidt af en udfordring at sidde i et rum fuld af kvinder.

“En ting var jo, at jeg skulle acceptere, at jeg havde brug for hjælp, noget helt andet var, hvordan jeg skulle få hul på bylden. Jeg anede simpelthen ikke, hvordan man snakker om følelser og alt det skidt. Og så sad jeg der med en håndfuld kvinder, som var helt vildt gode til at tale om de her ting,” siger han.

Når Peter ser tilbage på forløbet, er der især ét spørgsmål, som melder sig:

“Jeg spørger tit mig selv om, hvorfor jeg ikke gik til lægen noget før. Men jeg var bange

for at spørge om hjælp, og jeg ville for alt i verden ikke have at vide, at jeg var pylret.”

Mænd går sgu ikke til lægen

Peters situation er langt fra enestående. Flere studier viser, at mænd går alt for sent til lægen, når det kommer til sygdom generelt – hvis de da overhovedet gør det. Statistikken for henvendelser til SINDs landsdækkende telefonrådgivning bekræfter billedet. To tredjedele af opkaldene er fra kvinder.

Chefpsykolog ved Rigshospitalet Svend Aage Madsen har i flere undersøgelser påpeget, at mænd typisk kommer for sent afsted. Når det endelig sker, så er de ofte meget mere syge end kvinderne. Når det kommer til psykisk sygdom, er problemet endnu større, og det kan have noget at gøre med kønnenes forskellige opfattelser af sygdom:

“Mænd identificerer grundlæggende sygdom anderledes end kvinder. På spørgsmålet om man har været alene inden for det sidste stykke tid, vil de fleste mænd svare nej. Men spørger man i stedet, om man har talt med nogen inden for det sidste stykke tid, opdager man, at en langt større del af mændene oplever en mangel i den henseende.”

Mænd handler, kvinder føler

SIND Ungdom samler i hele landet unge til en lang række aktiviteter, både afslappet hygge og dybe samtaler. SIND Ungdoms formand

Helge Toksvig Bjerre genkender billedet, som “Peter” og psykolog Svend Aage Madsen tegner. Han mener, at mænd og kvinders handlemønstre firkantet set ofte er forskellige:

“Kvinder og mænd er sammen på forskellige måder. Hvis vi generaliserer lidt, tror jeg, at kvinder er mere vant til at tale sammen. Det betyder ikke, at kvinder kun sidder og snakker, men jeg tror, at de er bedre og mere vant til at gøre det. Vi mænd har nok mere en tendens til at være aktive sammen. Vi dyrker fx sport sammen, spiller musik sammen eller lignende, men det der med bare at sidde to og to og snakke lidt, det er vi nok ikke så gode til. Så jeg tror grundlæggende, at mænd ikke er så vant til den situation, som kvinder er.”

Helge Toksvig Bjerre mener dog ikke, at mænd, mænd er sammen på, er forkert, den kan måske bare mangle en nuance eller to:

“Man skal bestemt ikke underkende det, vi mænd er gode til, nemlig at være sammen om en aktivitet. Det kan være afstressende på en måde, som er virkelig givende. Vi mangler så lige det der aspekt med at tale sammen.”

Hvad gør man(d) så, når det gør rigtig ondt?

Helge Toksvig Bjerre peger på, at det er vigtigt at skabe rammer i sit liv, hvor det er muligt at tage fat på de tungere emner.

“Naturligvis skal man jo søge professionel hjælp, men det er jo netop et af kerneproblem-



Pressefoto: Artebooking.dk

”Mænd og kvinder identificerer generelt sygdom forskelligt. Og der ligger en opgave hos omgivelserne og de professionelle i at være opmærksomme på det,” siger Sv. Aage Madsen



Foto: Privat

”Skab plads til at tale med andre. Det duer ikke at tage fat på, at man har det skidt midt i anden halvleg af en fodboldkamp, eller når man sidder en otte-ti gutter og råber og skriger,” siger SIND Ungdoms formand Helge Bjerre

Hvad kan du og dine pårørende gøre?

- Vær åben om, at du har det skidt. Sørg for at skabe nogle rammer, hvor det kan lade sig gøre at tale om det.
- Kontakt medlemmer af din familie, din kæreste og den eller de vigtigste venner. Arranger en snak i en rum eller med få personer.
- Vær klar over, at du ikke er mærkelig eller unormal. Alle kan rammes af psykisk sygdom – også mænd.
- Tal med din læge.
- Sæt tid af til eftertanke. Måske har du også behov for at slappe af?
- Skriv om det. Dagbog, digte eller sange kan måske hjælpe dig til at få hul på bylden.
- Som pårørende er det vigtigt, at du er opmærksom på, om dine venner eller familiemedlemmer ændrer adfærd.

erne, at mænd af den ene eller anden grund ikke gør det. Så jeg tror først og fremmest det handler om, at man får opstillet nogle rammer, hvor det kan lade sig gøre. Det duer ikke at tage fat på, at man har det skidt midt i anden halvleg af en fodboldkamp, eller når man sidder en otte-ti gutter og råber og skriger. Det er både unødvendigt grænseoverskridende for en selv og det er et svært forum for kammeraterne at tackle situationen i. Så det er vigtigt at tage kontakt til den eller de mennesker, du har brug for at dele det med. Sørg for at det er en eller få personer ad gangen, og sørg for, at der er sat tid af til at snakke om lige netop dét.”

OK at være sårbar

Både Helge Toksvig Bjerre og Svend Aage Madsen understreger vigtigheden i, at mænd ved, at det ok at have det skidt. Helge forklarer:

”Det er vigtigt at vide, at man altså ikke er en freak eller en svækling, bare fordi man har det skidt. Alle kan komme ud for det. Mænd har det måske sådan, at det er lidt noget pjat at gå til lægen. At gå til psykolog er af en eller anden årsag endnu værre. Men det er nødvendigt, og det er derfor også vigtigt at vide, at man altså kan blive rask og udleve drømme og mål.”

Svend Aage Madsen er enig i, men understreger:

”Ja, det er vigtigt, at mænd ved, at det er i orden at være psykisk sårbar, men der ligger

også en opgave hos omgivelserne og hos lægerne. Fordi mænd har sværere ved at spørge om hjælp, er det måske endnu vigtigere, at venner og familie er opmærksomme på, om man ændrer signaler. En undersøgelse blandt studerende viser fx, at kvinderne reagerer med stresssymptomer og præstationsangst, hvor vi hos mændene i højere grad ser, at de ikke kan tage sig sammen til at udføre de opgaver, de nu engang skal, at de bliver aggressive eller udvikler misbrugsproblemer. Så omgivelserne skal være opmærksomme på tegnene. Og fordi mænd reagerer anderledes og identificerer kriser anderledes end kvinder, bliver læger og behandlere også nødt til at være uddannede i en anden dialog, når de taler med mænd.”

Mange kvinder bruger i høj grad veninder og netværk til nære samtaler, når noget er svært



Modelfoto: www.colourbox.com



Skizofreniforeningen fra 82 til 412 medlemmer på et år

Flere end 70 interesserede var i marts mødt op til foredrag ved professor Merete Nordentoft, hvor hun fortalte om de nyeste forskningsresultater indenfor behandling af skizofreni. Efter foredraget blev foreningens årlige generalforsamling afholdt

AF ANDERS MICHAELSEN

Skizofreniforeningens idé med et dobbeltarrangement bestående af foredrag ved professor Københavns Universitet Merete Nordentoft efterfulgt af den årlige generalforsamling viste sig at være rigtig god. Der var nemlig mødt et talstærkt og veloplagt publikum op i Arbejdermuseets gamle festsal i Rømersgade i København. Efter en kort introduktion ved Skizofreniforeningens afgående formand Bente Friborg, der bl.a. takkede Merete for hendes omfattende forskning i behandlingsmuligheder for mennesker, som rammes af skizofreni, var det tid til foredrag.

Bente Friborg tilføjede til SIND-bladet: "Det er jo fantastisk, at vi kan tiltrække så mange interesserede til sådan et arrangement. Salen var stort set fyldt op."

Merete Nordentoft har i flere år arbejdet med behandlingstilbudet OPUS, der fokuserer på inten-

siv psykosocial behandling tidligt i psykoseforløb hos især unge sygdomsramte mennesker og deres pårørende. Grundidéen bag OPUS er at opspore symptomer så tidligt som muligt, og at hjælpe den ramte med at opretholde kontakt til sit sociale netværk og behandlere. Og flere af de erfaringer, som Merete fremlagde, viser, at OPUS virker. De vigtigste pointer, Merete Nordentoft fremlagde, var, at sygdomsramte, der følger OPUS-behandlingen, oplever mindre ubehagelige psykosesymptomer, og at der hos dem er en klart lavere tendens til tilbagefald indenfor de første par år sammenlignet med andre, der er ramt af skizofreni.

"Merete er en af de vigtigste personer i forhold til viden om og forskning i skizofreni, så det er jo dejligt, at kunne præsentere et foredrag for os i foreningen. Det er vi meget glade for," sagde Bente Friborg.

Efter foredraget var der livlig debat, hvor Merete Nordentoft svarede på spørgsmål fra de fremmødte.

Ny formand på vej i Skizofreniforeningen

Efter foredraget var det tid til generalforsamling med tilbageblik på en begivenhedsrig periode. Foreningen, der blev stiftet i 2012, blev i 2015 en del af SIND. Samtidig er medlemstal og aktivitetsniveau steget markant. Udover at medlemstallet er femdoblet til 412 på bare et år, så har perioden også budt på mange arrangementer. Både i samarbejde med SINDs lokalafdelinger og med andre. Dertil kommer, at foreningen får væsentligt flere henvendelser end tidligere. Både fra skizofreniramte, fra pårørende og fra andre interesserede. Fx medier og uddannelsessøgende. Alt i alt har året været godt for Skizofreniforeningen.



Foto: SIND

Bente Friborg

"I Skizofreniforeningen er vi meget glade for at være en del af SIND, og vi vil meget gerne udvikle samarbejdet fremover," understregede Bente Friborg.

Generalforsamlingen omfattede også valg af ny formand for Skizofreniforeningen. Bente Friborg trak sig efter flere års indsats.

"Jeg brænder stadig for Skizofreniforeningen, men har besluttet mig for ikke at stille op som formand igen. Vi havde en god generalforsamling, hvor vi fandt en kvalificeret kandidat til rollen som formand for Skizofreniforeningen. Formanden bliver konstitueret på det første bestyrelsesmøde, og vi glæder os til at offentliggøre, hvem det er."

Du kan læse mere om Skizofreniforeningen på www.skizofreniforeningen.dk og på www.sind.dk/skizofreniforeningen

I stedet for blomster til begravelser

SIND får ind imellem henvendelser fra pårørende, der ønsker, at deltagerne til en begravelse eller bisættelse giver et bidrag til SIND i stedet for blomster. SIND takker for denne støtte.

Hvis de pårørende ønsker at vide, hvem der har indbetalt et bidrag – så der kan sendes takkekort – oplyser vi det gerne. Det kræver blot:

- Kontakt venligst SIND og gør opmærksom på, at der vil komme donationer i forbindelse med en begravelse eller bisættelse. Husk at

oplyse navnet på afdøde samt din e-mail. Du kan kontakte os på landsforeningen@sind.dk eller tlf. 3524 0750.

- Hvis du indrykker en dødsannonce, kan du evt. skrive: "I stedet for blomster kan man betænke SIND; reg.nr 9541 og konto 0005403944, mærket NN (navn på den du vil mindes) og eget fulde navn."



Læs mere på www.sind.dk/bliv-medlem-og-stoette

Et stærkere "vi"

Det sidste halve år har vi i SIND Ungdom arbejdet med en række nye værktøjer for at involvere de frivillige mere i arbejdet og i at gøre klubberne mere bæredygtige. Nu skal arbejdet udbredes til alle klubber og aktiviteter

AF HELGE TOKSVIG BJERRE, FORMAND FOR SIND UNGDOM

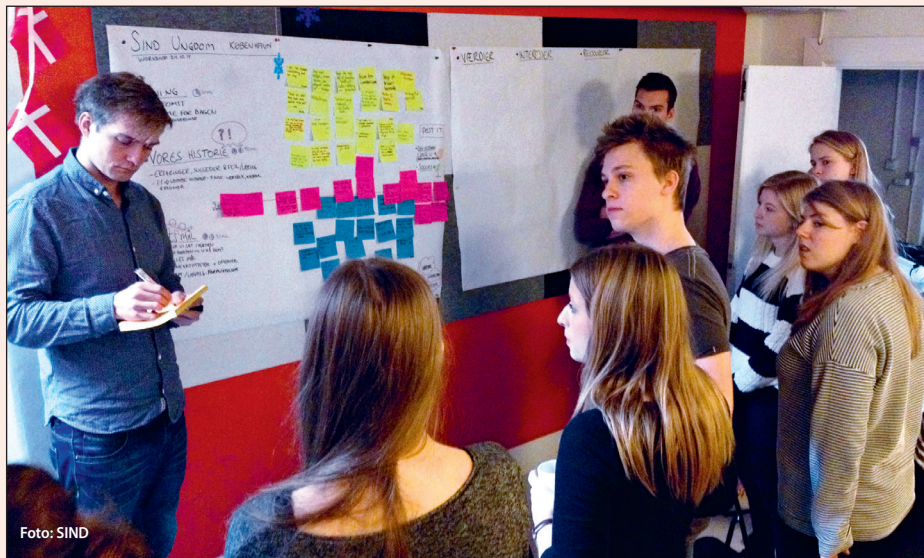


Foto: SIND

Frivilligmøde hos SIND Ungdom København

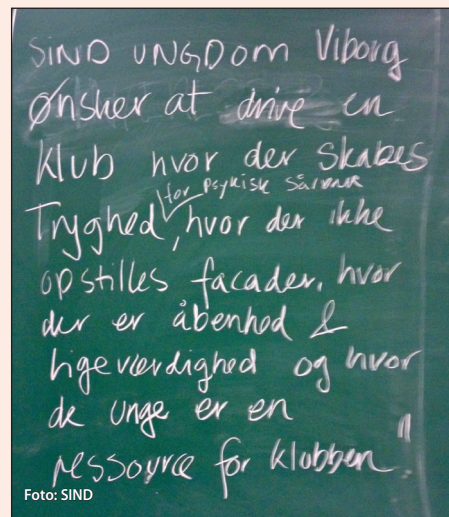


Foto: SIND

Flere af SIND Ungdoms klubber arbejder med at formulere værdier og målsætninger. Her SIND Ungdom Viborg, der bl.a. lægger vægt på nøgleordet tryghed

Hidtil har SIND Ungdoms klubber været opbygget med en koordinator (der kunne være enten lønnet eller ulønnet) og et aktivitetsudvalg med frivillige. Erfaringerne har dog vist, at denne organisation bygger på ganske få personer og dermed er meget skrøbelig. Og samtidig hviler der et urimeligt arbejdspress på den enkelte koordinator, som ofte føler, at han eller hun står med hele ansvaret.

I sensommeren 2015 besluttede bestyrelsen i SIND Ungdom derfor at gennemføre et pilotprojekt i klubben i København og teste en række nye lederskabs- og organiseringsværktøjer.

Målet var at skabe en klub, hvor de frivillige i højere grad føler medejerskab og er i stand til at drive klubben uden at være afhængige af sekretariatet eller af ansatte projektmedarbejdere.

Værktøjerne stammer fra den amerikanske tradition for community organizing. Jeg vil ikke gå i dybden med de konkrete værktøjer her, men blot fokusere på noget af det vigtigste: Nemlig at skabe et "fælles vi" og stærkere fællesskab.

Fra "hvad" til "hvorfor"

Mange tror, at frivillighed blot handler om at rose hinanden – og ros er absolut vigtigt! Men ros alene risikerer også at gøre frivillighed til en transaktion, som vi kender det fra almindelige organisationer eller virksomheder: Jeg roser dig – og forventer at du til gengæld gør noget for mig.

Men når vi skaber fællesskaber (som frivillige organisationer bygger på), er der noget andet på spil, nemlig ønsket om sammen at gøre en forskel og forandre verden. Så fremfor at "få noget ud af det" handler det om, hvad vi "kan give" til sagen eller fællesskabet uden nødvendigvis selv at få noget ud af det.

Derfor er det også afgørende, at vi er fælles om en sag og kan se, hvorfor den giver mening, så vi får lyst og motivation til at lære og handle sammen.

Første skridt for at skabe en mere bæredygtig klub i København var at samle alle frivillige fra klubben til et frivilligmøde. Sammen fik vi sat ord på, hvorfor vi egentlig er frivillige i SIND Ungdom, og hvorfor det er vigtigt, at vores klubber og aktiviteter fin-

des. De frivillige interviewede hinanden og kortlagde hinandens ressourcer og interesser. Til sidst formulerede vi fælles værdier og målsætninger for klubben for det kommende år.

Det kan lyde banalt, men det gælder for alle organisationer og fællesskaber om at huske hinanden på, hvorfor vi egentlig gør noget sammen. Fortaber vi os i drift og daglige gøremål (altså hvad vi skal gøre, og hvordan vi skal gøre det), risikerer energien og det fælles mål langsomt at forsvinde.

Lone, der er frivillig i klubben i Viborg, formulerer det fx sådan her: "Hvis ikke vi har en fælles vision og husker at sige det højt for hinanden, kan man få nok så meget info om psykisk førstehjælp og andre kurser, men så får vi aldrig en fællesnævner."

Frivillige træner frivillige

På mødet gik de frivillige til opgaven med masser af gejst og gå-på-mod, og en gruppe af særligt engagerede fik til opgave at mødes efterfølgende og etablere et udvalg, som skulle have det overordnede ansvar for at drive klubben sammen med de andre frivillige.

I løbet af få uger var der etableret bæredygtige teams med klare roller og fordeling af opgaver, som resten af de frivillige kunne indgå i – og på det efterfølgende frivilligmøde var der for første gang fuldt fremmøde.

Efterfølgende har flere frivillige fået yderligere to dages træning sammen med frivillige fra klubberne i Aarhus, Silkeborg og Viborg, så de frivillige på sigt selv kan træne hinanden i lederskab og organisation, eksempelvis når vi til april afholder endnu en uddannelsesweekend for alle frivillige.

Fremtiden skal bruges på systematisk at arbejde med værktøjerne, så det gennemsyner hele SIND Ungdom – fra bestyrelse til klubber og frivillige – og dermed sikrer, at så stor en del af vores organisation og aktiviteter som muligt bygger på frivillige og er forankret lokalt.

Bagerst i bladet og på www.sindungdom.dk kan du læse om aktiviteter i din nærmeste klub.



Modelfoto: www.colourbox.com

Ensomhed, isolation og vold på Sundbygård

Socialtilsynet rettede i en tilsynsrapport i januar hård kritik af forholdene på det psykiatriske bosted Sundbygård i København, hvor psykisk syge bør dø om dør med behandlingsdømte. Vold og handel med stoffer får beboerne til at isolere sig fra fællesskabet, mens personalet låser sig inde på kontorerne

AF PETER RATHMANN

Kritikken er behård i en tilsynsrapport om tilstandene på det psykiatriske bosted Sundbygård i København. Ledelsen på Sundbygård skal redegøre for, hvordan den fremover vil beskytte angste beboere mod overgreb fra truende og voldelige medbeboere. Københavns Kommunes Socialudvalg vil i slutningen af april gennemgå redegørelsen.

På Sundbygård er der 'for lidt fokus på de overgreb, der sker borgerne imellem', hedder det i rapporten fra Socialtilsyn Hovedstaden.

Sundbygårds målgruppebeskrivelse er mennesker med psykiatriske lidelser og psykisk sårbarhed. Men det fremgår *ikke* af beskrivelsen, at Sundbygård også rummer borgere, der er idømt strafferetlige behandlingsdomme, borgere med alvorlige misbrugsproblemer og borgere med truende og voldelig adfærd.

Socialtilsynet erklærer sig usikker på, om Sundbygård er 'egnet til disse målgrupper'. Rapporten nævner et eksempel, hvor personalet låste sig inde af frygt for en voldelig beboer. Medarbejderne fortæller, at de kan føle sig magtesløse, når beboere går amok, og at de mangler kompetencer til at beskytte både de øvrige beboere og sig selv.

"Man placerer potentielt farlige mennesker sammen med andre uden at sikre sig tilstrækkelige ressourcer til at tage sig af dem. Konsekvensen er, at hverken de eller de øvrige beboere får en ordentlig behandling," siger Knud Kristensen, landsformand for SIND.

Beboerne er utrygge og fortæller, at misbrugsmiljøet styrer fællesskabet uden for deres lejligheder. Der er ofte uro, og stemningen kan føles truende. Nogle beboere tør ikke forlade deres lejligheder efter mørkets frembrud.

"Min søn sover med en dolk under puden og spørger altid, om jeg har husket at låse døren," fortæller Lisbet Jørgensen, som er mor til en 49-årig beboer.

Rapporten citerer andre beboeres fortælling om tiltagende mistrivsel på Sundbygård: "Der er beboere, som ikke passer ind her."

"Der er meget misbrug, pas på ikke at blive overfaldet af andre beboere."

"Her kan være utrygt. Selv om der er lås på gangene, bliver andre inviteret ind. Stofsælgere kommer på stedet. Jeg er glad for min dørspron."

Noget er gået galt

Socialtilsynet kritiserer også, at personalet på Sundbygård er pålagt så meget dokumentationsarbejde, at det går ud over deres egentlige opgave, som er pleje, omsorg og behandling af beboerne.

"Jeg hører fra medlemmerne, at dokumentationen fylder rigtig meget og tager tid fra beboerne," siger Susanne Winsløw, fagforbundet FOA's fællestillidsrepræsentant for social- og sundhedsassistenterne i København.

Medarbejdere oplyser til rapporten, at de bruger op til halvdelen af arbejdstiden på dokumentation.

Beboerne fortæller, at personalet sidder bag låste døre, og at det ikke føles naturligt at kontakte dem:

"De glemmer os, de er bare på kontoret," fortæller en beboer.

Medarbejderne oplever heller ikke, at beboerne får meget ud af deres arbejde ved computeren. Til gengæld oplever både beboerne og deres pårørende, at dokumentationsarbejdet har taget overhånd. Rapporten anbefaler, at det 'minimeres væsentligt'.

En tredje årsag til beboernes oplevelse af stigende isolation er ifølge tilsynsrapporten ledelsens ensidige metodiske tilgang, hvor der primært er fokus på støtte i eget hjem.

Målet er at træne beboerne til selvstændighed så tæt på et almindeligt liv som muligt.

"Pædagogikken tager udgangspunkt i at styrke den enkelte frem for at presse beboerne ind i et fællesskab, som kan være en total umyndiggørelse, hvor man er belastet af andres dårlighed," sagde Sundbygårds leder, Jesper Holbæk, i januar til Politiken.

Men ifølge Socialtilsynet har beboerne ikke forstået strategien: "Så noget er gået galt. Borgerne oplever isolation, ensomhed og mangel på engagement og tilstedeværelse af medarbejderne i det almindelige dagligdagsliv."

Det sker kun sjældent, at en borger flytter videre fra Sundbygård. De fleste udskiftninger blandt de 97 beboere sker på grund af dødsfald.

Det mener SIND

SINDs sekretariatschef
Ole Riisgaard siger:

"Det er ikke første gang, vi hører om misbrug, handel med stoffer, trusler og tyverier. Det var den samme historie omkring Københavns Kommunes bosted Ringbo. Desværre skal vi altid høre det fra beboere, pårørende og ansatte og nu fra Socialtilsynet. Det er ikke noget, politikere og forvaltning er særligt åbne om. Selv om forvaltningen i september 2014 selv kom med en rapport, der sagde, at en tredjedel af beboerne på de store københavnske bosteder havde misbrugsproblemer, så har Socialudvalget i Københavns Kommune mig bekendt aldrig vedtaget konkret målrettet handling på det."

Den pårørende: Brug for ansatte, der kan hjælpe

SIND-medlem Lisbet Jørgensen er som pårørende medlem af Sundbygårds centerråd. Hun kan genkende kritikken i Socialtilsynets rapport

Lisbet Jørgensen besøger sin søn på Sundbygård en gang om ugen – to gange hvis han har det rigtig skidt. Sådan har det været i 15 år.

Lisbet Jørgensen er mangeårigt medlem af SIND og sidder i Sundbygårds centerråd, hvor hun som repræsentant for de pårørende stiller en masse kritiske spørgsmål til ledelsen.

På sin vis er Lisbet Jørgensen tilfreds med Socialtilsynets kritiske tilsynsrapport, fordi den bekræfter hendes opfattelse af en meget negativ udvikling på Sundbygård.

“For 15 år siden var der åbne dagligstuer, hvor pædagogerne



Lisbet Jørgensen

havde tid til aftenkaffe med beboerne. I dag er stuerne låst af. Før var der bænke på gangene, men de er fjernet, fordi uvedkommende kom ind og sov på dem.”

“Hvordan de så bar sig ad, for Sundbygård er i dag som et lukket fængsel.”

Hun afviser, at beboerne har det bedst i egen bolig frem for i fælles omgivelser.

“De kan ikke sidde og trække sig selv op ved håret. Tværtimod bliver de mere ensomme og deprimerede. Personalet er ikke til at få fat i.”

Ifølge Lisbet Jørgensen er det skidt for de øvrige beboere at have behandlingsdømte naboer.

“De spreder skræk og rædsel, buldrer på dørene og skaber utryghed – især hos de kvindelige beboere.”

“De er misbrugere, men får ingen behandling, og deres misbrug breder sig til de øvrige beboere. Sundbygård er nødt til at ansætte kapaciteter til at tage sig af menneskelige forhold,” siger Lisbet Jørgensen.

Politikerne: Afventer redegørelse

Københavns Kommunes Socialudvalg gennemgår i slutningen af april resultaterne af en intern undersøgelse om forholdene på Sundbygård



Pressefoto: Københavns Kommune

Københavns socialborgmester **Jesper Christensen** (S) har besøgt Sundbygård og understreger, at mange beboere er glade for at bo der.

“Men jeg kan sagtens forstå, at rapporten får nogle beboere og pårørende til at tænke: Hvad er det dog for et sted?”

“Det er målet at øge livskvaliteten hos den enkelte beboer. Vi har stærkt fokus på at håndtere borgere med misbrugsproblemer og på at skærme de borgere, som ikke har et misbrug. Vi har også fokus på, at dokumentationsarbejde ikke må føre til, at borgerne bliver overladt til sig selv,” siger borgmesteren:

“Når Sundbygårds ledelse har svaret på de spørgsmål, som rapporten rejser, vil vi se på, om noget kan gøres anderledes.”



Foto: Enhedslisten

John Andersen, medlem af Socialudvalget for Enhedslisten, siger:

“Rapporten rejser kritikpunkter, som vi har hørt om i de seneste to-tre år. Sundbygård er inde i en ond cirkel, hvor ledelsen lægger ekstrem vægt på formalia, og hvor det erfarne pædagogiske personale rejser og bliver erstattet af grønne social- og sundhedsassistenter, som ikke har det samme faglige niveau og personlige kendskab til den enkelte beboer.”

“Rapporten skal bruges til at se på, hvordan man grundlæggende kan ændre ledelsesstrukturen på Sundbygård. Der er brug for en ledelse, som sætter relationerne til beboerne i centrum,” siger John Andersen.



Foto: Venstre

Karina Rohrberg Jessen, medlem af Socialudvalget for Venstre, siger:

“Det er ikke nødvendigvis en god løsning at anbringe udsatte psykisk syge sammen med kriminelle og misbrugere. Derfor er vi optaget af, at borgerne skal videre fra Sundbygård og ud i egen bolig. Men der skal være personale til at hjælpe og støtte dem.”

Baggrund: Socialtilsyn – hvad er det?

Hvor kan du henvende dig og hvem skal reagere, hvis forholdene ikke er i orden på fx et bosted eller et stofmisbrugsbehandlingstilbud? Svaret er Socialtilsynet, der siden 2014 har fulgt bl.a. tilbud og institutioner og samtidig har haft ansvar for at reagere på klager og kritik. Forrige år blev Socialtilsynets whistleblowerordning brugt 724 gange. Der blev udført 608 tilsyn med institutioner

AF OLE RIISGAARD, SEKRETARIATSCHEF I SIND



Modelfoto: www.colourbox.com

Alle kan kontakte Socialtilsynet (Modelfoto)

Socialtilsyn er en ny myndighed, der siden 1. januar 2014 har haft til opgave at udføre de generelle driftsorienterede tilsyn med både kommunale og private botilbud til socialt udsatte børn og voksne, stofmisbrugsbehandlingstilbud og plejefamilier. Eksempler på sådanne institutioner er fx det socialpsykiatriske bosted Sundbygaard på Amager, som drives af Københavns Kommunes socialforvaltning, der er omtalt i dette SIND-blad på side 16.

De gamle kommunale driftstilsyn

Driftstilsyn omhandler både omsorg, pædagogisk indsats, faglighed og økonomi. Tidligere var det hver enkelt kommune selv, der skulle føre tilsyn med de tilbud, der har adresse i kommunen. De kunne også udlicitere opgaven til private tilsynsfirmaer. Det førte til tilsyn, der var vidt forskellige fra sted til sted, og gav også mange eksempler på uprofessionelle og utilstrækkelige tilsyn. I 2013 syntes et enigt folketing og den daværende socialminister Karen Hækkerup (S), at man havde set for mange uheldige historier om omsorgssvigt eller uregelmæssigheder på sociale tilbud, så man besluttede sig for en tilsynsreform, der skulle samle og professionalisere tilsynsarbejdet.

Tilsynsreformen

Den 1. januar 2014 blev de driftsmæssige tilsyn samlet i fem Socialtilsyn – et i hver region. Det er en kommune, der står for socialtilsyn med de andre kommuner i hver region. Så socialtilsynet udføres af en kommune. Men den pågældende kommune kan ikke føre tilsyn med sig selv (se boks side 19). Socialtilsynene

er uafhængige af kommunerne og skal fagligt stå til regnskab overfor Socialstyrelsen, der er en statslig myndighed. Alle socialtilsyn har en samlet stab af uddannede medarbejdere. På landsplan har de ca. 360 medarbejdere. Tilsyn sker ud fra lovgivningen, der definerer, hvad der skal føres tilsyn med (og hvad der ikke skal føres tilsyn med). Der arbejdes med faste kvalitetsstandarder og ensartede metoder. Tilsynsrapporter offentliggøres. Alle tilbud får tilsyn mindst en gang om året.

Whistleblowerordning

Som noget nyt er der indført en såkaldt "whistleblowerordning." Det betyder, at enhver beboer på et tilbud, eller en pårørende, medarbejder eller anden person, anonymt kan kontakte Socialtilsynet og aflevere en viden eller en bekymring om konkrete forhold på et tilbud. Socialtilsynet kan så inddrage det i tilsynsarbejdet.

De første erfaringer

Socialtilsynene er ikke evalueret endnu. Men Socialstyrelsen har udsendt "Årsrapport 2014: Socialstyrelsens rapport om socialtilsynenes virksomhed," hvor man for 2014 bl.a. kan læse, at i 2014 blev der gennemført tilsyn med ca. 2.200 tilbud og institutioner (og et større antal plejefamilier). Socialstyrelsen mener ikke, at man endnu kan vurdere, om niveauet for sanktioner er højt eller lavt. Statistikken for de ca. 2.200 tilbud viser:

- 608 uanmeldte tilsyn
- I de 579 tilsyn, der er givet med henblik på re-godkendelse, er der i 2014 ni tilbud, der

har mistet godkendelse, og der er 118 tilbud, som har fået godkendelser med vilkår.

- Der er ved tilsyn 111 tilbud, der har fået påbud, der er 23 tilbud, der har fået skærpet tilsyn.

Whistleblowerordningen har i 2014 fået 724 henvendelser. Før ordningen trådte i kraft, havde mange forvaltninger og også fagforeninger givet udtryk for bekymringer for useriøse henvendelser og bagvaskelser. Men socialtilsynenes vurdering er, at ordningen anvendes efter formålet og har bidraget til oplysninger, som Socialtilsynet ellers ikke ville komme i besiddelse af.

I Socialstyrelsens årsrapport 2014 for socialtilsynene kan man ikke kun læse om problemer vedrørende tilbud og institutioner. Det anføres også, at der er eksempler på, at hjemkommunerne for beboere på tilbud ikke har udarbejdet handleplaner eller opdateret handleplaner for, hvad tilbuddene skal gøre for beboerne, hvilket selvfølgelig gør indsatsen sværere for tilbuddene.

Det mener SIND

Tilsynsreformen og de nye socialtilsyn og deres indsats med de driftsorienterede tilsyn har været et fremskridt i forhold til den tidligere tilsynsindsats fra de enkelte kommuner, der ofte var mangelfuld.

I SIND konstaterer vi med tilfredshed, at socialtilsynene i flere sager har reageret på kritisable forhold. Dog er der også eksempler på, at en tilsynsrapport er mere positiv end den virkelighed, de enkelte borgere på bostedet eller institutionen oplever. I SIND vil vi forsæt have fokus på, om socialtilsynene har de rigtige ressourcer og beføjelser.

Det er stadig en mangel, at der er så lidt fokus på de personlige tilsyn, som de enkelte hjemkommuner ifølge Servicelovens §148 skal føre med de borgere, der bor på tilbud. Her burde en lovreform klart definere, hvad tilsynsforpligtelsen indeholder, på samme måde som for de driftsorienterede tilsyn udført af socialtilsynene.

Så kunne socialtilsynene passende holde øje med, om beboerne på tilbuddene får deres personlige tilsyn af deres hjemkommune.

Whistleblowerordning

Man kan pr. telefon henvende sig anonymt til Socialtilsynet, hvis man har oplysninger om bekymrende forhold i et døgntilbud (fx et socialpsykiatrisk bosted), et ambulat stofmisbrugssted eller en plejefamilie. Det er lige meget, om man er medarbejder, beboer, pårørende eller noget helt fjerde. Socialtilsynet må ikke fortælle tilbuddet eller kommunen, det drejer sig om, at de har fået henvendelse, eller hvad der er sagt. Så man er helt anonym. Man kan typisk ringe i almindelig kontortid.

Socialtilsynskommune	Varetager tilsyn i	Hjemmeside + mail	Whistleblowertelefon
Socialtilsyn Hovedstaden: Frederiksberg Kommune	Region Hovedstaden og i Holbæk Kommune	www.socialtilsyn.frederiksberg.dk socialtilsyn@frederiksberg.dk Almindelig telefon: 9133 3200	3821 3770
Socialtilsyn SYD: Faaborg Midtfyn Kommune	Region Syddanmark og i Frederiksberg Kommune	www.socialtilsynsyd.dk socialtilsynsyd@fmk.dk Almindelig telefon: 7253 1900	7253 1919
Socialtilsyn MIDT: Silkeborg Kommune	Region Midtjylland og i Faaborg Midtfyn Kommune	www.tilsynmidt.silkeborgkommune.dk socialtilsynmidt@silkeborg.dk Almindelig telefon: 8970 5600	8970 5609
Socialtilsyn NORD: Hjørring Kommune	Region Nordjylland og i Silkeborg Kommune	www.socialtilsynnord.hjoerring.dk socialtilsynnord@hjoerring.dk Almindelig telefon: 7233 6930	4193 6140
Socialtilsyn ØST: Holbæk Kommune	Region Sjælland og i Hjør- ring Kommune	www.socialtilsynost.dk socialtilsynost@holb.dk Almindelig telefon: 7236 1452	7236 1453

Udover socialtilsynenes egne hjemmesider kan du læse mere på www.socialstyrelsen.dk/socialtilsyn. Her kan du fx finde årsrapport, nyhedsbreve, relevante love og andre informationer.

Annonce

Sind Skolerne

Daghøjskole
- med værksteder og undervisning

Aftenskole
- med over 40 forskellige kurser

Specialundervisning for voksne

Socialpædagogisk Dagtilbud
- med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud

Koncerter og debatarrangementer

Klub OnSide
- Et mødested for Psykisk sårbare unge

Sind Skolerne
Bispensgade 5-7
9000 Aalborg
Tlf. 98 13 80 66
Kontaktperson: Birk

Jesper Skibby: Åbenhed om psykisk sygdom er en hjertesag

Medier, sportsfans og tv-seere elskede smilet og de rappe replikker, da Jesper Skibby markerede sig som en af sin generations bedste danske professionelle cykelryttere. Både tempoet og charmen gav mange baghjul. Men bag smilet var det ikke altid rart at være Jesper. Det er det derimod i dag, hvor han er fuldstændig ude på den anden side af oplevelser med depression og problemer med medicin. Nu er smilet helt ægte. Det samme er engagementet i at nedbryde tabuer om psykisk sårbarhed

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND FREDERIKSHAVN

Høj løn? Tjek. Kendt og populær? Tjek. Succes? Tjek. Tilfreds med livet? Nej, absolut ikke.

Trods utallige smil og altid kvikke bemærkninger, som medierne elskede, så var humøret bag den meget charmerende facade alt andet end godt, da karrieren som professionel cykelrytter toppede for Jesper Skibby. Alligevel var resultaterne på landevejen i særklasse. Som eneste dansker nogensinde præsterede han i 1990'erne at vinde etaper i alle tre klassiske cykelløb: Den spanske Vuelta, italienske Giro og naturligvis Tour de France.

En del af Jespers sportslige talent var at finde kræfter til at gå i udbrud, når alle andre var udmattede. Men mens han trådte op på flere og flere sejrsskamler, så gik det den modsatte vej med Jespers psykiske sundhed. Kursen fortsatte nedad, da karrieren fadede ud og medaljehøsten stoppede, hvilket det varede meget længe, før nogen bemærkede. Modsat de fleste forhenværende sportsstjerner, der falmer meget hurtigt i danskernes hukommelse, så havde Jesper Skibbys udadtil smittende charme nemlig skaffet ham en langtidsholdbar plads i danskernes hjerner. Pladsen var intact, da han – som 20 pct. af alle danskere – senere blev ramt af en depression, som i dag er et overstået kapitel.

Flere forklaringer på depression

Set i bakspejlet i dag kan der – som hos de fleste depressionsramte – være mange forklaringer på, hvorfor netop han endte der.

Hans egen historie handler dybest set om at være i en anden rolle og med en anden retning i livet, end han inderst inde havde lyst til. Noget handlede om sportslige forventninger helt tilbage fra barndommen, som han skulle leve op til. Noget handlede om stress og ydre pres. Noget handlede om misbrug samt om fysiske og psykiske bivirkninger af den doping, der i de år prægede store dele af cykelsporten. Og noget af forklaringen var også biologisk – at kemien i hjernen kan ændres. Hvilken forklaring, der vejer tungest, er mindre vigtigt i dag. For Jesper er det vigtige, at han er kommet videre og har gjort sig nogle erfaringer, han gerne vil dele. Både på tomandshånd og i fuld offentlighed. Fx som da han sidste år hjalp



Foto: SIND
Engagementet er tydeligt, når Jesper Skibby holder foredrag

SIND Frederikshavn med at sætte fokus på psykisk sundhed med et stort anlagt cykelløb, som mange deltog i og flere medier fulgte. Åbenhed er en hjertesag for Jesper.

“At blive ramt af en depression kan ske for alle. Det er derfor, jeg synes det er vigtigt, at vi, der har prøvet det, står frem. Der er ingen grund til tabuer om psykisk sygdom,” siger Jesper til SINDbladet.

Find dig selv

I dag er han langt mere loyal overfor, hvad der giver ham energi og gør ham glad. Han træder stadig regelmæssigt ind i offentlighedens søgelys – fx i forskellige tv-programmer – men deltager kun, når han synes, det er sjovt. Førsteprioriteten er de nære relationer med de nærmeste mennesker i hans liv. De år, hvor han havde det skidt, var han ikke altid på samme

måde opmærksom på, at der er mennesker tæt på en, der både kan og vil hjælpe.

“Vendepunktet for mig var, da en chef, der også var en god ven, blev opmærksom på, at jeg ikke havde det godt bag facaden. Jeg mærkede en interesse for at hjælpe og en vilje til at støtte mig i at ændre kurs. Det rigtige spørgsmål på det rigtige tidspunkt fra det rigtige menneske gjorde en stor forskel. Det blev startskuddet for min rejse, hvor mange af de vigtigste mennesker i mit liv hjalp undervejs. Med min historie håber jeg at kunne inspirere til, at flere mennesker på samme måde bliver opmærksomme på at træde til, når andre har det svært,” siger han til SINDbladet.

“Alt for mange lider i stilhed. Har man det skidt, kan det være svært at spørge andre om hjælp. I stedet opsøger man tit ensomhed eller gemmer sig bag facaden, fx fordi der er så meget tabu om psykisk sygdom. Det skal vi have ændret. Det skal være lige så naturligt at fortælle om og spørge til sindet, som det er at tale om en brækket arm eller en dårlig hofte,” opfordrer Jesper.

Vil du vide mere om depression?

Hvis du har det svært eller hvis du er pårørende til en, som har symptomer på psykisk sygdom eller sårbarhed, er du altid velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. Det er gratis, og du kan være anonym. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 på søn- og helligdage.

Du kan også læse mere i SINDs pjec ‘Værd at vide om depression – Til depressionsramte, pårørende, venner, kollegaer og andre interesserede’, hvor der også står mere om forebyggelse og behandlingsmuligheder. Pjecen kan printes fra SINDs hjemmeside eller bestilles på www.sind.dk/webshop.

Du kan også få mere at vide på Depressionsforeningens hjemmeside, www.depressionsforening.dk

6 En del af Jespers sportslige talent var at finde kræfter til at gå i udbrud, når alle andre var udmattede. Men mens han trådte op på flere og flere sejrsskamler, så gik det den modsatte vej med Jespers psykiske sundhed



Glimt fra en glad dag, da Jesper Skibby sidste år hjalp SIND Frederikshavn med at sætte fokus på psykisk sundhed med et stort anlagt cykelløb, som mange deltog i og flere medier fulgte

Symptomer på depression

En depression er først og fremmest kendetegnet ved, at triste tanker overskygger alt andet. Men det er ikke kun følelser, tanker og adfærd, der berøres af en depression. Også det fysiske velvære påvirkes i negativ retning.

Typiske symptomer på depression kan være:

- Vedvarende tristhed og nedtrykthed
- Angst, tomhedsfølelse og irritation
- Nedsat energi, alt for stor træthed
- Uoverkommelighedsfølelse i dagligdagen
- Uforståelige humørsvingninger
- Mangel på interesse for det, man før satte pris på
- Tidlig opvågning, svært ved at falde i søvn
- Afbrudt søvn med deraf følgende negative tanker
- Følelse af håbløshed, skyld og hjælpeløshed
- Selvbeprejdelser og mangel på selvværd
- Mindre eller ingen sexlyst og orgasmeproblemer
- Dårlig hukommelse og koncentrationsbesvær
- Vanskeligheder ved at tage beslutninger
- Forstærket tendens til grådanfald
- Tanker om selvmord
- Kropslige symptomer, som ikke skyldes fysisk sygdom. Det kan fx være manglende appetit, vægttab, hovedpine, susen for ørerne, svimmelhed og forstoppelse

Kilde: Redigeret sammendrag af SINDs pjece samt af information på www.depressionsforeningen.dk

Sov godt: Stress, kriser og dårlige vaner svækker søvnen

Et stort antal danskere oplever søvnbesvær og tyr til sovemedicin, der for nogles vedkommende ender i misbrug. Prøv i stedet at ændre livsstil og vaner, anbefaler eksperter, der her giver en række råd til at få en god døgnrytme

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN



Modelfoto: www.colourbox.com

Når vækkeuret ringer om morgenen, er der mange danskere, der føler sig trætte og uoplagte, fordi de ikke har sovet nok. Det er ikke ualmindeligt at opleve søvnløshed eller søvnbesvær i kortere perioder, men for nogle bliver problemet så omfattende og langvarigt, at deres livskvalitet bliver forringet. Fravær, stressfølsomhed, bekymringer i hverdagen og øget medicinforbrug er nogle af de omkostninger, manglende hvile kan have for den enkelte. Det konkluderede en rapport om konsekvenserne ved søvnbesvær fra Vidensråd for Forebyggelse i 2015.

Der er mange forskellige årsager til søvnløshed, forklarer speciallæge i psykiatri, Jens Frydenlund. Han er blandt andet tilknyttet BenzoRådgivningen og i sit arbejde møder han mange patienter, der har svært ved at finde ro om natten.

"Først vil jeg tage en samtale for at forsøge gennemgå deres historie og forsøge at afklare årsagen. Er de lige blevet skilt? Står de i en eksamenssituation? Benytter de sig af rusmidler? Er de psykisk sårbare? Det er alt sammen noget, der kan spille ind. Den hyppigste årsag er livsstil, det vil sige stress og jag. Folk er nogle arbejdsnarkomaner, og de sidder foran en computer hele dagen. Om aftenen går de så hjem og sidder foran en skærm igen, hvor de spiller computerspil eller måske ser en voldelig film i tv. Det er alt sammen noget, der får adrenali-

nen op at køre, så man har svært ved at falde til ro. Et for højt aktivitetsniveau kan også gøre, at kroppen har svært ved at falde til ro. Motion er godt i mange sammenhænge, men man bør ikke være meget aktiv før man skal sove," siger han.

Søvnproblemer er et kendt symptom ved en række psykiske tilstande, såsom fx psykoser eller mani, og i mange tilfælde hænger søvnbesvær også sammen med misbrug. For andre hænger søvnbesvær sammen med et stort forbrug af alkohol eller hash.

"I den akutte rus, når man lige har røget hash eller drukket alkohol, så kan man godt falde i søvn, men på lang sigt, så smadrer det søvnmønstret. Ved hashmisbrug er det for eksempel kendetegnende, at når du er blevet afhængig, så skal du have det for at sove," siger Jens Frydenlund.

Drop benzodiazepinerne

I lighed med narkotika skaber nogle typer af sovemedicin afhængighed. Det anslås, at omkring 45.000 danskere dagligt indtager benzodiazepiner, der er en type sove- og nervemedicin, som er stærkt vanedannende. Selvom antallet af brugere har været faldende over en årrække, mener Jens Frydenlund, at praktiserende læger helt bør undgå at udskrive benzodiazepiner mod søvnproblemer. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at benzodiazepiner højst

Sovemedicin med benzodiazepiner bør ikke tages i længere tid. Det anbefaler Sundhedsstyrelsen

bliver udskrevet for perioder af 14 dage. Alligevel møder Jens Frydenlund mange, der har taget medicinen i årevis og er blevet dybt afhængige af den.

“Benzodiazepiner fungerer ligesom narko og har en vanvittig tiltrækningskraft. Det omprogrammerer hjernen, så den siger, at det her medicin er godt for mig, og så går al logik væk. Det er en veldokumenteret virkning og konsekvenserne er voldsomme, så jeg så helst, at man helt holdt op med at udskrive det som sovepiller,” siger han.

I BenzoRådgivningen oplever koordinator Kirsten Midtgaard også, at mange har svært ved at trappe ud af medicinen igen. Hun advarer, ligesom Jens Frydenlund, mod at tage benzodiazepiner og de såkaldte indslumringspiller på grund af deres vanedannende effekt, men også fordi de ikke hjælper på de underliggende årsager til søvnproblemerne.

“Der er altid en eller anden grund til, at folk ikke kan sove. Det kan være, de lige er blevet fyret eller gennemgår en anden form for livskrise. Sådan noget, vi alle kommer ud for i vores liv, og så er det let at få en recept til nervemedicin og sovepiller, når man i et stykke tid har været plaget af søvnbesvær. Men det, vi oplever i BenzoRådgivningen, er, at når man så stopper med at tage medicinen, så eksisterer de gamle problemer stadig, fordi de aldrig er blevet bearbejdet,” forklarer hun og fortsætter:

“Det skaber både en fysisk afhængighed, hvor folk får abstinenser, men også en psykisk afhængighed. Mange siger til sig selv, at de ikke kan sove, hvis ikke de får de her piller, og så er sovemedicinen med til at ødelægge det naturlige søvnmønster.”

Det kan du gøre

I stedet bør folk, der har problemer med at sove, afprøve en række gode soveråd for at få en fornuftig døgnrytme, forklarer Jens Frydenlund og Kirsten Midtgaard. Det kan for eksempel være en god idé at føre en søvndagbog for

at få overblik over, hvor meget eller hvor lidt man rent faktisk sover.

“Nogle har nok en tendens til at overvurdere deres søvnproblemer og kan derfor have en oplevelse af, at de ikke har sovet i tre uger. Men hvis de skriver dagbog, så vil de ofte se, at de får lidt hvile ind i mellem og lægge mærke til, når der er fremgang. I det hele taget er det en god idé at skrive det ned, man ligger og tænker på, når man ikke kan sove, så man får bekymringerne ned på papir. I BenzoRådgivningen oplever vi også, at de folk, som ringer til os, nogle gange sover bedre, efter at de har fået talt med nogen om, hvad der går dem på,” siger Kirsten Midtgaard.

Jens Frydenlund tilføjer, at de fleste søvnbesværede får en bedre døgnrytme ved at ændre i vaner og livsstil. Generelt er det en god idé at have nogle ritualer ved aftenid, for eksempel at undgå at se tv inden man går i seng, for på den måde at forberede sig på en god nats hvile.

“Der er de basale råd om at reducere kaffeindtaget og undgå koffeinholdige drikke efter klokken 16 og lade være med at motionere helt vildt, to timer inden man skal sove. Det gælder om at forberede kroppen på, at den skal hvile. Efter aftensmaden bør man drosle ned og undgå for mange aktiviteter, og så bør man holde sig til kun at sove om natten. Der er mange, der sover om eftermiddagen hvis de har haft en dårlig nat, og så bliver det selvfølgelig sværere at falde i søvn om aftenen. Der sker heller ikke noget ved at springe en enkelt nats søvn over, hvis det så betyder, at man kan falde i søvn natten efter. Mindfulness og meditation om aftenen virker også rigtig godt, og mange har glæde af akupunktur. Syv ud af ti får en bedre nattesøvn, hvis de forbedrer søvnhygiejnen, så sovemedicin bør være en absolut sidste udvej.”

Annonce

FAKTA

Få en bedre søvn

- Voksne har brug for seks til ni timers søvn om natten, men de fleste sover syv til ni timer. Der er dog stor forskel på, hvor meget søvn den enkelte føler er tilstrækkeligt.
- Søvnproblemer er defineret ved, at den ramte oplever gener eller symptomer, der relaterer sig til manglende søvn.
- Hver tiende voksne dansker har ifølge den nationale sundhedsprofil været meget generet af søvnbesvær i de sidste to uger fra det tidspunkt, de blev spurgt. 30 pct. har været lidt generet af søvnproblemer.
- For at få en bedre søvn, er det en god idé at undgå for meget energi- og fedtrig kost samt alkohol og koffein om aftenen. Soveværelset skal have en god temperatur mellem 18 og 21 grader. Undgå lys fra for eksempel computer og tv, og sørg for at holde soveværelset mørkt og støjfrit eller brug eventuelt ørepropper og en sovemaske.

Kilde: 'Søvn og Sundhed',
udgivet af Vidensråd for forebyggelse, 2015.

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 og tre jobcentre vil skabe mindst 99 langtidsholdbare fleksjob

SIND Pårørenderådgivning samarbejder nu med tre kommuners jobcentre om at give foreløbig 165 mennesker en ny start i arbejdslivet. Det helt nye arbejdsmarkedsprojekt, som løber over tre år, er støttet med 4,2 mio. kr.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Færre paragraffer, procedurer og planlagte mødeforløb. Mere nærvær, netværk og nytænkning. Sådan lyder essensen af den særlige indsats, som SIND Pårørenderådgivning sammen med Aarhus, Randers og Odsherreds kommuner nu samarbejder frem til december 2018 om at skabe for 165 jobsøgende borgere. De er alle godkendt til fleksjob på grund af psykisk sygdom eller sårbarhed, men har hidtil ikke kunnet få en plads på arbejdsmarkedet. Målet er nu at skabe mindst 99 varige job, helst flere.

Forberedelserne er i fuld gang, og til sommer tager dialog, rådgivning og samarbejde med de 165 og deres netværk for alvor fart.

Arbejdsmarkedsprojektet er døbt Rampen. Projektets titel er direkte inspireret af et interview i bladet "Hus Forbi" sidste år med SINDs landsformand Knud Kristensen. Han spurgte: "Har man en kørestolsbruger, bygger man en rampe. Men hvordan bygger man en rampe til folk med psykiske lidelser?"

Den rampe, der kan give en ny start og en langtidsholdbar plads på arbejdsmarkedet, samarbejder virksomheder og jobcentre nu med SIND Pårørenderådgivning om at skabe. Der skal bygges bro mellem dem, den jobsøgende og hans eller hendes netværk.

Forberedelse og opfølgning

Projektet omfatter en grundig forberedelse af både virksomhed og medarbejder inden første arbejdsdag. Dertil kommer en tæt opfølgning gennem hele forløbet, hvor der altid er let adgang til rådgivning. Forventningerne er positive.

"Projektet er vigtigt, fordi det at have et godt og meningsfyldt job betyder rigtig meget for livskvaliteten. Både for den enkelte og



Virksomhederne, som ansætter fleksjobbere, får viden og værktøjer om vejen til et godt og inkluderende arbejdsmiljø

for familien. Når vi samarbejder, kan vi nå længere i støtten til mennesker, der ikke tror på, at de kan komme i job. Vi kan også give virksomhederne ny viden," siger leder af SIND Pårørenderådgivning, Niels Anders Poulsen.

Undervisning før første arbejdsdag

De 165 borgere, der søger fleksjob, får særlig hjælp til at afdække deres behov og ønsker. Indsatsen skal også sikre, at fleksjobberne føler sig klar til og tryk ved at træde ind på arbejdsmarkedet.

"SINDs tilgang til projektet er bl.a. at vi som forening kan supplere jobcentrene ved at tilbyde dialog og forståelse på en anden måde. Fx har flertallet af vores frivillige i dette projekt selv personlige erfaringer, som den jobsøgende kan spejle sig i. Desuden er projektlederen oprindelig uddannet sygeplejerske og har mange erfaringer fra psykiatrien," siger Niels A. Poulsen og understreger, at det også er vigtigt at inddrage de pårørende.

"Det har vi rigtig gode erfaringer med fra rigtig mange sammenhænge. Når de pårø-

Målet er at skabe en langtidsholdbar plads på arbejdsmarkedet for deltagerne i projektet



Du kan høre mere om projektet på SINDs medlemskonference den 17. og 18. september. Se mere på www.sind.dk/medlemskonference



Foto: SIND
Niels A. Poulsen, SIND Pårørenderådgivning

rende bliver medspillere, kan der ske rigtig meget," siger han.

Inkluderende arbejdsmiljø

Også virksomhederne f r særlig hjælp. På mange arbejdspladser florerer myter og fordomme om, hvad det vil sige at have en medarbejder eller en kollega, der har en psykisk sygdom. Det bliver anderledes på de virksomheder, der kobler sig på projektet. Her f r ledelse og kolleger inden fleksjobberens første arbejdsdag adgang til masser af viden og værktøjer om, hvordan et godt og inkluderende arbejdsmiljø kan skabes. Dialogen giver også et godt afsæt for at nå frem til den bedst mulige fordeling af arbejdsopgaver for den nye kollega i fleksjob.

Dialogen stopper ikke, n r første arbejdsdag er overstået. Tværtimod. Både medarbejderen og arbejdsgiveren f r frem til 2018 adgang til rådgivning og sparring.

"Metoderne, som SIND, virksomheder og jobcentre bruger, er alle velkendte. Det nye i dette projekt er, at vi samarbejder, supplerer hinanden og er tilg engelige, når behovet opstår," siger Niels A. Poulsen.

Stå ikke i stampe, brug din rampe



Modelfoto: www.colourbox.com

- Jobst tteprojektet "Stå ikke i stampe, brug din rampe" løber til udgangen af december 2018. Udover SIND Pårørenderådgivning deltager Aarhus, Randers og Odder kommuner.
- SIND Pårørenderådgivning i Risskov indgår bl.a. i SINDs landsdækkende telefonrådgivning og bisidderordning. Derudover står p r render dgivningen bag en lang række samtalegrupper og rådgivningsforløb. Desuden deltager SIND Pårørenderådgivning i adskillige projekter. Blandt samarbejdspartnerne er næsten alle kommuner i Region Midtjylland.
- SIND Pårørenderådgivning har i øjeblikket 15 medarbejdere og ca. 60 frivillige.
- Læs mere på www.sindspaa.dk

Rift om reservebedstefor ldre

Trods mange henvendelser fra potentielle frivillige har SIND Pårørenderådgivning brug for flere, der vil være reservebedste for et barn med sygdom i familien. 30 børn og unge står på venteliste

Siden 2012 har SIND Pårørenderådgivning,  ldresagen og Aarhus Kommune matchet ældre frivillige med børn og unge, der er pårørende til familiemedlemmer, ramt af psykisk sygdom. Barnet og reservebedstefor lderen opsøger sammen hyggelige oplevelser, som begge har glæde af.

Selvom projektet har kørt nogle år og bevillingen udløber til sommer, s  er interessen fortsat høj. Interessen tog for nogle uger siden yderligere fart, efter DR omtalte samarbejdet.

"Vi fik mange henvendelser efter medieomtalen. Desv erre kan

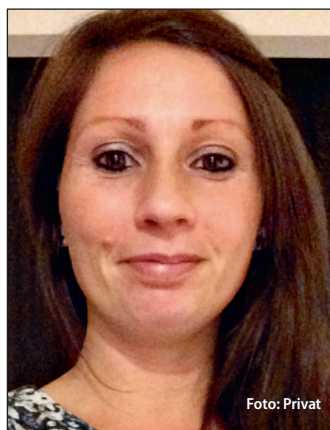


Foto: Privat
Pernille Toft Haslund er psykolog ved SIND Pårørenderådgivning

vi kun imødekomme dem, der bor i Østjylland. Interessen medførte, at der var god søgning til vores næste kursus for reservebedstefor ldre," fortæller Pernille Toft Haslund, psykolog ved SIND Pårørenderådgivning.

Efter kursusforløbet på 24 undervisningstimer finder SIND Pårørenderådgivning et barn, hvis interesser og ønsker matcher det, den frivillige gerne vil. Desuden skal afstanden mellem hjemmene ikke være for stor.

F r kurset, der blev afholdt mens dette blad gik i trykken, var 26 blevet matchet. Flere følger i l 

bet af foråret, for der er rift om reservebedstefor ldrene. Foreløbig er 30 børn på venteliste. De unge pårørende, der f r gode oplevelser, er mellem et og 18 år. S  hvis du bor i Østjylland og har mod på at være frivillig som reservebedste, vil SIND Pårørenderådgivning meget gerne høre fra dig. Læs mere på www.sindspaa.dk.

/hjh

Skoleelever opsøger hjælp og viden om psykisk sygdom

Efter SIND Pårørenderådgivning har indledt samarbejde med fire kommuner, har foreløbig 142 skoleelever, der er pårørende til et familiemedlem ramt af psykisk sygdom, deltaget i samtaleforløb. Projekt "Psykelhjem – Når en cykelhjem ikke er nok" omfatter også undervisning i folkeskolen. Antallet af elever, der har diskuteret psykisk sygdom, nærmer sig 1.000. Erfaringerne er entydigt positive

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Ofte har problemerne, eleverne har oplevet derhjemme, været ukendte for lærere og for det kommunale system

Joan Stæhr

Psykisk sygdom er usynlig sygdom. Uden ord til en der lytter, så ved kun den ramte, hvilke tanker og følelser, der fylder sindet. Det gælder i høj grad også skolebørn, der er pårørende, viser erfaringerne fra et nyt samarbejdsprojekt mellem SIND Pårørenderådgivning og de fire kommuner Aarhus, Herning, Viborg og Skive. Projektet fokuserer både på personlige rådgivningsforløb og på dialog i skoleklasserne.

Foreløbig har 142 elever deltaget i samtaleforløb. Ofte har problemerne, eleverne har oplevet, været ukendte og usynlige for lærere og for det kommunale system. Fx har otte ud af hver ti skolebørn, 79 pct., der har deltaget i samtaler, været velfungerende i klassen trods udfordringer med psykisk sygdom derhjemme.

"Erfaringerne fra projektets første periode er entydigt positive. Samarbejdet betyder, at flere voksne omkring barnet bliver opmærksomme på tilbuddet om rådgivning. Fx i klassen, i skolefritidsordningen eller i det kommunale system, hvis man her er i kon-

takt med en forælder, der er psykisk syg. Derfor kommer vi i dialog med flere børn på et tidligere tidspunkt og kan hjælpe bedre," siger Joan Stæhr. Hun er projektleder for "Psykelhjem – Når cykelhjem ikke er nok" og har i mange år været tilknyttet SIND Pårørenderådgivning.

Undervisning i 5. til 8. klasse

Statistisk set er der to børn i hver eneste skoleklasse i Danmark, der enten har været eller på et tidspunkt kommer i rollen som pårørende. Projektets anden del er derfor dialog og debat med elever fra 5. til 8. klasse, så flere ved mere om, hvordan man kan håndtere mødet med psykisk sygdom. Antallet af elever, der har haft psykisk sygdom på skoleskemaet, forventes at runde 1.000 i foråret 2016.

"Tilbagemeldingen fra underviserne er, at forløbene i klasserne har været gode og livlige. Eleverne drøfter dilemmaer ud fra film, de får vist, og reflekterer generelt godt over, hvad man selv kan gøre, hvis man kommer i situationen," siger Joan Stæhr.

Underviserne i klasserne er uddannet til udfordringen i forbindelse med projektet. Det er bl.a. frivillige fra SIND Pårørenderådgivning, som er gæstelærere i skoleklasserne.

Projekt Psykelhjem fortsætter indtil udgangen af 2017. Til den tid har rigtig mange skolebørn fået hjælp og rådgivning. Oveni får de fire kommuner og SIND Pårørenderådgivning nye erfaringer, som andre foreninger og kommuner kan lade sig inspirere af. Forventningen er, at deltagerantallet bliver højt, når projektet bliver afrapporteret på en stor konference den 30. november 2017.

- Læs mere om samarbejdet mellem SIND og Herning, Viborg, Skive samt Aarhus kommuner på www.psykelhjem.dk
- I SINDbladet juni 2015 bragte vi en længere artikel om projektet. Du kan finde bladet på www.sind.dk/bladet
- Hvis du er interesseret i børn som pårørende, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Næste år – den 30. november 2017 – afrapporteres alle erfaringerne fra projektet ved en større konference.

Vidste du, at..



På www.sind.dk kan du downloade en lang række brochurer om at være psykisk sårbar eller pårørende. Vi har også en side om børn som pårørende. Se mere på www.sind.dk/boern-som-paarørende

Siden for dig, som **hjælper** andre

Danske Handicaporganisationer opruster politisk

SIND er medlem af Danske Handicaporganisationer, hvor Lars Midtiby netop er startet. Senere på året bliver han direktør for DH. Lars Midtiby tilføjer bl.a. DH omfattende erfaring fra politik, som også vil komme politisk interesserede SIND-frivillige til gode

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Pressefoto fra DH: Thomas Andersen

“Der er stadig alt for mange steder, hvor mennesker med et handicap fratages muligheden for at leve et ligeværdigt liv. Danmark bør være et foregangsland i forhold til at sikre lige muligheder,” understreger DHs kommende direktør, Lars Midtiby

Politikere og embedsmænd har både brug for modspil, hvis de fx er på vej til at realisere uhensigtsmæssige ideer, og for inspiration til nye løsninger. DH, Danske Handicaporganisationer, har altid været leveringsdygtig i begge dele. Med ansættelsen af Lars Midtiby som ny direktør styrker DH nu yderligere organisationens evne til at nå de rette beslutningstagere på de rigtige tidspunkter med de rette budskaber. Lars Midtiby, der tiltræder den 1. april, har nemlig et særdeles indgående kendskab til dansk politik indefra.

Han har gennem otte år været partisekretær hos Socialdemokraterne – en stilling, der udoover nærkontakt med den politiske puls i Danmark fx også omfatter at understøtte og udvikle synlighed og demokrati i en medlemsorganisation. Tidligere har Lars Midtiby bl.a. arbejdet som politisk rådgiver i både Folketinget og Europa-Parlamentet. Både netværket og kendskabet til mekanismerne i dansk poli-

tik er derfor solidt, hvilket er væsentligt for DH i disse år.

“Overalt i Danmark er økonomien presset. Man taler om nulvækst eller ingen vækst, hvilket de mennesker, vi arbejder for, i høj grad mærker. Vi skal både være vagthunden, der råber op over problemer, og samtidig være leveringsdygtige i saglige bud på nye kreative løsninger, hvilket jeg glæder mig til at bidrage til,” siger han.

“Der er stadig alt for mange steder, hvor mennesker med et handicap fratages muligheden for at leve et ligeværdigt liv. Danmark bør være et foregangsland i forhold til at sikre lige muligheder,” understreger Lars Midtiby.

Fordomme og diskrimination

Lars Midtiby lægger også vægt på DHs indsats for at nedbryde fordomme og diskriminering i forhold til mennesker med et handicap.

“Vidensniveauet bør både løftes i befolkningen generelt og særligt på arbejdsmarkedet, hvor der helt åbenlyst er brug for mange flere job til mennesker, der grundet et handicap ikke kan arbejde på samme vilkår som andre.”

De første måneder i det nye job bliver et parløb med DHs nuværende direktør, Poul Erik H. Petersen, der går på pension sidst på året.

- De 32 medlemsorganisationer i DH har tilsammen over 330.000 medlemmer og dækker alle typer handicap.
- SIND er den eneste organisation på psykiatriområdet, der er med i DH.
- SIND har via DH bl.a. mulighed for at afgive høringsvar og for at bidrage med repræsentanter til en lang række råd, nævn og udvalg.
- Læs mere på www.handicap.dk

Vidste du, at..



Alle SINDs lokalafdelinger og regioner har deres eget område på SINDs hjemmeside, hvor du bl.a. finder kontaktoplysninger på bestyrelsesmedlemmerne. Flere fortæller også om kommende lokale aktiviteter. Du kan finde din nærmeste lokalafdeling på www.sind.dk/lokal

Kender du Peer Netværket Danmark?

Peer-Netværket Danmark er et nyt og landsdækkende netværk for de mennesker, som bruger deres egne erfaringer med psykiske vanskeligheder til at støtte andre. SIND har været med til at etablere netværket sammen med en række andre frivillige organisationer. Projektet er etableret med støtte fra satspuljen og arbejder tæt sammen med andre tilsvarende projekter, der skal afprøve effekten af peer-støtte metoden i kommuner og regioner frem til 2018. En af Peer-Netværkets målsætninger er at udbrede kendskabet til værdien af at ansætte peer-støttemedarbejdere i de psykosociale indsatser

AF PROJEKTLEDER CHRISTIAN SOLHOLT



Foto: Privat

Christian Solholt er projektleder og landskoordinator. Han kan kontaktes på christian@peernet.dk



Foto: Privat

Johanna Vagadal Joensen er netop ansat som projektkonsulent. Hun er godt i gang med at etablere Peer-Netværket i Jylland. Hun kan kontaktes på johanna@peernet.dk



Foto: Privat

Petrine Severin er projektkonsulent og arbejder bl.a. med at opbygge netværk øst for Storebælt. Hun kan kontaktes på petrine@peernet.dk

“Peer” er det engelske ord for “ligesindet.” I denne sammenhæng er en “peer-støtte” én, der bruger sine erfaringer med psykiske vanskeligheder i sit arbejde med at støtte andre mennesker, der gennemlever noget lignende.

Peer Netværket Danmark tilbyder at facilitere netværksgrupper rundt omkring i landet for mennesker, der har personlige erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery, og som arbejder enten frivilligt eller lønnet med at støtte andre mennesker i deres recovery-proces.

Hvordan er opstarten gået?

Peer-Netværket er nu kommet godt fra start og der har været en stor interesse for at blive medlem af netværket. Vi har allerede modtaget over 100 indmeldelser, og der kommer nye til hver dag. Mange peer-støtte medarbejdere ønsker at blive en del af et fagligt fællesskab, og de første netværksgrupper på Sjælland og i Jylland er startet i marts måned. Der er også planer om at starte op på Fyn.

Mens dette blad bliver trykt afholder vi også Peer-Netværkets første store landstræf, som i

skrivende stund allerede er fuldt booket med over 100 deltagere. Der vil være oplæg fra ind- og udland, og mulighed for at danne nye netværk på tværs af både interesser og geografi. Vi forventer, at det bliver starten på et tættere samarbejde mellem peer-støtte medarbejdere, som arbejder rundt omkring i landet. Vi er ved at udvikle digitale platforme via vores hjemmeside samt Facebookgrupper, som kan skabe netværk.

Vi har ansat en ny projektkonsulent i Jylland. Johanna Joensen, som er uddannet cand. mag. i historie, har selv erfaringer med psykiske vanskeligheder. Hun er nu godt i gang med at etablere Peer-Netværket i det jyske. Der er allerede etableret kontakt med Aarhus, Viborg og Randers kommuner og der arbejdes på en samlet strategi for, at vi kan dække hele Jylland på sigt.

Peer-Netværket bliver også jævnligt kontaktet af arbejdsgivere, som er interesserede i at høre om, hvad en virksomhed eller organisation kan få ud af at ansætte peer-støtte medarbejdere. Så vi er i fuld gang med at holde oplæg og udvikle workshops, så arbejdsplad-

serne kan blive inspireret til at styrke deres recovery orienterede tilgang ved at ansætte mennesker med erfaringskompetencer. En af Peer-Netværkets målsætninger er at udbrede kendskabet til og værdien af at ansætte peers i de psykosociale indsatser.

Du kan læse meget mere om netværket, tilmelde sig vores nyhedsbrev eller blive medlem via vores hjemmeside www.peernet.dk

Vidste du, at..



På sind.dk kan du læse interviews med en lang række kendte ansigter. Fx Ida Corr, bandet D-A-D, Niels Hausgaard, Peter

A.G, Anders Lund Madsen og Mathilde Falch. Se mere på www.sind.dk/bladet

Opskrifter

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Hun har tidligere arbejdet som køkkenkoordinator og personlig assistent på værestedet Carlshuse i Søborg. Både privat og på

jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter, som brugerne af værestedet ofte nyder godt af, når de laver mad alene. Vil du også prøve?

TEKST OG FOTOS: CILLE HOLM

Hvidkål

Jeg har mange gange hørt, at hvidkål ikke er noget, man køber, når man "bare" laver mad til sig selv, og det er en skam. Lige nu sælges de sidste hvidkål dyrket i Danmark og man kan få 1 kg hvidkål til omkring 4 kr. Hvidkål er billigt, det er mættende, det rækker enormt langt, det

kan bruges både tilberedt og rå, og så er det super sundt. Faktisk indeholder 125 gr. hvidkål al den C-vitamin, du skal bruge på en dag, samt sunde bitterstoffer, der skulle modvirke brystkræft. Dertil kommer lidt over 2 gr. kostfibre pr. 100 gr. Brug hvidkål finthakket eller revet i kødsovsen eller frikadellefarsen for at

strække den længere, eller lav en traditionel råkost med gulerødder og rosiner. Du kan også prøve en af mine tre opskrifter, som alle sammen koster mellem 10 og 20 kr. pr. person. Får du ikke lavet det første uge, du har købt kålhovedet, så fortvivl ikke. Det holder sig nemlig frisk i køleskabet i to til seks uger.

Smuk og mættende salat



75 gr. gulerod (1 stor)
150 gr. hvidkål
6 radiser
1 rødt æble
1 bundt dild
Saften af en halv økologisk appelsin (evt. lidt skal)
1 spsk. olivenolie eller anden god olie
1 spsk. æblecider eddike

- 1) Snit hvidkålen i helt tynde strimler og kom det i en skål
- 2) Skær bunden af og skræl guleroden. Kasser skrællen. Fortsæt bagefter med din kartoffelskræller, så du får fine tynde lange strimler. Resten af guleroden kan være svær at få med, den hakker du fint i stedet for. Kom det hele i skålen.
- 3) Vask radisserne og fjern evt. grimme mærker. Er der grønne toppe på, så smid dem endelig ikke ud. Lad den blive på, snit radisserne i tynde skiver og kom dem op til kålen.
- 4) Del æblet i fire både. Snit halvdelen i tynde skiver og resten i mini tern.
- 5) Hak et bundt dild og kom det i skålen
- 6) Lav dressingen: Pres en halv appelsin i en lille skål og tilføj olie (prøv med hørfrø olie) og æblecidereddike. Servér dressingen til sala-

ten. Nyd den som den er eller til noget kød. Fx et par frikadeller eller måske et stykke kyllingebryst. Du kan også komme et drys nødder over salaten.

Hurtig asiatisk inspireret wok



100 gr. hvidkål i tern
125 gr. wokblanding fra frost (vælg gerne en med svampe og spirer)
125 gr. fuldkornsnudler
½ tsk. olie
½ tsk. karry
1 lille tsk. soyaauce
1 tsk. sød chili sovs
165 ml kokosmælk (lille dåse)

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Varm olien op i en wok, dyb pande eller en gryde. Kom karry og kål i og lad det stege lidt. Tilføj frostblanding og Soya og lad det blive blødt. Kom til sidst kokosmælk og sød chilisaucen i og lad det koge op. Servér grøntsagssovsen over de kogte nudler.

Svampe og kålgryde til to dage



1 dl brune ris
400 gr. hvidkål i store tern.
½ bakke champignon (125 g) skåret i kvarte
100 gr. løg (1 stort) i tynde halve ringe
2-3 fed hvidløg hakket eller presset
½ gul peberfrugt i strimler
1/4 l madlavningsfløde (fx soyafløde eller Milda 9%)
½ bundt persille
1 tsk. olie
1 spsk. balsamico eddike
1 tsk. smør
Smag til med salt, peber og paprika

Kom hvidkål i en gryde og dæk det med vand. Kog op og lad det koge i ca. 4 min. Hæld vandet fra, men gem det til senere. Vask de brune ris grundigt og hæld dem i en gryde. Dæk med vandet fra kålen, der må gerne være ca. ½ cm mere vand end ris. Kog det op under låg og lad det koge i 5 min, sæt den på laveste varme i 5 min. Sluk for pladen, men flyt ikke gryden og løft ikke låget. Risene er færdige samtidig med sovsen.

Kom olien i en varm gryde og steg løget blødt. Tilsæt hvidløg, balsamico, smør og champignon. Steg ca. 5 min. Tilsæt så resten og lad det koge igennem.

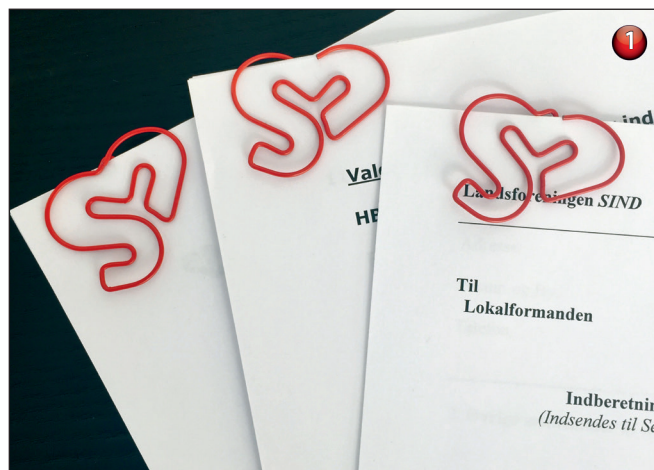
Velkommen til SINDs webshop

I SINDs webshop kan du døgnet rundt bestille foldere, bøger, pjecer, plakater og forskellige former for merchandise. Informationsmaterialer er som hovedregel gratis. Merchandise sælger vi til produktionsprisen.

Se mere på www.sind.dk/webshop

- 1 Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- 2 Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bag-side 10,-
- 3 Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- 4 Lykønskingskort, A6-format 10,-
- 5 Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- 6 Sort T-shirt med SIND-logo 100,-. Str: S-7XL
- 7 Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm). Gratis
- 8 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys". Kontakt SINDs sekretariat for pris
- 9 Pins 7,-
- 10 Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- 11 Nøglering m. møntholder 10,-
- 12 Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-
- 13 Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Gratis
- 14 Bogmærker. Gratis
- 15 SIND-kaffekopper

Nu kan du købe kaffekopper med SIND-logo. Hvis du selv henter kopperne på SINDs kontor i Høje Taastrup, er prisen 100 kr. for 3 stk. Hvis du ikke kan afhente, kommer forsendelsesomkostninger oveni. Kontakt sekretariatet på landsforeningen@sind.dk eller på tlf. 3524 0750 for en pris.




Telefonrådgivning
 for psykisk sygdom og pårørende

RING
70 23 27 50
 Hverdage: 11.00-22.00
 Søndage: 17.00-22.00



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

Bogen "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder" er gratis, men du skal betale forsendelsesomkostninger. Kontakt sekretariatet på landsforeningen@sind.dk eller på tlf. 3524 0750 for en pris.





SIND-PJECER & FOLDERE

Selvom meget foregår på nettet i dag, så er der stadig stor efterspørgsel på fakta og information trykt på papir. SIND udsender hver uge masser af foldere og pjecer.

Du kan også printe hjemmefra eller læse på din skærm via www.sind.dk/brochurebibliotek

- Børn i familier med psykisk sygdom
- Information til pårørende
- Skizofreni
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer
- Værd at vide om depression
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline
- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)
- Bliv frivillig i SIND-nettet
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet



- Lokalfoldere
- Bestil eller bliv foredragsholder
- Tag en bisidder med

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

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg



Fotos: Kim Knudsen, SIND

God debat ved foredrag i Kalundborg om borderline

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg var den 23. februar vært ved et dobbeltarrangement, hvor der først var foredrag ved formand i Borderlinenetværket Pia Løvstad Frydensberg og forfatter Simon Kratholm Ankjærgård og derefter lokalafdelingens årlige generalforsamling.

Under foredraget var der livlig debat mellem foredragsholdere og tilhørere, hvor der især var fokus på åben dialog mellem fagpersonale og brugere i psykiatrien.

Du kan læse hele reportagen fra arrangementet på www.sind.dk/odsherred-holbaek-kalundborg.

(Fotos: Kim Knudsen, SIND)



SIND Hillerød-Allerød

Dette er blot et udpluk af periodens aktiviteter. Du kan se endnu flere i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside.

Bowling i Hillerød

8. april kl. 18.00

Vi nyder Carvery Byffet på Slots Bowl & Restaurant Møntporten.

Efter maden bowler vi i en time.

Efter kl. 21 hygger vi sammen, så længe som man hver især har lyst.

Max 12 personer.

Pris: 200 kr. for medlemmer.

Hugo Rasmussen mindekoncert på Hillerød Bibliotek

16. april kl. 14.00-18.30

Denne forårsdag mindes vi jazzbassisten Hugo Rasmussen, der gennem mange år var et højtelsket navn i bibliotekets koncertprogram. Der er næppe en jazzmusiker, der som ham var mere respekteret eller kunne sprede spilleglæde blandt sine medmusikere.

Arrangementet byder på anekdoter og koncert af Hugos mangeårige ven, tenorsaxofonist Jakob, der akkompagneres af pianisten Heine og bassisten Daniel.

Pris: 80 kr.

Er det muligt at blive rask? Veje til at komme sig fra psykisk sårbarhed

20. april kl. 14.30

Introdag: Hør den gode historie. Forfølg dine mål. Tro på dine drømme. Ud fra pjecen "Guide til et godt hverdagsliv" vil der blive introduceret og etableret en gruppe for psykisk sårbare. Frivillige med egen erfaring med psykisk sårbarhed vil fortælle om at komme sig og komme med redskaber til processen.

Vi mødes kl. 14.30 på Hillerød Station på perron 1, og får lidt mad efter arrangementet.

Pris: 50 kr.

Opera af Mozart i Det Kongelige Teater: "Figaros Bryllup"

22. april kl. 15.30-22.30

Tag dit pæne tøj frem, for nu skal vi rigtig pænt i byen.

Orkestret er som noget helt nyt på scenen. Vi mødes på Hillerød Station ved bænken på Perron 1, og tager tog og metro derind.

Vi spiser en god middag tæt på Kgs. Nytorv, og slutter aftenen med forestillingen, som synses på italiensk og er teksten på dansk.

Pris: 300 kr. for medlemmer.

Besøg på Statens Museum for Kunst

12. maj kl. 14.00

Kl. ca. 18.00 middag i Kbh.

SIND Frederikssund-Egedal

Barberer i Sevilla af Rossini – Goes to Hollywood.

12. marts kl. 14.45-19.30

Bemærk: Det er første gang vi skal opleve en opera i Frederikssund Teaters regi.

Vi starter og slutter på Frivilligstedet, først med kaffe og kage, og senere spisning.

Foredrag med Preben Meilvang

2. april kl. 14.00-18.30

Vores SIND-medlem, Preben Meilvang, vil til vores forårssamling levendegøre og fortælle om de "kolbøtter," som har været en del af hans liv, men som han nu er kommet igennem via sin recovery-proces.

Preben fortæller bl.a. om brugererfaring, praktisk og teoretisk viden om psykisk sygdom, misbrug, stigmatisering, det kognitive, pårørenderollen, recovery, forebyggelse og sundhedsfremme, mm.

Vi mødes på Frivillighedsstedet, Østergade 3. c., Frederikssund kl. 14.00-18.30. Efterfølgende går vi i byen og spiser på Toldboden.

Vi inviterer også vores venner fra SIND Hillerød/Allerød og SIND Halsnæs til at deltage i arrangementet.

Vores årlige tur til "Isefjordens Perle": Orø

24. maj kl. 9.20-18.00

Programmet ligger ikke helt fast endnu – men det informeres I om på turen til Østre Færge.

Planen er, at der bliver nogle fælles ting som guide om øen, kirken, kroen og rundtur til fods eller andet.

Du kan evt. skaffe dig en Orø-guide på Frederikssund Turistbureau.

Hjemturen går med færgen til Holbæk, hvor bussen venter på at køre os hjem.

Sidste tilmelding 17. maj.

SIND Gladsaxe-Genstofte-Lyngby

Netværksmøde i Frivilligindsatsen Gladsaxe og SIND

26. maj kl. 18.00-20.00

Peer-netværket Danmark er for dig, der har personlige erfaringer med psykisk vanskeligheder og recovery, og som arbejder med at støtte andre mennesker i deres recovery-proces.

Petrine Severin vil fortælle om, hvordan Peer-netværket støtter og kvalificerer din indsats som lønnet eller frivillig peer-støtte-medarbejder.

Læs mere på www.peernet.dk

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Alle 7, 2860 Søborg.

✗ Den 10. juni: SIND Pårørende- rådgivning fylder 25 år

Til sommer bliver der stor fest i SIND Pårørenderådgivning. 1. juni 2016 vil det være 25 år siden, rådgivningen startede sit virke, og der vil blive holdt fest for 180 indbudte gæster den 10. juni. Vi ser frem til arbejdet med at få arrangeret festen og inviteret gæster, så den kan blive en fejring af alt det gode arbejde, der er blevet gjort for pårørende og for alle de mennesker, ulønnede som lønnede, der har gjort en indsats i SIND Pårørenderådgivning.

Det bliver en dag med taler og optræden af forskellige slags med plads til grin, hygge og fællesskab. En god markering af en organisation, som er vokset støt gennem årene.



Vi besøger Statens Museum for Kunst og ser udstillingen "Dansk og europæisk kunst efter år 1900." Der er flere udstillinger, vi kan se på, hvis vi har lyst, og kl. 18.00 spiser vi middag i København.

Pris for medlemmer: 100 kr.
Tilmelding senest 9. maj.

Musik- og sangdag/-aften med middag, kaffe og kage

23. maj kl. 16.00-17.30

Vi gentager sang- og musikdagen fra 2015.

Vi kan synge efter de nye sanghæfter, lavet i 2015.

Ung Dag: Ungegruppen holder hyggeaften med middag og film

28. maj kl. 13.30

Vi mødes i SINDhuset, ser film og spiser i byen bagefter.

Pris: 80 kr. for medlemmer.

SIND Næstved

Foredrag med Michael Møller

6. april kl. 19.00-21.00

Michael Møller er bruger af socialpsykiatrien og har været igennem en recovery-proces. Han holder foredrag om, hvordan skizofreni og autisme har påvirket hans liv, og om den positive betydning som medarbejdere og tilbud i psykiatrien har haft for hans udvikling.

Foredraget finder sted på Futuracentrets Café i Næstved, er gratis og alle er velkomne.

SIND Silkeborg-Skanderborg

20. april kl. 19.00

Lokalafdelingen indbyder til en aften om LI-GEVÆRDIGHED i Medborgerhuset, Bindslevs Plads i Silkeborg.

SINDs næstformand, Kristian Bennedsen, er klar med oplægget: "Ligeværdighed – det at blive mødt i øjenhøjde som psykisk sårbar i arbejdslivet, det psykiatriske system og på det personlige plan."

Kristian har som næstformand i SIND og formand for SINDs Brugerudvalg erfaringer i spørgsmålet om ligeværdighed. Herunder i PEER-arbejdet med at skabelsen af indgange til arbejdsmarkedet for psykisk sårbare og ud fra sin personlige historie.

Alle er velkomne. Der kan købes kaffe og brød, vand og øl.

Vel mødt!

SIND Hovedstaden

"Recovery-cafeer for psykisk sårbare" er for borgere, der har erfaring med psykisk sårbarhed og måske har kontakt med psykiatrien, jobcentret eller den psykosociale indsats.

"Recovery-cafeer for pårørende" giver pårørende indsigt i egen situation som pårørende og i redskaber til at komme sig, så den pårørende kan støtte den psykisk sårbares recovery-proces.

Recovery-cafeerne tager udgangspunktet i den nye "Guide til et godt hverdagsliv", hvor vi arbejder recovery-orienteret med håb, selvbestemmelse og muligheder. 8 x 2 timer med start i april. Der er mellem 6-12 deltagere i gruppen. Tilmelding og kontakt hurtigst muligt, helst inden 7. april: Karina Christensen, karina@udskrevet.dk

Arr: Psykiatريفoreningernes Fællesråd: SIND, LAP og Bedre Psykiatri. Læs mere: www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND-Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

Antropolog og psykoterapeut Ulla Vincentsen sætter fokus på de psykologiske og følelsesmæssige mekanismer bag psykisk sårbarhed og giver indblik i, hvordan du bruger følelserne som redskab til at få det bedre og håndtere psykiske udfordringer. Tilmelding senest 20. april: ulla@vincentsen.dk eller 2639 1140. Tid: Syv torsdage kl. 16.30-19.00: 28/4, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6 og 16/6.

Læs mere på www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby eller på www.sind.dk/aktivitetskalender, hvor du også kan tilmelde dig.



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. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. 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 imod 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.

Stemmehørekursus

Ønsker du kontrol og styring over stemmerne i hverdagen? Er du en af dem, der hører stemmer og ønsker at være i en gruppe sammen med andre, der hører stemmer? SIND Ungdom tilbyder i samarbejde med Lee Little og Joy Hansen denne mulighed. Ønsker du at høre mere, er du meget velkommen til at kontakte os på stemmehoeregruppe@sindungdom.dk

Hovedstaden – København

info@sindungdom.dk
Tlf. 5370 7207

Syddanmark – Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk
Tlf. 5055 1304

Midtjylland – Aarhus

aarhus@sindungdom.dk
Tlf. 5376 7072

Midtjylland – Skive

skive@sindungdom.dk
Tlf. 9751 4707

Midtjylland – Viborg

viborg@sindungdom.dk
Tlf. 6179 0835

Midtjylland – Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk
Tlf. 6179 0835



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

**Frederikshavn samt
Brønderslev**
Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

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

**Aalborg samt Jammerbugt,
Vesthimmerland og Rebild
kommuner**
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerfjord
Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy
Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvm.net

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
2078 8875
tove@tolstrup.org

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

Viborg
Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Herning-Ikast-Brande
Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Skive
Birgitte Larsen
2822 6885
birgitte.mfl@gmail.com

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers
Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com

Nord- og Syddjurs
Lene Thykjær Jørgensen
Tlf.: 2232 1158
lenethyk@gmail.com



REGIONSFORMAND:

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

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

Sønderborg
Kirsten Madsen
3026 3850
k.madsen@stofanet.dk

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

Tønder
Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
Syd-Vest Lokalfdeling
Dorthea Rahbek Wehner
75421803/30696963
Klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.com

Vejele
Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved
Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg
Ingelise Svendsen
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

Ringsted-Sorø
Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre
Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevns)
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Jytte Christensen
5353 0809
kutjyt@hotmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

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

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithvep@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Peter Michael van Kohl
2274 2244
senior@kohl.dk

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fasttvnet.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Kontakt SINDs sekretariat

**FORMAND:**

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

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Se kontaktinformation på
www.skizofreniforeningen.dk

SINDS RÅDGIVNINGER

**Rådgivning?
Ring 7023 2750**

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

SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
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.: 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf.: 2127 7076 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: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf: 8640 5489 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.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904.
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
7026 2510.

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-Huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød
Tirsdsage 16-18, torsdage 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne 4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 2383 1184.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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

**Støt SIND**

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

Høringssvar – Nytter det noget?

SIND er medlem af DH, Danske Handicaporganisationer, der lægger mange kræfter i høringssvar. Indsatsen er vigtig, påpeger DHs formand, der i disse måneder må forholde sig til en lang række forringelser

AF THORKILD OLESEN, FORMAND FOR DH



Et af høringssvarene fra DH medførte politiske ændringer i kontanthjælpsloftet

DH, Danske Handicaporganisationer, har fem politiske konsulenter, der hver især skriver høringssvar. Det betyder, at DH årligt faktisk leverer op mod 100 høringssvar på alt fra kontanthjælpsloft til medicinudgifter og tilgængelighed til luftfart. Det er et detaljeret arbejde, som kræver fordybelse, indsigt i lovparagrafferne samt tæt samarbejde med DH's medlemsorganisationer – men det nytter!

Høringssvar er organisationernes mulighed for at give både politiske og detaljerede kommentarer til lovforslag. Det har stor betydning, at man får mulighed for at pointere, hvis der er u hensigtsmæssige effekter af et lovforslag, eller det simpelthen rammer de forkerte. Høringssvar giver værdifuld viden til politikerne om konsekvenserne af lovforslagene, og kan bidrage til at skabe politisk pres for lovændringer. Et godt høringssvar kan medføre, at der sker ændringer i lovttekstens formuleringer eller at der ændres i selve lovforslaget.

Sådan var det med lovforslaget om kontanthjælpsloftet, som er det seneste eksempel på, at et høringssvar har gjort en forskel. Her gjorde bl.a. DH opmærksom på, at kontanthjælpsmodtagere med handicap, som er visiteret til et botilbud efter almenboligloven eller bor i en bolig med særlige tilgængeligheds-mæssige forhold, kan risikere ikke at kunne betale deres husleje, når de rammes af kontanthjælpsloftet. De risikerer at miste deres hjem. Høringssvaret, som var et af mange kritiske høringssvar, resulterede både i at Folketingets Beskæftigelsesudvalg indkaldte til en høring, hvor jeg som DH's formand deltog i panelet, og at ministeren blev kaldt i åbent samråd. Flere folketingspolitikere stillede desuden på baggrund af høringssvaret skriftlige spørgsmål til ministeren om lovforslagets konsekvenser.

På baggrund af den viden og de løsningsforslag, som høringssvaret indeholdt, samt det massive politiske pres det lagde på forligspartierne, besluttede de at undtage per-

soner, der er anvist en handicapbolig, fra kontanthjælpsloftet.

Et andet eksempel er lovforslaget om forenklingen af servicelovens voksenbestemmelser, som Manu Sareen valgte helt at trække i januar 2015 efter en massiv mængde af kritiske høringssvar fra både DH og DH's medlemsorganisationer.

Det er selvfølgelig ikke altid, at der er tale om store ændringer i lovgivningen, men det kan også være gavnligt ude i praksis, når et høringssvar fx giver anledning til, at der tilføjes eksempler på personer med handicap i en vejledning. På den måde bliver sagsbehandlernes opmærksomme på, at der kan være en handicapvinkel, de skal være særligt opmærksomme på.

Derudover bruges høringssvarene ofte af de politiske ordførere – særligt fra oppositionen – til at stille spørgsmål til lovforslaget under lovbehandlingen. Svarene fra ministeren er med til at få præciseret forståelsen af lovforslaget.

DH's sigte er at varetage fællesskabets interesser. Derfor er det relevant at DH udarbejder høringssvar, som medlemsorganisationer og lokalafdelinger så kan bruge som inspiration, når de selv vil sende høringssvar på et emne, som er særligt relevant for dem.