



SINDbladet

Nr. 2 | April 2017 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Nyt i SIND: Foreningen for børn med angst

Flere mænd søger hjælp hos SIND

Besøgsvenner | Bosteder
Seksuelle overgreb

Regeringen trækker lovforslag Sejr til SIND?



Foto: Niels Åge Skovbo

Den 1. marts valgte regeringen at droppe det omstridte lovforslag om etablering af specialiserede socialpsykiatriske afdelinger. Det ser ud til, at der er en bred enighed om en løsning

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Læsere af SINDbladet vil vide, at vi i SIND – sammen med en lang række øvrige organisationer – har kæmpet en ihærdig kamp for at forhindre vedtagelse af et forslag om etablering af nye specialiserede socialpsykiatriske afdelinger.

Ikke fordi vi i SIND er uenige med regeringen i, at der skal gøres noget særligt for at dæmme op for den 'bølge' af vold og trusler, der præger mange botilbud, men fordi vi er af den opfattelse, at det forslag, der blev fremlagt, indebar så store forringelser af borgernes og de ansattes retssikkerhed, at det ikke var acceptabelt.

På forårets første dag valgte den vikarierende sundhedsminister Karen Ellemann så at trække lovforslaget.

Valgte et måske så meget sagt, for flere partier havde fået kolde fødder og bl.a. DF meldte ifølge Altinget ud, at de ikke længere kunne støtte den politiske aftale, der dannede grundlag for lovforslaget.

Jeg har helt personligt som SINDs landsformand investeret enormt mange ressourcer i denne sag. SIND har leveret – tør jeg godt påstå – nogle seriøst godt gennearbejdede høringsvar, hvor vi har påpeget de fremlagte forslags strid med grundloven, menneskerettighedskonventionen og handicapkonventionen.

Jublede jeg så, da nyheden tikkede ind, at regeringen havde trukket forslaget?

Hvis jeg skal være helt ærlig, så ja! Men kun kortvarigt.

For det første kan det vel aldrig være en stor sejr, at vi har forhindre et tilbageskridt.

Lettelse er nok det, der bedst beskriver mine følelser. Lettelse over, at man ikke gennemtrumfede et lovforslag, som på afgørende punkter var i strid med grundloven, menneskerettighedskonventionen og handicapkonventionen.

Men jeg er også trist!

Men jeg er også trist!

Når jeg ser mig rundt i kredsen, så er vi jo alle enige langt hen ad vejen – ja, næsten hele vejen.

Hvis regeringen fra starten havde valgt en mere inddragende proces, og hvis vi i organisationerne havde været bedre til at tale sammen undervejs, så havde vi i dag formentlig allerede haft noget, som vi alle kunne have været enige om. Det fik vi så ikke.

Nu håber jeg så inderligt, at vi i den videre proces kan få en inddragende proces, og en proces hvor vi organisationer fokuserer på det, vi er enige om – og ikke det modsatte.

Det skylder vi de ansatte, patienterne og de pårørende.

Politisk er det skete ganske spændende.

Hidtil har vi set, at de politiske partier har låst hinanden fast. Når der først er indgået en politisk aftale, kan der ikke rokkes ved den.

Her har vi set, at det er lykkedes det store flertal af organisationer at overbevise nogle af de politiske ordførere på området.

Det har ført til, at nogle af dem (vi ved ikke præcist hvem) har ændret mening, og det foreløbige resultat er, at lovforslaget er droppet.

At lovforslaget er trukket er ikke en sejr for SIND. Det er en sejr for sund fornuft. Det er også en sejr for demokratiet.

Faktisk har jeg lyst til at kippe med flaget.

Jeg har på denne plads tidligere skrevet, at det er et demokratisk problem – når man på Christiansborg indgår politiske aftaler, og så efterfølgende betragter sig som så bundne af disse aftaler, at man ikke kan sige fra. Det gælder også aftaler indgået en sen natte time uden den fornødne tid til at tænke sig om.

Nu har vi et eksempel på, at høringsvar og politisk pres kan få deltagere i en politisk aftale til at sige fra efterfølgende.

Dette er en politisk sejr, der måske rækker langt ud over psykiatrien.

Efterfølgende har KL og FOA offentliggjort et løsningsforslag, der stemmer overens med de tanker, vi og andre har gjort os. Dermed ser det ud til, at der er en bred enighed om en løsning.

Vi har ikke set noget på skrift, og der har ikke været forhandlinger med ministeriet, men mon ikke vi har lov til at være optimister?



SINDbladet
46. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lenart Karlin, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Peter Rathmann, Julie Hornstrup Østergaard, Adam Helms, Anja Skov Holm, Cille Holm, Maibritt Lund Pilgaard, Meike Justesen, Bolette Westerholt og Galina Nordby.

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
Helside: 16.000,- Kvarstide: 3.900,- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Modelfoto: www.colourbox.com

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirkus 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 Pure Print

Oplag
8.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

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.



SILVER

PurePrint® by KLS
Produceret 100 % bioendryddeligt af KLS PurePrint A/S



No. 801
KLIMA-NEUTRAL
TRYKSAG



I DETTE NUMMER

- /6 **X i kalenderen**
- /7 **Klub 35+ er en ny vej ud af ensomheden**
Med støtte fra TrygFonden åbner SIND en ny klub på Frederiksberg, hvor målet er at bryde med ensomheden samt inspirere medlemmerne til at fokusere på og udvikle interesser og kompetencer.
- /8 **Travl angstforening blev i februar en del af SIND**
SIND blev i februar udvidet med Foreningen for børn med angst, der nu er en landsdækkende SIND-aktivitet.
- /9 **Angst er blevet en børnesygdom**
Undersøgelser viser, at op mod 10 pct. af alle danske børn lider af angst. Det vil sige, at ca. 40.000 børn i alderen 8-14 år har problemer med angst i større eller mindre grad. På trods af de høje tal er det kun ca. 350 børn om året, som får diagnosen angst i Danmark. Alt for mange bliver overset, og de færreste får den rette behandling. Det vil Foreningen for børn med angst – der er blevet en del af SIND – lave om på.
- /10 **Fra Facebook til forening**
Målet er at nå bedre ud til endnu flere mennesker, efter Foreningen for børn med angst er blevet en del af SIND. Her kan du læse, hvordan en lille gruppe forældres fællesskab på kort tid voksede til en forening, der blev synlig i medierne og på Facebook.
- /12 **Hjælp fra SIND: Mændene er i mindretal, men der bliver flere af dem**
Tallene melder ikke blot om travlhed i 2016-statistikkerne fra SINDs bisiddere og nogle af SINDs rådgivninger. Statistikkerne viser også, at kvinder fortsat er langt bedre end mænd til at opsøge hjælp. Navnlig familiemæssige spørgsmål og favntaget med kommunale paragraffer fylder meget i dialogen, når SIND hjælper andre.
- /14 **Ny afdeling: Hjælp til de pårørende**
Pårørende til psykisk syge i Odder får ingen hjælp af kommunen. Det siger Hanne Westergaard af egen erfaring. Hun er primus motor i SINDs nye lokalafdeling.
- /15 **Ny afdeling: Dialogpartner og talerør**
Psykisk sårbare har brug for en dialogpartner, som ikke har en kommunal dagsorden i baglommen, siger SINDs nye lokalformand i Favrskov, Søren Boelskifte.

- /16 **Botilbud der virker**
I den seneste tid har der i pressen været fokus på botilbud for mennesker med psykiske lidelser. Overskrifter med ord som "tikkende bomber", "vold", "trusler" og "drab" har fyldt meget. Men der er faktisk botilbud rundt om i landet, hvor hverdagen fungerer, og hvor man gør en stor forskel for den enkelte borger og de pårørende. Tuesten Huse er et af dem.
- /18 **Pludselig åbnede underbevidstheden et vindue til fortiden**
Stress som senfølge af seksuelle overgreb i barndommen kan slå hårdt. Rigtig hårdt. Her deler et af foreningen Spors medlemmer sin personlige historie.
- /19 **Det er aldrig for sent at få hjælp**
Senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen overses for ofte og behandles for sjældent rigtigt. Landsforeningen Spor, der arbejder for at bringe både problemer og mulige løsninger frem i lyset, fortæller om de typiske symptomer.
- /20 **Projekt Følgeskab i Fåborg: Fynsk kommune og SIND har stor succes med fælles projekt**
Siden 2014 har Projekt Følgeskab i Fåborg-Midtfyn kommune hjulpet 65 psykisk sårbare mennesker i kontakt med en lokal følgeven, hvor samværet er omkring en fælles interesse eller aktivitet.
- /22 **Kolleger til peers med på skolebænken**
Erfaringer fra første del af projekt Peerstøtte i Region Hovedstaden peger på, at kolleger til peer-medarbejdere i højere grad skal inddrages og klædes på til samarbejdet.
- /24 **Hvis vi ikke har det godt, kan vi ikke hjælpe**
Portræt af SINDs formand for pårørendeudvalget.
- /36 **Sådan kan du nemt betale dit SIND-kontingent for 2017**

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /25 SIND Ungdom
- /26 Skizofreniforeningen
- /27 Digte
- /28 Støt SIND
- /29 Bøger
- /30 Opskrifter
- /31 Webshop
- /32 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinatore
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger



Vil du med til SINDs medlemskonference om psykisk sundhed?

Den 16.-17. september mødes 120 SIND-folk til medlemskonference

Konferencen inkl. transport er gratis for medlemmer, der yder en aktiv indsats. Fx som bestyrelsesmedlem i en af SINDs lokalafdelinger, som telefonrådgiver eller SIND-bisidder. I næste blad og på www.sind.dk/medlemskonference kan du senere på året læse mere om medlemskonferencen. Pladserne bliver besat efter først-til-mølle princippet.

SIND i medierne: Jeres støtte på Facebook gør en forskel

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.

Medieomtalen af SIND i februar og marts blev alsidig med mange forskellige emner. Fra hyggelige SIND-koncerter til tvang i psykiatrien og risici ved medicin. Et særligt tema var offentliggørelsen af, at Foreningen for børn med angst blev en del af SIND. Her spillede SINDs medlemmer og sympatisører en særlig rolle. Mange likede, delte og kommenterede nyheden på de sociale medier. Opbakningen bidrog til at vise, at historien er væsentlig for mange familier, hvilket var blandt årsagerne til, at samarbejdet blev omtalt flere gange i medierne gennem februar måned. Tak til alle, der støttede på Facebook og Twitter.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Det sker ofte, at SINDs opslag skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

TV 2 Nyhederne: Ikke alle føler sig hjulpet af antidepressiv medicin

(9. februar) Et nyt studie, som TV 2 omtalte, peger på begrænset effekt og risiko for bivirkninger for mange, som får antidepressiv medicin.

SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at det er vigtigt, at lægerne ikke ordinerer mere medicin end nødvendigt, at man ikke bruger det længere tid end nødvendigt, og at man tilbyder folk alternativer som fx samtaleterapi, der kan være en effektiv behandlingsmetode.

Jyllands-Posten: Ressourcer efterlyses

(9. februar) "Det er derfor på tide, at psykiske sygdomme sidestilles med de fysiske sygdomme, og at der investeres tilstrækkeligt i området til gavn for de mest udsatte borgere i samfundet." Sådan lød konklusionen i en kronik i Jyllands-Posten, som SINDs landsformand Knud Kristensen havde skrevet sammen med Tina Nør Langager, formand for Ergoterapeutforeningen, og Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab.

I kronikken efterlyste man langsigtede løsninger: "Situationen i psykiatrien svarer billedligt talt til et hus med masser af huller i taget. Der bliver lappet lidt hist og her, men der investeres ikke nok til, at taget kan udskiftes," hed det i kronikken.

Kristeligt Dagblad: Mangel på viden om psykisk sygdom på arbejdspladserne

(9. februar) På arbejdsmarkedet vil 18 procent af de ansatte helst ikke eller slet ikke arbejde sammen med en kollega med et psykisk handicap som fx skizofreni, hjerneskade eller autisme. Det viser en ny undersøgelse, som Det Centrale Handicapråd står bag, skrev Kristeligt Dagblad.

I artiklen kommenterede bl.a. SIND-foredragsholder Michael Roldhave og SINDs landsformand Knud Kristensen på undersøgelsens resultater.

"Hvis en kørestolsbruger skal starte på en arbejdsplads, så skal der være en rampe og et hæve-sænkebord. Især kolleger og mellemledere skal have bedre adgang til at få viden om, hvordan rampen ser ud, når en psykisk handicappet skal have et job. Vores oplevelse er, at mange virksomheder gerne vil hjælpe, men de giver op, fordi det er for besværligt. Samtidig kommer modstanden nok mere fra kolleger og mellemledere end fra den øverste ledelse," sagde Knud Kristensen.

TV 2 Go'aften: Mias søn fik pludselig angst

(8. februar) Både TV 2 Go'aften og TV 2 Lorry bragte indslag om, at Foreningen for børn med angst er blevet en del af SIND (se omtale andetsteds i bladet – red.)

I et længere indslag på TV 2 Go'aften fik seerne indblik i, hvad Mia Kristina Hansen og hendes søn Jonas havde oplevet. Han udviklede som ni-årig angst fra den ene dag til den anden, og familien oplevede store problemer med at få den rette hjælp. I dag, hvor Joans er 16 år, går det meget bedre. Men han var sygemeldt og væk fra skolen fra han var 11 år til 13 år.

Det er erfaringerne fra det forløb, der motiverede Mia Kristina Hansen til at stifte Foreningen for børn med angst. Her kan bekymrede forældre få råd og vejledning til, hvad de skal stille op, hvis deres børn har eller viser tegn på angst.

TV2 Øst: Mindre tvang i Vordingborg

(30. januar) I et indslag på TV2 Øst roste SIND Psykiatrien Syd i Vordingborg. Her er brugen af bæltefikseringer halveret på fire år.

"Jeg har ikke hørt om nogen, der har nået så langt på så kort tid, så med den viden, jeg har, så tror jeg, at de har den gule førertrøje lige i øjeblikket," sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

Fyens Stiftstidende: SIND åbner klub for psykisk sårbare unge på Fyn

(25. februar) Flere medier omtalte, at SIND åbner den første klub for psykisk sårbare unge i Middelfart. Natascha Dam Lukoschewitz, der er frivillig ved SIND Ungdom i Middelfart, sagde:

"Det er et ung til ung-tilbud. Der er ikke noget krav om, at du skal have en diagnose eller andre krav, som psykiatrien stiller."

Klubben vil blive drevet af seks frivillige, som alle selv har kæmpet med psykisk sårbarhed og udfordringer. Pernille Hansen Fisker, der er en af de frivillige, tilføjede:

"Det er et frirum for de unge. Det er frivilligt, om de vil komme for at hygge sig med os, eller om de vil komme for at snakke."

/ah

Altinget: Tilbage til forhandlingsbordet

(3. marts) Efter stor kritik droppede fungerende sundhedsminister Karen Ellemann (V) den 1. marts det omstridte lovforslag om tvang mod mennesker med psykisk sygdom på særlige bosteder. Ministeren inviterer nu SIND og andre organisationer på området til dialog i forsøg på at lave en ny aftale. "Os med jord under neglene skal inviteres tættere ind i arbejdet. Når man kigger rundt i landskabet, så er vi egentlig ikke så forfærdelig langt fra hinanden," sagde SINDs landsformand Knud Kristensen til Altinget.dk, men understregede også: "Vi vil ikke have tvang, som er i strid med handicapkonventionen. Vi skal tilbage til det kriterium, vi har haft siden 1933: Man kan kun frihedsberøves, hvis man er psykotisk. Det er vores prioritet nr. 1."

/jh

Kristeligt Dagblad: Det gode naboskab kan blive udfordret af mennesker med svær psykisk sygdom

(3. marts) Flere mennesker med psykisk sygdom bor i dag i egen bolig. Det skaber konflikter, og sætter naboernes grænser på en alvorlig prøve, lyder det fra forskellige organisationer i Kristeligt Dagblad. I artiklen kommenterer SINDs landsformand Knud Kristensen på problemstillingen og problematiserer politikernes underprioritering af psykiatrien: "Der er en stor gruppe psykisk syge, der har rigtig godt af at bo i eget hjem, og som med den rette behandling og hjælp kan nyde godt af livet uden for institutionerne. Men det kræver, at kommunerne giver dem den ambulante hjælp, de har brug for. For man kan ikke kræve, at naboerne skal tage byrden på sig."

/jh

Ekstra Bladet: Penge til forebyggelse af psykisk sygdom gik i stedet til fabrik

(17. februar) For at dække en del af underskuddet i statens vaccine-fabrik, inden den skulle sælges, anvendte daværende sundhedsminister Sofie Løhde (V) penge, afsat til et helt andet formål: De 5,2 millioner kr. var øremærket til forebyggelse og behandling af sindslidelser.

Næstformanden i SIND, Ingelise Svendsen, sagde til Ekstra Bladet: "Det er ikke første gang, at psykiatrien bliver underprioriteret."

Hun tilføjede, at det ikke gør sagen bedre, at pengene er taget fra en forebyggelseskasse.

"Det er netop en af vores kongstanker, at man skal forebygge. Flere og flere psykisk syge bliver retspsykiatriske patienter, fordi man netop ikke bruger tid og penge på at forebygge."

/ah

Politiken: Lovforslag om bosteder udsættes

(1. marts) Regeringen har efter kritik fra flere organisationer udsat et lovforslag, der muliggjorde, at man på nye særlige bosteder kunne anvende tvang. SINDs landsformand, Knud Kristensen, var lettet over nyheden:

"Forslaget var noget makværk, fordi det gik væk fra det gamle princip om, at man kun kan tvangstilbageholde og tvangslægge personer, der er psykotiske. Dermed var forslaget i strid med grundloven, menneskeretskonventionen og FN's Handicapkonvention. Samtidig var det uklart, om der var tale om bosteder eller hospitalsafdelinger, hvilket betød, at der ikke var styr på patienternes rettigheder og personalets kompetencer og pligter."

Han tilføjede, at han håber, at regeringen fremover vil lytte til SIND og andre organisationer i stedet for at skrive lovforslaget bag lukkede døre.

/ah

Kanal Frederikshavn: Populær foredragsholder besøgte SIND

(2. marts) Alle pladser var optagede og alle billetter udsolgte, da den kendte tv-læge Peter Qvortrup Geisling holdt foredrag ved et SIND-arrangement på Frederikshavn Bibliotek.

Temaet var "Giv dit liv et serviceeftersyn", og Peter Geisling fortalte bl.a. om årsagerne til, at mange mennesker, ramt af psykisk sygdom, dør 15-20 år tidligere end gennemsnitsdanskere. Han efterlyste øget fokus på at få gjort noget ved overdødeligheden.

Kristeligt Dagblad: Udvidet ret til tvangsflytning af psykisk syge

(28. februar) Børne- og Socialministeriet forberedte i februar en ændring af serviceloven, der udvider retten til at tvangsflytte beboere med såkaldt "chikanerende adfærd" fra bosteder. SIND var blandt de organisationer, der udtrykte bekymring for, om lovændringen vil svække beboernes rettigheder og retssikkerhed.

"Hvis man kun flytter folk for at undgå yderligere vold, trusler og drab, så er vi ikke så bekymrede. Men fordi vi på andre områder ved, at kommunerne ofte tænker

økonomisk, er vi bange for, at man med så bred en formulering risikerer at give kommunerne et redskab til i virkeligheden at spare penge frem for at hjælpe beboerne. Det bør være muligt at flytte folk i visse tilfælde. Men man skal tage hensyn til retssikkerheden, også for dem, der flyttes. Hvis man indfører sådan en gummiparagraf, så man i virkeligheden kan flytte hvem som helst, så tror vi, at der er en risiko for, at det kan misbruges," sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

TV 2 Fyn: Foredragsholder får pris af SIND Fyn

(28. februar) I år gik den fynske SIND-pris til foredragsholder Søndy Simonsen, som blev omtalt i flere medier. Hun var bl.a. i studiet hos TV 2 Fyn sammen med SIND Fyns formand Poul Skaaning. Han fremhævede bl.a. at Søndy er aktiv i flere foreninger og gør en stor indsats for at hjælpe og inspirere andre.



Foto: SIND

X i kalenderen:

X Folkemødet: Større telt og mere central placering

15.-18. juni er det igen tid til det årlige Folkemøde på Bornholm. SIND deltager med et endnu større telt end sidste år, som du kan finde i Havnegade.

Forventningen er, at vi når op på mellem ti og 15 debatarrangementer i teltet. Temaerne, der i disse dage tager form, er bl.a. bosteder, børn med angst, børn som pårørende, medicinafhængighed og meget mere.

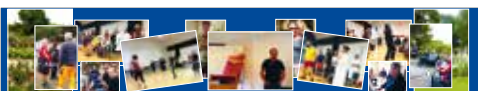
I SINDs telt kan du bl.a. møde medlemmer af Daglig Ledelse, nøglepersoner fra SINDs rådgivningsaktiviteter, SIND-foredragsholdere og frivillige fra SINDs udvalg.

Du kan senere på foråret læse mere om vores samlede program på www.sind.dk/fm2017.

Hvis du har en ide til et debatarrangement hos SIND eller i et andet telt, er du meget velkommen til at kontakte os på landsforeningen@sind.dk.



Fotos: SIND



X Sommerhøjskolen: Rift om pladserne

23.-29. juli: I årevis har SINDs Sommerhøjskole på Brenderup Højskole på Fyn været et meget populært ferietilbud. I midten af marts var der stadig enkelte ledige pladser, men måske er der udsolgt, når du sidder med dette blad i hånden. Hvis du er interesseret i at deltage eller komme på venteliste, så læs mere på www.brenderuphojskole.com/sind.

Sommerhøjskolen, der er omfattet Arbejdsmarkedets Feriefonds Ferieprogram, er åben for alle interesserede. Ugen rummer mange forskellige tilbud med foredrag, aktiviteter, værksteder og ture. Derudover vil der være morgensamlinger, bålhygge under bøgen, motion samt andre sociale aktiviteter. Sommerhøjskolens overordnede tema er aktiviteter, der skaber livsglæde.

X Kursusdag om SIND, Recovery og Åben Dialog

22. april i Høje Tåstrup
for frivillige/bestyrelsesmedlemmer i region Hovedstaden og Sjælland.

29. april i Kolding
for frivillige/bestyrelsesmedlemmer i region Syddanmark.

6. maj i Herning
for frivillige/bestyrelsesmedlemmer i region Nord- og Midtjylland.

Er du ny i rollen som bestyrelsesmedlem i en af SINDs lokalafdelinger, eller er du SIND-frivillig som fx telefonrådgiver, bisidder, besøgsven eller i et projekt? Så er du meget velkommen til at deltage i SINDs kommende kursusdage om recovery og åben dialog. Du kan også deltage, hvis du endnu ikke har været på en introdag.

Vi skal se på RECOVERY og ÅBEN DIALOG, der er to tilgange, som vinder frem overalt inden for psykiatrien. SINDs arbejde er inspireret af de to tilgange. Du kommer bl.a. til at høre om SINDs mærkesager og holdninger, og får nye perspektiver på din indsats som SIND-frivillig.

SIND betaler alle udgifter inkl. transport. Du kan læse mere og tilmelde dig på www.sind.dk/kurstilmelding.

SINDs årsregnskab: Fortsat højt aktivitetsniveau

Når dette blad bliver trykt, tager SINDs hovedbestyrelse stilling til årsregnskabet for 2016. Årsregnskabet afspejler udviklingen i SINDs sekretariat, medlemsdemokrati og en række projekter. Årets udvikling målt på økonomi i samtlige SIND-aktiviteter, projekter, lokalafdelinger og rådgivninger ligger klart sidst på året i det såkaldte koncernregnskab.

Beløbene i koncernregnskabet er i runde tal seks gange højere end i årsregnskabet. Hovedtallene her viser, at SIND har fastholdt akti-

vitetsniveauet fra 2015, hvor udgifterne lå på det højeste niveau nogensinde.

På indtægtssiden er bidrag via arv midlertidigt næsten halveret sammenlignet med året før. I år er SIND dog allerede orienteret om så mange kommende donationer via arv, at indtægterne i det næste årsregnskab vil vende tilbage til det hidtidige niveau. Det midlertidige fald i indtægter via arv har ikke fået konsekvenser for aktivitetsniveauet. SIND har gennem årene opbygget en solid egen-



Foto: SIND

kapital netop for at sikre, at midlertidige ændringer i indtægterne ikke svækker indsatsen for at hjælpe andre. Når regnskabet er godkendt, kan du læse det på www.sind.dk.

Klub 35+ er en ny vej ud af ensomheden

Med støtte fra TrygFonden åbner SIND en ny klub på Frederiksberg, hvor målet er at bryde med ensomheden samt at inspirere medlemmerne til at fokusere på og udvikle interesser og kompetencer

AF ANJA SKOV HOLM, PROJEKTKOORDINATOR

Ensomhed og isolation er en velkendt problematik for mange psykisk sårbare. Står det på i længere tid, kan det være invaliderende. Det kan være svært at bryde den onde cirkel og komme ud, når man har det svært og ikke har meget overskud. Gennem erfaring fra mange lokale SIND-afdelinger ved vi, at det at have et sted, man kan komme og være sammen med ligestillede, kan være til stor hjælp for de sårbare. At være en del af et fællesskab, hvor det ikke er ens sygdom, der er i fokus, og hvor man bliver accepteret som den man er, kan give en frihed og en tryghed, der kan afhjælpe den ensomhed og selvstigmatisering, mange psykisk sårbare oplever.

SIND Ungdom er et tilbud til unge sårbare til og med 35 år. SIND vil med Klub 35+ skabe en naturlig overgang til et væresteds- og aktivitetstilbud, hvor dem over 35 år kan finde et lignende frirum og fællesskab. Med støtte fra TrygFonden har SIND nu fået den mulighed.

Projektet "Tryk med SIND og TrygFonden", i daglig tale kaldet Klub 35+, er et samarbejde mellem SIND Frederiksberg og SIND København, under SIND Frederiksberg. Ideen med Klub 35+ er at give medlemmer af SIND på Frederiksberg og i København et værested, hvor de sammen med ligestillede kan skabe et socialt netværk samt deltage i aktiviteter, der kan være med til at inspirere og videreudvikle deres interesser og kompetencer.

Brud på ensomheden

Klub 35+ har fokus på fællesskabet og social integration. Gennem ugentlige klubaftner med madlavning, fællesspisning, snak og hygge vil vi kunne give vores klubmedlemmer et trygt sted at være, hvor de sammen med andre sårbare og frivillige kan have en hyggelig aften. Her behøver de ikke tænke på diagnoser og fordomme, men kan slappe af og være sig selv.

Klubaftenen skal være med til at bryde ensomheden blandt vores medlemmer, men skal også gennem fællesskabet skabe grobund for et mod og en lyst til at være mere aktiv i samfundet generelt. Det kan for alle være en udfordring at tage springet ud i noget nyt, men har man trygheden i at tage springet med en anden, er det ofte nemmere.

I Klub 35+ vil vi gerne give vores medlemmer mere selvtillid, mod og handlekraft til at prøve nye ting og deltage i nye sociale sam-



Fritidsinteresser – fx madlavning på aftenskole, foto eller sport – er omdrejningspunktet i det nye projekt. (Modelfoto)

menhænge gennem et tilbud af forskellige aktiviteter i og uden for klubben.

Fokus på interesser og kompetencer

Hovedformålet med aktiviteterne er, at de skal inspirere eller videreudvikle klubmedlemmernes interesser og kompetencer. Sammen med de andre medlemmer og de frivillige vil vi forsøge at skabe et trygt miljø, hvor vi sammen kan udforske forskellige interesseområder. Ved at udforske, inspirere eller videreudvikle de sårbare interesser og kompetencer, håber vi på at være med til at give dem en tryghed og en styrke i det, de føler en glæde ved og er gode til.

Da aktiviteterne skal tage udgangspunkt i medlemmernes interesser, er aktivitetskalenderen ikke på plads endnu, men eksempler på aktiviteter kunne være et fotokursus for de fo-

tointeresserede, en kogeskole for de madinteresserede eller noget helt tredje. Hvilke aktiviteter, der vil blive udbudt, vil være et løbende samarbejde mellem medlemmerne, de frivillige og klubben, så der bliver mest mulig fokus på de individuelle interesser.

Ved at fokusere på det hele menneske og på, hvad den enkelte har af forcer, vil vi forhåbentlig kunne give medlemmerne en tro på sig selv og på egne evner. I første omgang så de får modet og lysten til selv at deltage aktivt med arbejdet i klubben og i planlægningen af nye aktiviteter, og på et senere tidspunkt også føler sig bedre rustede i forhold til at engagere sig socialt uden for SIND.

Klub 35+ åbner dørene til den første klubaften mandag den 3. april 2017 fra kl. 17-21 på L. I. Brandes Allé 1, st. tv., 1956 Frederiksberg C.

Klub 35+

L. I. Brandes Allé 1, st. tv.,
1956 Frederiksberg C.

Klub35plus@gmail.com

Tlf.: 6058 5818

Åben mandag mellem kl. 17-21

Har du lyst til at være frivillig og en del af dette nye projekt, så send en mail, hurtigst muligt, til klub35plus@gmail.com og skriv lidt om dig selv, og hvorfor du gerne vil være frivillig i klub 35+.



Travl angstforening blev i februar en del af SIND

SIND blev i februar udvidet med Foreningen for børn med angst, der nu er en landsdækkende SIND-aktivitet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Responsen var særdeles positiv i medierne, på Facebook og blandt både gamle og helt nye medlemmer, da Foreningen for børn med angst i februar blev en del af SIND.

Efter offentliggørelsen den 5. februar omtalte bl.a. TV 2 Lorry, TV 2 Go'aften og DR samarbejdet. På Facebook blev foreningernes videoer set og delt flittigt, og foreningen fik mange nye medlemmer.

Forventningerne til samarbejdet er særdeles positive, fordi begge foreninger styrkes.

"Der er et kolossalt behov for viden og hjælp. Gennemsnitligt har hvert tiende barn angstproblemer. Nogle rammes så hårdt af sygdommen angst, at de i måneds- eller årevis må opgive skolen. Vi håber, at vi med SIND kan få det antal bragt ned. Vores hidtil lille forening

er nu blevet en del af et større fællesskab med flere muligheder," sagde Mia Kristina Hansen ved offentliggørelsen. Hun var i 2015 med til at stifte foreningen efter at have oplevet, hvor svært det var at få hjælp og viden, der kunne støtte hendes angstramte søn.

Rådgivningsaktiviteter

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde:

"Angst er en lidt overset diagnose, som vi gerne vil have mere frem i lyset. Ligesom med andre sindslidelser er en tidlig indsats afgørende. Også når det gælder børn. Vi skylder børnene at tage os ordentligt af dem. Samtidig er det en god samfundsinvestering at sætte ind i barndommen, så sygdom og udfordringer ikke følger med op i ungdoms- og voksenlivet," påpegede han og fremhævede, at samarbejdet

både styrker den politiske indsats og udviklingen af SINDs rådgivningsaktiviteter:

"I SIND arbejder vi både bredt med sindslidelser og kan samtidig gå i dybden med konkrete diagnoser. Foreningen bringer engagerede frivillige og viden om angst ind i SIND. Omvendt har SIND i mere end 25 år arbejdet med rådgivning til børn. Så vi kan inspirere hinanden til at blive bedre," sagde Knud Kristensen.

SIND er åben for at samarbejde med flere foreninger i fremtiden. Erfaringerne har hidtil været positive. Fx blev Skizofreniforeningen i 2015 en del af SIND. Skizofreniforeningens medlemstal er siden seksdoblet til ca. 600 betalende medlemmer.

Læs mere om samarbejdet på www.sind.dk/ffbma



Modelfoto: www.colourbox.com

Gennemsnitligt har hvert tiende barn angstproblemer



Foto: SIND

Mia Kristina Hansen og Knud Kristensen



Angst er blevet en børnesygdom

Undersøgelser viser, at op mod 10 pct. af alle danske børn lider af angst. Det vil sige, at ca. 40.000 børn i alderen 8-14 år har problemer med angst i større eller mindre grad. På trods af de høje tal er det kun ca. 350 børn om året, som får diagnosen angst i Danmark. Alt for mange bliver overset, og de færreste får den rette behandling. Det vil 'Foreningen for børn med angst' – der er blevet en del af SIND – lave om på

AF FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

Alle børn er forskellige, også de angst-ramte. Men fælles er ofte følelsen af at være den eneste i verden, der har det sådan. Det er svært som forældre at finde hjælp til sit angstramte barn, og man oplever en følelse af afmagt og sorg over ikke at kunne hjælpe sit barn. Det er mest almindeligt, at barnet til at starte med primært giver udtryk for sin angst derhjemme. Som forældre bliver man let i tvivl om, hvad der er galt, når barnet begynder at undgå bestemte situationer eller pludselig ikke vil sove alene. Normen er, at børn skal gøre, som de voksne siger, så når ens barn pludselig begynder ikke at høre efter og kæmper for at undgå det, som skaber angsten, kan man godt blive i tvivl om, hvorvidt det er fordi barnet er uopdraget, eller om det virkelig er angst. Det er også svært for omgivelserne, og en typisk bemærkning, man kan høre som forældre, er: "Du må vise, hvem der bestemmer, og ikke lade dit barn styre dig." Eller: "Hvis ikke du tvinger dit barn, så vil det bare blive ved med at løbe om hjørner med dig."

Mange børn med angst ender med at have svært ved at gå i skole og deltage i fritidsaktiviteter. De hårdest ramte er væk fra skole i flere år, og enkelte får aldrig en normal skolegang. Det medfører indberetninger til kommunen, som ofte ender med børnefaglig undersøgelse, hvor kommunen indhenter oplysninger fra alle relevante instanser. Det er en grænseoverskridende oplevelse for hele familien, som typisk resulterer i, at du som forældre bliver tilbudt forældrerådgivning, men dit barn får ikke behandling for sin angst, så problemet bliver ved med at være der.

Heldigvis er der de seneste år blevet større og større fokus på børn med angst, og det er blevet lettere at få hjælp. Nogle kommuner tilbyder såkaldte Cool Kids-forløb, som er et angstbehandlingsprogram for børn baseret på kognitiv terapi. Mange privatpraktiserende børnepsykologer er begyndt at tilbyde Cool Kids-forløb eller metakognitive forløb. Der er evidens for, at begge terapiformer virker på børn med angst. Skolerne er også blevet

mere opmærksomme på at tilbyde hjemmeundervisning eller eneundervisning af det angst-ramte barn.

Hvis man oplever, at ens barn begynder at udvise undgåelsesadfærd i sådan en grad, at det forhindrer barnet i at have en normal hverdag, er det vigtigt, at man som forældre hurtigt søger viden om, hvordan man bedst hjælper sit barn. Med enkelte redskaber kan man forhindre, at angsten udvikler sig yderligere. Hvis barnet har udviklet angst i sådan en grad, at det er hæmmet i at have en normal barndom, så er det aldrig for sent. Barnet kan altid få redskaber til at lære at tackle angsten og lære at udfordre sig selv i svære situationer. Det kan bare tage lidt længere tid og kræve en stor portion tålmodighed. Det vigtigste er at huske, at angst er en følelse, vi alle har, og det er den følelse, der forhindrer os i at foretage os noget, der er livstruende. Men nogle gange driller følelserne os, og får os til at tænke irrationelt, for eksempel når vi bliver bange for en lille edderkop, der kravler over stuegulvet derhjemme.

Eksempler på forskellige typiske angstformer

Separationsangst

Barnet har svært ved at være alene hjemme eller væk fra forældrene og kan for eksempel have svært ved at blive afleveret i skolen, svært ved, at forældrene går ud og handler eller måske endda bare går ud med skraldespanden, og svært ved at falde i søvn om aftenen eller sove i egen seng.

Generaliseret angst

Barnet bekymrer sig om mange forskellige ting, stiller mange spørgsmål, kan ikke berolige sig selv, har brug for at høre de samme svar igen og igen, ringer måske

mange gange til forældrene i løbet af dagen og forestiller sig ofte det værste, der kan ske.

Socialangst

Barnet føler sig utryk og usikker, svarer nødigt på spørgsmål i klassen, kan ikke lide at være i centrum, undgår sociale situationer og steder med mange mennesker, bekymrer sig om, hvad andre tænker, og har mange negative og kritiske tanker om sig selv.

Præstationsangst

Barnet har tendens til perfektionisme og er bange for at lave

fejl, bruger lang tid på at lave eller rette sine opgaver og er i tvivl, om det nu også er godt nok, har det svært til prøver og eksamen, er måske god til sport, men er helt ødelagt til stævner og konkurrencer.

Panikangst

Barnet oplever stærke fysiske reaktioner; hjertebanken, åndenød og svimmelhed, føler sig syg og dårlig, græder og er ulykkelig eller bliver voldsomt vred. Panikangst kan opstå pludselig uden forudgående varsel, eller

hvis barnet presses ud i situationer, barnet ikke kan overskue.

Tvangstanker og tvangshandlinger (OCD)

Barnet føler sig tvunget til at gøre bestemte ting mange gange, for eksempel vaske hænder. Barnet kan også have påtrængende tanker, som det skammer sig over, eller bestemte regler og systemer, som barnet føler sig nødsaget til at følge for at sikre, at der ikke sker noget dårligt.

Kilde: Psykolog Søren Benedikt Pedersen



Fra Facebook til forening

Målet er at nå bedre ud til endnu flere mennesker, efter Foreningen for børn med angst er blevet en del af SIND. Her kan du læse, hvordan en lille gruppe forældres fællesskab på kort tid voksede til en forening, der blev synlig i medierne og på Facebook

AF FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

Det var ikke meningen, at Foreningen for børn med angst skulle være en forening. Det startede i 2014 som en lukket gruppe og en side på Facebook, hvor forældre til børn med angst kunne finde et fællesskab og inspirere hinanden til, hvordan de bedst fik hjælp til deres barn med angst.

Fællesskabet voksede hurtigt online, og en lille gruppe af forældrene mødtes til en kop kaffe i virkeligheden. Forældrene fik kontakt til en journalist, som gerne ville lave et online-univers til børn med angst, efter hendes niece havde været hårdt ramt af lidelsen. Hendes oplevelse var, at når børn har angst, så lukker de sig inde hjemme og bruger meget tid foran computeren. I fællesskab fik vi udarbejdet et koncept, hvor vi ville lave to websites, et for børn og et andet for forældre og fagprofessionelle. Lynhurtigt fandt vi ud af, at der var mange fordele ved at blive en forening, blandt andet når vi skulle søge om støtte til projekter.

Økonomi

Vi havde vores forbehold i forhold til at blive en forening, da vi var bange for den forpligtelse, der kunne følge med. Det følte nemmere med

Facebook, hvor det ikke krævede en medlemsliste og en bestyrelse. Men da det var vores hjertebarn – et projekt, vi ville lykkes med – besluttede vi i foråret 2015 at stifte 'Foreningen for børn med angst' i Roskilde. Som nystartet forening havde vi ingen økonomiske midler, og alt, hvad der blev brugt af penge på projektet, blev betalt af bestyrelsens private lomme. Vi var dog så heldige at få sponsoreret professionel arbejdskraft og ekspertise til vores projekt af webfirmaet Designheroes i Roskilde samt af Edelstoff Media, hvilket betød, at vi fik lavet en gratis skabelon til vores sites og fik produceret en række grundlæggende videoer, så vi havde noget at starte op med.

I løbet af det næste år fik vi produceret flere videoer, vi startede en selvhjælpsgruppe for forældre til børn med angst, vi rådgav forældre, der henvendte sig på Facebook, men vi fortalte ikke nogen om, at Foreningen for børn med angst var blevet stiftet.

250 medlemmer på to dage

Den 17. marts 2016 var vi parate til at gå ud i offentligheden og fortælle hele Danmark, at vi havde stiftet Foreningen for børn med angst.

Vi sendte en pressemeddelelse ud og lagde vores præsentationsvideo på Facebook. Lynhurtigt begyndte videoen at blive delt, og i løbet af dagen kom den op på over 100.000 visninger. Vi kom i Go´morgen Danmark på TV 2, og i radioen på P4 København, og på to dage røg vores medlemstal fra 0 medlemmer til op over 250 medlemmer.

Det er nu et år siden, og vi har fortsat vores arbejde med at forbedre vores sites og udvikle vores forældrerådgivning. Samtidig arbejder vi målrettet på at udbrede viden om børn med angst, da vi oplever, at det stadig er svært for forældre til børn med angst at finde den rette hjælp. Derfor var det også naturligt for os i bestyrelsen, at vi var enige om at sige ja, da vi fik tilbuddet om at blive en del af SIND. Ved at blive en del af SIND kan vi nå ud til endnu flere mennesker. Det giver god mening, at vi i fællesskab kan få skabt bedre vilkår for børn med angst, og at vi dermed på sigt kan forhindre, at nogle børn vokser op med en angst, som de tager med sig ind i deres voksenliv.

Mange mangler viden om børn og angst. Foreningens første video på Facebook blev på én dag vist flere end 100.000 gange



Modelfoto: www.colourbox.com



Mød bestyrelsen

Christina Birch-Hougs, Selvstændig tegnsprogstolk

“Jeg fandt foreningen på et tidspunkt, hvor jeg selv var skrøbelig. Vores søn på 7 har en form for generaliseret angst med et strejf af OCD, når han bliver særlig utryg. Han har haft det, siden han var 4 år, men det er taget til med alderen. Jeg er nu så heldig at være en del af bestyrelsen. Det er jeg for at være med til at kunne tilbyde andre forældre samme muligheder for sparring og mindske frustrationerne ved at stå sammen om de udfordringer, vi har som forældre til angst børn.”

Bodil Hofstede, advokatsekretær

“Jeg har valgt at lægge energi og kræfter i denne forening, fordi oplysning om børn og angst ligger mig meget på sinde. Jeg har haft et barn, der hele sit liv var ramt af de mange sider, angsten kan have. Jeg har trofast kæmpet ved hans side for hjælp og forståelse til ham, indtil han selv opgav livet kun 15 år gammel. Ingen familier skal igennem det samme som os. Derfor er jeg i denne bestyrelse.”

Mia Kristina Hansen, pædagog

“Jeg har en søn med angst, og igennem mange år prøvede jeg at få kvalificeret hjælp til min søn, men fandt det svært. Jeg oplevede, at der ikke var mange oplysninger omkring børn med angst. Derfor besluttede jeg mig for at prøve at lave et netværk for forældre til børn med angst. Dette arbejde udviklede sig og endte med at blive til Foreningen for børn med angst, hvor jeg er formand.”

Anette Stefensen, QA assistent

“Min nu 15-årige søn fik abnorm separationsangst og socialfobi som 6-årig efter en svær skilsmisse. Jeg havde de første år svært ved at finde forståelse og anerkendelse, men mødet med foreningen gjorde, at jeg fandt ligesindede forældre, med hvem jeg kunne dele mine frustrationer og bekymringer. Jeg er aktiv i foreningen for at gøre en forskel for andre forældre med de samme problemer, som jeg har, så vi kan hjælpe vores børn nemmere igennem en svær tid.”

Pia Konstantin Berg, journalist og forfatter

Jeg var med til at stifte Foreningen for børn med angst, efter min niece havde været sygemeldt fra skolen i en lang periode og havde det så skidt, at hun ikke kunne komme uden

for en dør. På grund af hendes forløb opdagede jeg det store behov for oplysning om angst hos børn, og derfor laver jeg nu kommunikation for foreningen i form af blandt andet videoer og pressemeddelelser.

Gitte Christoffersen Holm

Som medstifter af foreningen var det vigtigt for mig, at andre forældre kan se, at man ikke er den eneste familie, som har et barn der plud-

selig rammes af angst. Og ikke mindst at der er et sted at søge information og viden om angst og mulige behandlingsformer. Mit håb er også, at mere opmærksomhed gør, at skolerne bliver bedre til at hjælpe børn med angst. For mig var det utroligt givende at møde en gruppe ligesindede mødre, som stod i de samme dilemmaer og som bare forstod, hvilken situation jeg stod i uden, at jeg behøvede forklare og forsvare mine valg og handlinger.



Foto: Foreningen børn med angst

Mia Kristina Hansen og hendes søn Jonas stod frem i medierne

Vil du være med i Foreningen for børn med angst?

Formålet med foreningen er:

- At hjælpe nye som erfarne forældre til børn med angst til at få en lettere vej gennem det etablerede system.
- At børn og forældre altid kan finde hjælp og støtte.

Det koster ikke ekstra SIND-kontingent at deltage i Foreningen for børn med angst eller i SINDs aktiviteter.

- Hvis du allerede er medlem af Foreningen for børn med angst, er du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du allerede er medlem af SIND og også har interesse for Foreningen for børn med angsts arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. På www.sind.dk/ffbma kan du tilmelde dig på et øjeblik.
- Hvis du gerne vil melde dig ind i SIND og Foreningen for børn med angst, skal du blot klikke ind på www.sind.dk/ffbma.
- Hvis du vil læse mere om foreningerne, så finder du information og link til Facebook på www.boernmedangst.dk og på www.sind.dk

Foreningen for børn med angst afholder generalforsamling den 25. april kl. 19.00 i Hovedstadsområdet, hvor alle medlemmer er velkomne. Læs mere på hjemmesiden eller på Facebook, når datoen nærmer sig.

Hjælp fra SIND: Mændene er i mindretal, men der bliver flere af dem

Tallene melder ikke blot om travlhed i 2016-statistikkerne fra SINDs bisiddere og nogle af SINDs rådgivninger. Statistikkerne viser også, at kvinder fortsat er langt bedre end mænd til at opsøge hjælp. Navnlig familiemæssige spørgsmål og favntaget med kommunale paragraffer fylder meget i dialogen, når SIND hjælper andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sammenlignet med kvinderne opsøger mænd meget sjældent hjælp hos SIND. Sidste år steg andelen af mænd, der kontakter telefonrådgivningen, dog fra 37 til 42 pct. Begge køn oplever især udfordringer med familien og med deres levevilkår.

Det viser data fra 7.311 rådgivningssamtaler og fra 642 møder med 193 borgere, der i 2016 havde brug for en SIND-bisidder.

Statistikken for Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT) i SIND og for indsatsen fra SINDs bisiddere afspejler blot nogle af SINDs aktiviteter. Dertil kommer fx besøgsvennerne i SIND-nettet, BENZO-rådgivningen for mennesker ramt af medicinafhængighed og den løbende dialog i en lang række lokale klubber, væresteder, SIND-afdelinger og projekter. Udviklingen her er ikke med i statistikken, men flere SIND-frivillige bekræfter tendensen med, at mænd sjældent henvender sig.

I SINDbladet har vi tidligere omtalt forskning, der viser, at mænd går alt for sent til lægen, når det kommer til sygdom generelt – hvis de da overhovedet gør det.

"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," fortalte chefpsykolog ved Rigshospitalet Svend Aage Madsen til SINDbladet sidste år.

Korte samtaler med mænd

Billedet er det samme hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der 60 timer om ugen kan ringes op på 7023 2750. Samlet nåede 7.311 sidste år igennem på telefonen, der ofte er optaget grundet mange eller lange samtaler. Selvom antallet af opkald fra mænd steg med 300 sammenlignet med 2015, så udgør de fortsat blot 42 pct. af henvendelserne.

"Dertil kommer, at samtalerne med mænd ofte er væsentligt kortere end dialog med kvinder," siger 25-årige Mia Vestergaard. Hun er socialrådgiverstuderende og en af de SIND-frivillige, der er uddannet til at hjælpe i telefonrådgivningen.

"Naturligvis er der enkelte eksempler på det modsatte, men hovedtendensen, jeg oplever, er, at mange mænd kan være lidt tøvende og ofte meget konkrete, når de henvender

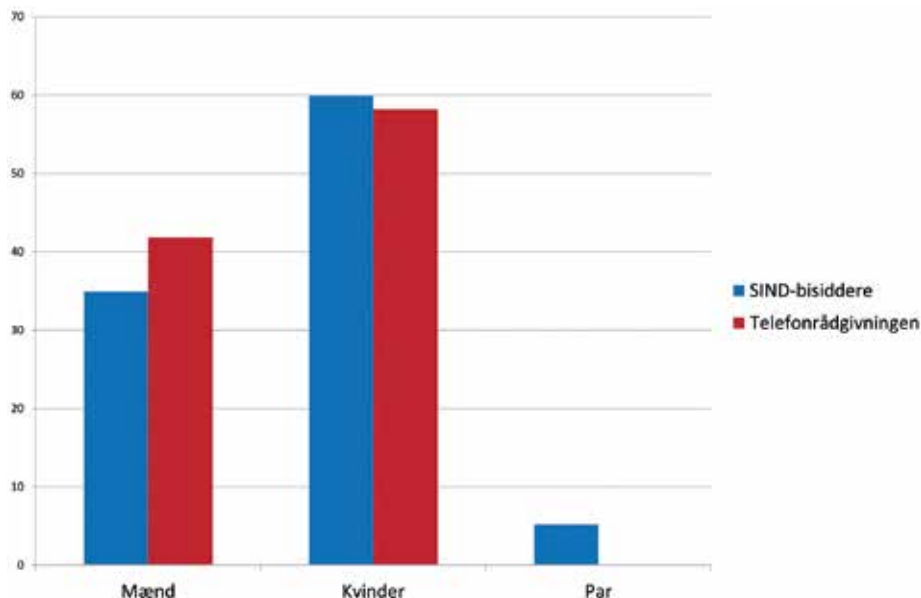


Foto: Privat

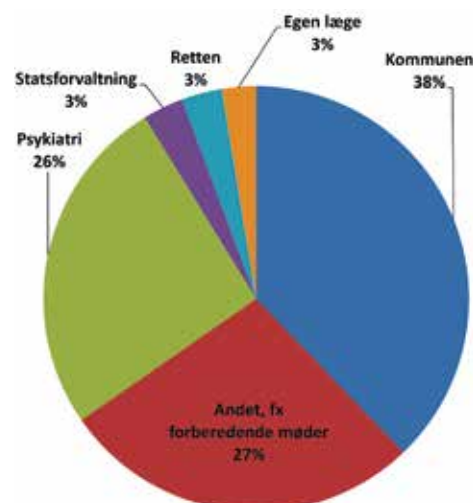
Thorbjørn Halvorsen, der er engageret i mange af SINDs aktiviteter, har været SIND-bisidder i fem år. Hvis du vil vide mere om at være SIND-frivillig, så se www.sind.dk/frivillig

sig. Flertallet af kvinderne er typisk mere reflekterende," siger Mia og tilføjer, at de seks timer, hun hver uge lægger hos SIND, byder på mange gode oplevelser af, at det hjælper at tale med en anden. Uanset om man er mand eller kvinde.

Kønsfordeling, henvendelser til SINDs bisiddere og telefonrådgivning i 2016 (%)



Det handlede SIND-bisiddernes møder om i 2016 (%)





Modelfoto: www.colourbox.com

Hvis du vil vide mere om SINDs landsdækkende telefonrådgivning eller måske selv være rådgiver, så læs mere på www.sind.dk/frivillig og på www.sind.dk/telefonraadgivning

Ensomhed

65 pct. af opkaldene kommer fra danskere, der er psykisk syge eller psykisk sårbare. 30 pct. er pårørende. 5 pct. er ansatte i fx psykiatrien eller kommunerne.

I telefonrådgivningen gælder flertallet af opkaldene forholdet til familien. Andelen nåede sidste år op på 56 pct. Derudover ringer 16 pct. om socialfaglige spørgsmål og 15 pct. om behandling. 12 pct. peger på, at ensomhed er deres største problem.

“Problemerne er meget forskellige. Når det gælder familiemæssige problemer, kan vi både møde særdeles tunge problemer og konflikter, men vi kan også møde ensomme eller udmattede mennesker, der mest trænger til at læsse af. Mange af dem, jeg taler med, vil ikke være til besvær for familien, måske er relationen slidt efter mange års sygdom. Så er det lettere at ringe til SIND, når noget er svært,” siger Mia.

Ofte handler dialogen om at give en forståelse for de symptomer, som den syge selv eller familien oplever. Mange danskere mangler vi-

den om psykisk sygdom og er helt uforberedte, når de pludselig selv står i en ny situation.

Mias vigtigste råd til pårørende er, at de også skal passe på sig selv.

“Alle kan få brug for en pause. Du kan ikke være der for en anden, hvis du selv går ned,” understreger hun.

Pres på økonomien

To pct. af opkaldene til telefonrådgivningen ender med en kontakt med en SIND-bisidder. Det er SIND-frivillige, der er uddannet til at deltage i møder med det offentlige. Ifølge Forvaltningsloven har man ret til at have en bisidder med ved mødebordet. Det kan fx være, hvis en sag er gået i hårdknude, hvis man er nervøs, eller hvis man gerne vil have et par ekstra øjne og ører med.

Også hos SINDs bisiddere er mændene i mindretal. Bisidderne deltog i 642 møder med 193 borgere. Kvinderne udgjorde sidste år 60 pct. og desuden var fem pct. af møderne med par. Blot 35 pct. af dem, som i 2016 fik hjælp fra en SIND-bisidder, var mænd.



Foto: Privat

25-årige Mia Vestergaard er socialrådgiver-studerende og en af de SIND-frivillige, der er uddannet til at hjælpe i telefonrådgivningen. Hvis du selv gerne vil hjælpe andre, så læs mere på www.sind.dk/frivillig

“Jeg oplever dog, at antallet af mænd, der kontakter SINDs bisiddere her i Region Syd, stille og roligt stiger. Især de yngre, som vi får flere og flere henvendelser fra, er gode til at sætte ord på følelser og række ud efter hjælp. Måske er kønsforskellen især aldersbetinget,” siger Thorbjørn Halvorsen, 56, fra Kolding.

Han er engageret i mange af SINDs aktiviteter.

Udover at deltage i medlemsdemokratiet og de lokale aktiviteter er Thorbjørn bl.a. SIND-repræsentant i Handicaprådet og i Patientklagenævnet. Gennem flere år har han også været aktiv som SIND-bisidder et par gange om måneden.

SIND-bisiddere kontaktes først og fremmest, når mennesker ramt af psykisk sygdom skal mødes med kommunen. Hele 38 pct. af møderne handlede i 2016 om beskæftigelse, sygedagpenge, fleksjob og førtidspension.

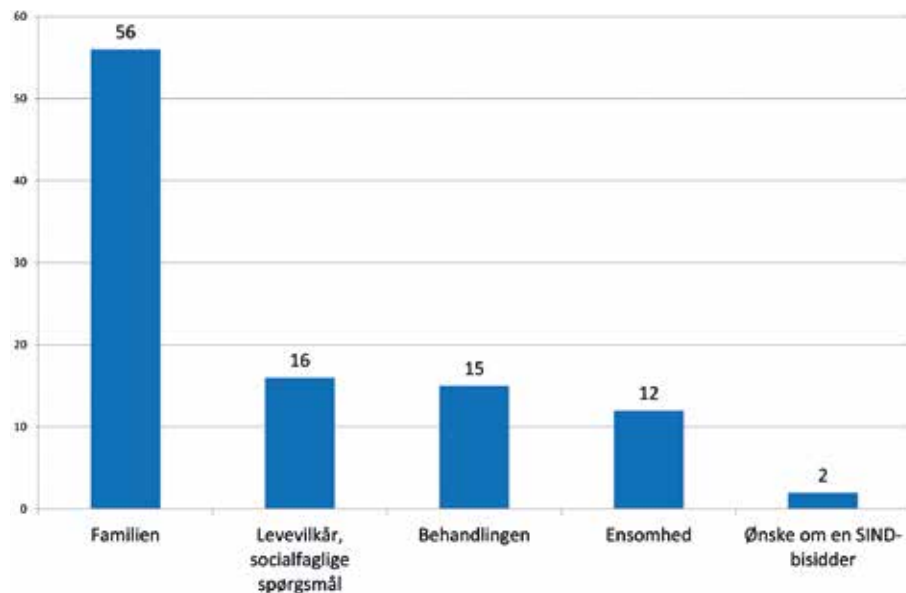
“Mange føler sig med rette usikre og utrygge. Der er virkelig noget på spil med økonomi og fremtid gennem de 40-45 minutter – ofte kortere – et møde med en sagsbehandler typisk varer. Dertil kommer, at sagsbehandlerne meget ofte skifter job og derfor sjældent kender borgeren og sagen i forvejen. Her kan vi som SIND-bisiddere gøre en forskel,” siger Thorbjørn.

Krav, krav og atter krav

65-årige Mogens Gynde, der bor på Vestegnen, oplever, at de mennesker, der henvender sig, bliver yngre og yngre. Han bekræfter billedet af, at dialogen med kommuner og jobcentre fylder rigtig meget.

“Fx sagde en mand, der efter flere års indsats netop havde fået tilkendt førtidspension, at han oplevede, medarbejderne behandlede ham mere seriøst, når han havde en bisidder med. Men der er også mange eksempler på det modsatte. Mennesker ramt af psykisk sygdom bliver mødt med krav, krav og atter krav i årevis, men de har jo mest brug for hjælp,” påpeger Mogens. Han tilføjer, at samarbejdet mellem det psykiatriske system og det sociale system fungerer dårligt.

Det handlede henvendelserne til SINDs telefonrådgivning om i 2016 (%)





Hjælp til de pårørende

Pårørende til psykisk syge i Odder får ingen hjælp af kommunen. Det siger Hanne Westergaard af egen erfaring. Hun er primus motor i SINDs nye lokalafdeling

AF PETER RATHMANN

Hanne Westergaard har i årevis været frivillig pårønderådgiver for SIND i Odder syd for Aarhus. Nu er hun også kasserer og drivkraft i SINDs nye lokalafdeling, hvor hun vil slå for pårørende til psykisk syge.

“Odder Kommune har ingen tilbud til pårørende. Dét vil vi gerne arbejde for at rette op på,” siger Hanne Westergaard.

Afdelingen blev stiftet i januar med SIND-veteran Leif Giørtz Christensen som formand, peerkonsulent Thomas Ravn som næstformand og Ian Mason som det fjerde bestyrelsesmedlem.

Hanne Westergaard fortæller, at hendes datter led af skizofreni og begik selvmord for fire år siden.

“Det skriver du bare direkte i artiklen, for sådan var det,” siger hun til SINDbladet.

At miste en datter ville måske få andre forældre til at isolere sig i deres sorg, men Hanne Westergaard og hendes mand valgte at fortsætte som frivillige i SIND:

“Vi véd om nogen, hvor meget de pårørende har at slå for i systemet. Derfor besluttede vi at blive ved. Rigtig mange pårørende har aldrig følt sig velkomne i socialpsykiatrien i Odder Kommune,” erklærer Hanne Westergaard.

“Kommunen har ingen oplysningstilbud til pårørende om, hvordan de bedst passer på sig selv eller bevarer kontakten til den syge. Vi kan jo se, at familier brydes op, når pårørende kører træt, eller når den syge dropper samværet, fordi det opleves som for anstrengende.”

Kaos og gåpåmod

Hanne Westergaard er 66 år, efterløner og ejendomsadministrator i sin yderst sparsomme fritid. Hun repræsenterer SIND i kommunens handicapråd og er bisidder for psykisk udsatte i møder med den samme kommune.

Hanne Westergaard retter også kritik af den kommunale bo-støtteordning. Bo-støtterne tager ud til psykisk udsatte borgere og hjælper fx med at lave mad eller ledsage til lægen.



Foto: Privat

Hanne Westergaard og resten af bestyrelsen har mange ideer til aktiviteter i den nye lokalafdeling i Odder

“Problemet er, at de ikke kommer, som de skal. I denne uge er fem medarbejdere væk, de resterende fire skal tage sig af firs borgere. Det er rent kaos. Jeg lægger hver eneste uge øre til, at borgerne mangler tillid til bo-støtterne. De fortæller, at de bliver skældt ud, når bo-støtterne endelig dukker op.”

Kritikken til trods siger Hanne Westergaard, at Odder Kommune generelt er lydhør over for sine psykisk udsatte borgere behov. Hun er fuld af gåpåmod og ideer i den nye lokalafdeling:

“Jeg forestiller mig borgermøder med oplægsholdere fra SIND. Jeg kunne tænke mig en rejseklub, hvor psykisk udsatte kunne få en lille sommerhusferie med frivillige som ledsagere. Mange borgere, som jeg har kendt i syv-otte år, er ikke i stand til at rejse alene.”

“Vi søger lokaler til en SIND-klub, hvor psykisk udsatte kan mødes til aktiviteter og måske spisning. De vil som alle andre gerne mødes



socialt, men har svært ved at skabe netværk. Vi har også snakket om ‘motion og brunch’, hvor vi samles en søndag om måneden, går en tur og spiser frokost bagefter.”

“Men nu vil vi foreløbig høre andre lokalafdelinger om, hvad de laver, og så lægge en plan,” siger Hanne Westergaard.

Det bliver givetvis en god plan.

Læs mere på

www.sind.dk/odder

Her kan du også melde dig ind eller blive frivillig i SIND.



Set på www.sind.dk/webshop

Nøglering med møntholder

Kr. 10,-
kan bestilles på
www.sind.dk/webshop

Dialogpartner og talerør



Psykisk sårbare har brug for en dialogpartner, som ikke har en kommunal dagsorden i baglommen, siger SINDs nye lokalformand i Favrskov, Søren Boelskifte

AF PETER RATHMANN



Foto: Privat

Søren Boelskiftes ambition er, at lokalafdelingen bliver talerør for psykisk syge og pårørende i Favrskov Kommune

Den 61-årige it-konsulent, far til fire samt plejefamiliefar har som pårørende 'altid haft psykisk sygdom tæt inde på livet'. Det er hans ambition at være talerør for de psykisk udsatte og deres pårørende i Favrskov:

"Jeg har allerede drukket en kop kaffe med kommunen og tror på et godt samarbejde og en god dialog," siger Søren Boelskifte til SINDbladet.

En stor udfordring er at hjælpe de mennesker, som ifølge Søren Boelskifte er havnet i en gråzone mellem psykisk sygdom og selvmedicinering, altså misbrug.

"Det er en ganske almindelig cocktail, som imidlertid er svær for kommuner og regioner at håndtere i fællesskab. Nogle falder så i en gråzone, hvor det kan være svært at se, om deres problematik er deres psykiske sygdom eller deres misbrug. Firkantet sagt kan systemet ikke finde ud af at behandle psykisk sygdom hos en

misbruger og heller ikke misbrug hos en psykisk syg," siger Søren Boelskifte.

Han lyttede med, da SINDs landsformand Knud Kristensen sidste år kom til borgermøde i Favrskov og opfordrede til at danne en lokalafdeling:

"Jeg besluttede, at SIND er et godt sted at lægge mit overskud," siger Søren Boelskifte. Han har tidligere siddet i bestyrelsen for en højskole og har dermed erfaring i, hvordan man bedst kommunikerer med kommunen: "Det tror jeg er en stor fordel."

Stadig tabu

Den nye lokalafdelings fem bestyrelsesmedlemmer har haft deres første møde:

"De psykisk syge er jo langt fra at være en fasttømret gruppe. Jeg håber, at vi kan være talerør for dem alle og lægge ører til, hvad de har brug for ud over hjælp fra kommunen. Vi kan forhåbentlig give dem støtte til aktiviteter og arrangementer i trygge rammer, som retter sig direkte til dem og deres behov," siger Søren Boelskifte.

Et af lokalbestyrelsens første initiativer var at invitere SINDs ambassadør Mathilde Falch til at give en koncert i Hadsten. Det gælder om at gøre borgerne opmærksomme på den nyoprettede lokalafdeling samt hverve nye medlemmer til SIND.

Der er nemlig stort behov for mere oplysning, siger Søren Boelskifte:

"For udenforstående kan psykisk sygdom være svær at forstå og forholde sig til. Jeg oplever ofte berøringsangst i forhold til at tale om det. Den berøringsangst vil jeg gerne være med til at fjerne."

Læs mere på

www.sind.dk/favrskov

Her kan du også melde dig ind eller blive frivillig i SIND.

Set på www.sind.dk/webshop

Krus med SIND logo

3 stk: Kr. 100,- (+ forsendelse)
kan bestilles på
www.sind.dk/webshop



Botilbud der virker

I den seneste tid har der i pressen været fokus på botilbud for mennesker med psykiske lidelser. Overskrifter med ord som "tikkende bomber", "vold", "trusler" og "drab" har fyldt meget. Men der er faktisk botilbud rundt om i landet, hvor hverdagen fungerer, og hvor man gør en stor forskel for den enkelte borger og de pårørende. **Tuesten Huse** er et af dem

AF KNUD KRISTENSEN, SINDS LANDSFORMAND

Når botilbud for mennesker med psykiske lidelser optræder i medierne, er det ofte under særdeles negative overskrifter – med nogle af de ord, der er nævnt ovenfor.

Omkring årsskiftet fik jeg en invitation til at besøge botilbuddet Tuesten Huse i Tilst ved Aarhus.

Tilbuddet drives efter Servicelovens § 107 (botilbud til midlertidigt ophold) og er en del af Center for Boområdet i Socialpsykiatri og Udsatte Voksne i Aarhus Kommune.

Tuesten Huse fik – sammen med botilbuddet Orion i Hillerød – i oktober 2016 Dansk Selskab for Psykosocial Rehabiliterings pris "Den flyvende gris – Danmarks Psykosociale Rehabiliteringspris."

Prisen fik de, fordi de i løbet af to år ændrede tilgang og reducerede antallet af magt-anvendelser med næsten 75 pct.

Besøget (hvor Tuesten Huses leder, Kenneth Sandell Henriksen var vært) var en stor oplevelse for mig.

Jeg siger ikke, at alle botilbud skal være som Tuesten Huse – for det skal de givetvis

ikke. Men jeg vil vove den påstand, at mange kan lære noget af botilbud som Tuesten Huse. Hvis der var flere botilbud som dette – med et samarbejde med den regionale hospitalspsykiatri som det man har her – så kunne vi måske have været debatten om nye mellemformer (mellem hospitaler og botilbud) foruden.

Nedbringelse af antallet af volds- og trusselsepisoder

På Tuesten Huse har man reduceret antallet af volds- og trusselsepisoder med 66 pct. fra 2013 til 2016.

Og ja! De har fået tilført flere ressourcer; men ikke voldsomt mange, og ikke noget, der for alvor har flyttet på stedets måde at fungere på.

Men som stedets leder Kenneth fortæller: "Det har krævet enormt mod at gøre noget anderledes, for mange har stillet sig undrende overfor, at vi ikke får sat kameraer op og ikke hyrer vagtværn, når nu folk bliver dræbt."

Han fortsætter: "Af vores erfaringer kan man lære, hvad dialogens magt er. Alle siger det som floskel, men jeg tror ikke, folk har for-

stået værdien af dialog. Mange siger om vores målgruppe: "Jamen, de kan jo ikke deltage i det." Men det kan man komme ud til os og se, at det kan de godt. Hvis vi laver rammerne, sådan at vi møder beboerne der, hvor de er, så vil jeg hævde, at selv mennesker, der har det ekstremt svært, har mange belastninger og har meget på spil, godt kan deltage i en meningsfyldt dialog."

Hvad har de gjort?

Det, der slog mig, da jeg besøgte stedet, var den ro, der herskede.

Mens jeg var der, var der en episode, men alle medarbejdere optrådte enormt roligt. Alle vidste 100 pct. hvad der skulle gøres (både hvad de selv skulle gøre og hvad kollegerne skulle gøre), og de handlede alle lige efter bogen.

Jeg var vist den eneste, der var urolig! I 2013 var der 152 registrerede volds- og trusselsepisoder på botilbuddet.

Da man analyserede registreringerne, viste det sig, at en stor del kunne henføres til tre ste-



Foto: Tuesten Huse

Tuesten Huse modtog i 2016 Dansk Selskab for Psykosocial Rehabiliterings pris "Den Flyvende Gris" for deres tryghedsskabende og forebyggende indsatser i botilbud for mennesker med svære psykosociale belastninger

6 Antallet af volds- og trusselsepisoder er reduceret med 66 pct. fra 2013 til 2016

der på tilbuddet: I køkkenet, foran kontoret og foran medicinrummet.

Analysen pegede også på konkrete årsager. Fx måtte mange beboere vente længe foran en låst dør til medicinrummet, fordi medarbejderen, derinde bag den låste dør, lod vandet løbe længe, for at beboeren kunne få koldt vand sammen med pillerne. Noget en opkørt beboer ikke kunne forstå eller vide. For beboeren virkede ventetiden som en provokation eller manglende forståelse.

Løsningen var enkel – og ikke specielt dyr. Der blev indkøbt en vandkøler til medicinrummet!

På samme måde blev de øvrige 'hot spot'-problemer løst. Det alene har ført til en betydelig reduktion af antallet af volds- og trusselsepisoder.

Udskrivningsaftaler/ koordinationsplaner

Alle beboere på stedet har en udskrivningsaftale/koordinationsplan. Heri er det nedfældet præcist, hvad der skal ske, hvis dette eller hint forekommer.

Beboeren, de ansatte på botilbuddet og psykiatrisk afdeling er på den måde altid 100 pct. klar over, hvad der skal ske.

Med den enkelte beboer har man drøftet, hvad der sker, når han/hun får det dårligt.

Hvad er de tidlige tegn (fx motorisk uro, råben, sløvhed eller ligende). Hvad kan modvirke/forhindre, at det udvikler sig til vold og trusler. Det kan fx være beroligende musik, et varmt bad, fysisk udfoldelse (motion) eller noget helt andet.

Alt dette er skrevet ned, og der er for hver beboer lavet en aftale om, hvem der gør hvad hvornår.

Hvis en indlæggelse bliver nødvendig, er der helt faste aftaler om, hvem der skal kontaktes, og hvordan procedurerne er. Man oplever stort set ingen problemer med, at beboerne ikke kan blive indlagt.

Åben Dialog

På Tuesten Huse bruger man Åben Dialog som tilgang i arbejdet med beboerne.

Under mit besøg fik jeg set et eksempel.

En beboer fik af og til trang til at kaste med flasker (når han var påvirket af stoffer). Det gjorde han op ad en gavl på stedet.

Gavlen var uheldigvis forsynet med en kælderskakt, der fungerede som nødudgang.



Foto: Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

Kenneth S. Henriksen med prisen "Den flyvende gris". Du kan læse mere om prisen og åben dialog på www.sind.dk/kenneths-essay

Viceværterne brugte derfor mange timer på at feje glasskår op fra kælderskatten/nødudgangen.

Der blev lavet en 'åben dialog' med beboeren. Her forklarede viceværterne, at de var trætte af at bruge deres arbejdstid på at feje glasskår op.

Det kunne beboeren godt forstå, og alle kunne anerkende beboerens 'behov' for at smadre flasker.

Løsningen blev, at man opførte et 'smadreskur', hvor den pågældende beboer kunne gå ind og smadre flasker.

Under mit besøg talte jeg med den pågældende beboer. Han fortalte mig, at han ikke længere smadrede flasker, men at han var glad for skuret, som han kunne bruge, hvis han igen fik behov for at smadre flasker.

Pusherfrit botilbud

Mange af beboerne har et aktivt misbrug. Der samarbejdes med kommunens center for misbrugsbehandling, og for nogle er tilgangen

primært at begrænse skadevirkningerne af misbruget (harm reduction).

Tuesten Huse har – som mange andre botilbud – oplevet problemer med den kriminalitet og det rå miljø, der følger med misbruget.

Derfor har man på beboermøder drøftet og besluttet, at Tuesten Huse er pusherfrit. Konkret betyder det, at beboerne er indforståede med, at de – hvis de skal skaffe sig stoffer – må gøre det uden for matriklen.

Selvfølger kan pushere ikke helt undgå, men det er stort set lykkedes.

Low Arousal og Feedback Informed Treatment

Tuesten Huse gennemfører i øjeblikket projektet "Forebyggelse af magtanvendelse." Formålet med projektet er at forebygge samt reducere episoder med vold og magtanvendelser på botilbuddet. I projektet er der fokus på at forbedre kommunikationen mellem de fagprofessionelle og beboerne samt på at give fagprofessionelle og beboere bedre redskaber til at forebygge og håndtere konfliktsituationer.

Der arbejdes med en pakke, som kombinerer Low Arousal og Feedback Informed Treatment (FIT).

Low Arousal bygger på princippet om, at jo mere forståelse, kontrol og ansvar, den enkelte borger har for eget liv, jo mere vil han/hun kunne indgå i positive sammenhænge med andre.

Det er de fagprofessionelles opgave at finde metoder, der understøtter den enkelte i at mestre større egenkontrol og autonomi.

FIT er et evidensbaseret dialog- og evalueringsredskab, der består af to enkle skemaer med fokus på effekt og samarbejde. Skemaerne udfyldes hver gang, den professionelle og borgeren mødes i behandlingsprocessen. De behandles efterfølgende med henblik på, hvordan behandleren kan udvikle sin praksis og tilpasse behandlingen til den enkelte borger.

Det ene skema måler, hvordan borgeren vurderer sit udbytte af behandlingen, og det andet skema måler, hvordan borgeren vurderer samspejlet med den professionelle.

Det nytter

Tuesten Huse og Orion er eksempler på, at det kan lade sig gøre. At man med de rette holdninger og redskaber kan gøre en forskel.

Udfordringer har de naturligvis også, men indsatsen gavner – både beboere og ansatte.

Pludselig åbnede underbevidstheden et vindue til fortiden

Stress som senfølge af seksuelle overgreb i barndommen kan slå hårdt. Rigtig hårdt. Her deler et af foreningen Spors medlemmer sin personlige historie

AF MEIKE JUSTESEN

Klokken var 20 en almindelig hverdagsaften. Min lille søn sov endelig, og jeg tillod mig at slappe af med et ugeblad efter en lang dag på jobbet. Ugebladet havde en artikelse om incest, og mens jeg læste, blev knuden i min mave større og større, for det gik pludselig op for mig, at DET HANDLER JO OGSÅ OM MIG. Jeg gik i chok, og den aften faldt min verden sammen.

Jeg var 35 år og alenemor til en dreng på 2 år. Jeg havde et relativt krævende job som teamleder i en stor amerikansk virksomhed. Min søns far så jeg kun én gang om ugen, når min søn var hos ham. Jeg fungerede ikke super godt med min familie: Jeg skulle hele tiden tilpasse mig for bare at blive accepteret, og det var hårdt.

Kort efter min nye erkendelse formidlede en veninde kontakt til en læge, som var vant til at arbejde med disse ting, og jeg begyndte i terapi. De følgende år arbejdede jeg intensivt med mig selv og blev konfronteret med ting fra min underbevidsthed så mange gange, at jeg slet ikke har tal på det. Det første overgreb skete, da jeg var meget lille og stadig ved at finde ud af, hvordan livet hang sammen, og jeg var som sådan modtagelig for læring.

Overgrebet havde derfor konsekvenser: Jeg fik 'skrevet' nogle sandheder ind i min krop og sind, som jeg ubevidst levede efter i mange år.

Nogle af disse 'sandheder' var:

- Jeg er værdiløs og uden indflydelse på mit liv. Mine drømme vil aldrig gå i opfyldelse.
- Andre bestemmer over mit liv. Jeg har intet at skulle have sagt og eksisterer kun for at tilvejebringe sex, dygtighed og effektivitet.



Mange rammes af psykisk sygdom efter seksuelle overgreb i barndommen

Ekstrem træthed

Første gang jeg gik ned med stress, var jeg fokuseret på at betyde noget karrieremæssigt, for det var den eneste måde, hvorpå jeg kunne føle, at jeg havde værdi. Jeg knoklede for at leve op til forventningerne fra jobbet og ikke mindst fra min underbevidsthed. Jeg overskred gang på gang mine grænser og gik til sidst til lægen, men dengang var stress ikke noget, der blev handlet på, så jeg endte derfor med at måtte tage ubetalt personlig orlov.

Jeg led stadig af ekstrem træthed og svimmelhed, da jeg gik ned anden gang. Jeg var blevet gift med en mand, der krævede sex hele tiden, min mor døde, min arbejdsmæssige drøm var gået i vasken, jeg skulle skilles og finde et nyt sted at bo. Jeg var stadig stresset, og uden at jeg lagde mærke til det, røg jeg ind i en depression. De følgende år lå jeg i min seng næsten konstant. Jeg blev gennemtjekket hos di-

verse specialister, men de kunne ikke finde nogen årsag til min ekstreme træthed.

Sygemeldt

Da jeg fik lidt mere energi, tog jeg et job i sundhedssektoren. Der skulle jo smør på brødet, og jeg bildte mig ind, at jeg godt kunne lide jobbet. Min selvtillid var under nul, og der kunne ikke være tale om et mere intellektuelt krævende job. Ligesom de øvrige steder jeg havde arbejdet, følte jeg mig aldrig rigtig som en del af teamet, og det hjalp heller ikke, at ledelsen tydeligvis ikke brød sig om mig. Til sidst, i april 2015, måtte jeg give op. Min krop kunne ikke mere, og jeg blev sygemeldt for tredje gang.

Jeg har i denne periode været nødt til at anerkende, hvor syg jeg var, lære at lytte til min krop, lære at bede om hjælp, lære ikke at starte nye projekter op hele tiden, lære ikke at tro at jeg kunne klare en masse, lære at melde fra arran-



Meike Justesen gik i chok, da hun som 35-årig alenemor pludselig kunne huske hidtil fortrængte overgreb fra barndommen. Meike er nu skribent, foredragsholder og aktiv i Landsforeningen Spor, hvor hun deler sin personlige historie for at hjælpe andre i samme situation

gementer fordi jeg var træt, lære at tage hensyn til mig selv først – hele tiden.

Fremtiden

Jeg lever i dag med en dårlig hukommelse, svært nedsat fokus, yderst begrænset mental kapacitet, kronisk træthedssyndrom, overvægt, søvnproblemer, fysiske skavanker og diffuse smerter. Jeg er tvunget til at bruge af min pension for at betale mine regninger, og jeg ved ikke, hvordan min fremtid ser ud, hvilket fodrer min bekymringsforstyrrelse.

Så overgrebene har stadig konsekvenser, men jeg VIL livet, og jeg lægger mærke til alle de steder, hvor livet også vil mig.

Det er aldrig for sent at få hjælp

Senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen overses for ofte og behandles for sjældent rigtigt. Landsforeningen Spor, der arbejder for at bringe både problemer og mulige løsninger frem i lyset, fortæller her om de typiske symptomer

AF BOLETTE WESTERHOLT OG ANNE CHRISTENSEN

Når et barn udsættes for seksuelle overgreb, gør barnet, hvad det kan for at beskytte sig selv mod noget, det hverken kan tåle eller holde ud. Måske påtager barnet sig ansvaret for forbrydelsen, så det kan bevare tilliden til den voksne; måske 'fraspaltes' barnet erindringen om overgreb fra sin bevidsthed; måske bliver barnet følelsesløst, fordi følelserne er for overvældende. Uanset hvilke overlevelsesmekanismer, der træder i kraft, er de nødvendige, men senere i livet vil de skabe problemer og blive pinefulde symptomer. Som det siges: "Barnets mestring bliver den voksnes senfølger."

Det kan være svært at forstå, at noget, der for længst er overstået, stadig kan påvirke voksenlivet så meget, men seksuelle overgreb sætter spor i både krop og sind.

Senfølger kan være problemer med at mærke og sætte grænser, manglende selvværd, ensomhed, følelser af skyld og skam og overvældende vrede. Selvdestruktiv adfærd og forskellige former for misbrug er meget almindeligt. Lidelser som depression, angst og personlighedsforstyrrelser såvel som problemer med hukommelse og koncentration ses ofte. Mange har selvmordstanker og mange lider af posttraumatisk stress (PTSD). Fysisk ses der større disposition for bl.a. mave-



Spor arbejder også for at synliggøre problemet med senfølger

tarm sygdomme, stofskiftesygdomme og diabetes og andre kroniske lidelser.

Listen herover er langt fra udtømmende. Senfølger udgør ofte meget komplekse symptombilleder, der på samme tid kan være af både fysisk, psykisk, følelsesmæssig og social karakter (se www.detsaettersinespor.dk).

Pårørende

Nære relationer kan være særligt ambivalente eller på anden måde komplicerede. For mange voksne med senfølger er det afgørende at føle sig set, mødt og hørt, fordi det er behov, der ikke er blevet opfyldt tilstrækkeligt i opvæksten. Det er ligeledes vigtigt at tage hensyn til egne behov, ønsker og

grænser som ven eller partner, for man kan let komme til at tage for lidt eller for meget ansvar.

Omfang

I Norge viser en undersøgelse, at 18,5 pct. har været udsat for seksuelle krænkelse inden det fyldte 16 år. I EU taler man om en femtedel af hver årgang. Der findes ingen repræsentativ undersøgelse af hverken seksuelle overgreb på børn eller omfanget af voksne med senfølger i Danmark, men studier, der er omtalt på Socialstyrelsens hjemmeside, viser, at mellem 60 og 80 pct. af de personer, der selv rapporterer seksuelle overgreb i barndommen, har senfølger.

Det er aldrig for sent at få hjælp

"Jeg gik fra ren overlevelse og en tilværelse som papmaché-figur til rent faktisk at kunne leve mit eget liv og sørge for, at min families dysfunktionelle mønstre ikke blev givet videre til min datter." Sådan lyder det fra Helle Borrowman, formand for Landsforeningen Spor, når hun skal beskrive sin egen proces med at hele skaderne af de overgreb, hun var udsat for som barn.

Gennemsnitsalderen for at opsøge behandling på landets blot tre centre for seksuelt misbrugte er omkring 35 år. En helhedsorienteret hjælp, der tager udgangspunkt i det enkelte menneske, minimerer risikoen for symptombehandling og forøger indsatsens vedvarende effekt.

Behandlingsmæssigt er der primært brug for psykoterapi med inddragelse af kroppen i en traumeorienteret tilgang. Nogle senfølgeramte har behov for social støtte, når livssituationen ændrer sig. Der kan fx opstå kriser i forbindelse med forældreskab, arbejdsløshed eller skilsmisse. Det er derfor vigtigt, at senfølger er tilstrækkeligt kendt af faggrupper, såsom jordemødre og sagsbehandlere m.fl.

På www.senfølger.info kan du se den samlede liste over specialiserede tilbud til voksne med senfølger.

Landsforeningen Spor

Spor er en bruger- og interesseorganisation, som arbejder for at synliggøre senfølger og skabe bedre vilkår for voksne, der lever med konsekvenser af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Det sker bl.a. gennem politisk arbejde og lokale arrangementer såsom cafémøder. Se mere på www.landsforeningen-spor.dk

Hvert år i september er Spor med at til at afholde Synlighedsdage over hele landet – se byer og programmer på www.synlighedsdagen.dk.



Foreningen har mange frivillige, men kan altid bruge flere. Se mere på hjemmesiden

Projekt Følgeskab i Fåborg

Et rart og dejligt frirum

Bettina fra Fåborg nyder godt af følgeskabet med en jævnaldrende, og de dyrker sammen en fælles interesse, hvor der følger mange gode oplevelser og snakke samt personlige succeser med

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

35-årige Bettina tager imod med nybagte bol-ler i sit hyggelige hjem, hvor hun bor med sine to katte. Hun har siden maj 2016 haft en følge-ven, som blev etableret gennem samarbejde mellem støttecentret Den Blå Ambassade i Fåborg og SIND.

“Jeg sad en dag og kiggede rundt på net-tet efter en følgeven, da jeg var flyttet fra min mand, og skulle vænne mig til at være alene. Så dukkede SIND op i min søgning. Jeg fortæl-ler efterfølgende min kontaktperson om det og får en brochure med hjem om SIND – hun sætter noget i gang. Og så gik der ikke længe, så ringede Hanne fra kommunen,” fortæller Bettina. Projektleder Hanne Lund Jørgensen besøgte derpå Bettina i hjemmet i Fåborg, og de talte om, hvilke aktiviteter Bettina kunne have lyst til at få følgeskab til.

Oprindeligt blev der aftalt svømmehalsbe-søg, men denne følgeven sprang fra. “Og gud-skelov for så mødte jeg min fitness-følgeven-inde, da spinning og fitness også er min pas-sion,” siger Bettina smilende.

Fortsætter uden SIND

Bettina og hendes følgeveninde er jævnald-rende. Første gang de skulle afsted til fitness, stod Bettina udenfor og ventede, da hun ikke turde gå ind alene. I dag går Bettina selv ind, og hun kan endda finde på selv at tage ned at træne. Normalt kører et følgeskab i et halvt



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Bettinas liv har udviklet sig i en positiv retning de seneste år

år, hvorpå der så evalueres. Bettina og hendes følgeveninde har for længst besluttet at fort-sætte venskabet i eller udenfor SIND-regi.

“Det betyder så meget, da hun bidrager så positivt i mit liv. Hun vil mig, og jeg bestem-mer jo selv, hvor meget jeg vil fortælle om mig selv og min sygdom. Jeg har ikke lyst til at vikle

hende for meget ind i sygdom. Vi er sammen på et andet niveau. Det er et dejligt frirum, og det føles rart, at hun ikke får løn som mange andre personer i mit liv,” beretter Bettina.

Match from Heaven

Kemien er meget vigtig i følgeskaber, og den var god fra starten i Bettinas tilfælde. “Det var bare et *match from heaven*,” griner Bettina. Hun har udviklet sig meget de senere år og får succesoplevelser, der hjælper hende i en god retning. Generelt mener Bettina, at tillid er meget vigtigt. Hun arbejder fast i Danmissions butik i Fåborg, og chefen dernede sagde flere gange til Bettina, at hun sagtens kunne klare kassen.

“Jeg gik faktisk langs panelerne i starten, men blev en dag lært op i kassen af en kollega, så nu klarer jeg optælling og kasserapporter og det hele selv,” fortæller Bettina. Sådanne sejre er, ifølge Bettina, med til at løfte hende – ligesom hendes følgeskab betyder så meget og øger hendes selvværd og livskvalitet. I dag mødes de to følgevenner en gang ugent-ligt til styrketræning i centeret, men tager snart afsted to gange hver uge.

“Jeg bliver meget glad af det, når vi er sam-men. Vi sætter, udover samværet, også hver vo-res konkrete mål med den fysiske træning. Jeg vil nemlig gerne tabe mig lidt, da jeg skal 14 dage til Thailand i november,” slutter Bettina.

SIND Fyn: Behovet bliver ikke mindre

SIND Fyns bestyrelsesfor-mand Poul Skaaning mener, at behovet for tiltag som Fåborgs Projekt Følgeskab fortsat vil vokse, idet gabet i overgangen mellem de psykiatriske afdelinger og socialpsykiatrien generelt er meget stort.

“Når folk udskrives, er der ofte ingen, som holder hånden un-der dem, og der ses desværre mange gentagne indlæggel-ser. Følgeskabsordningen styrker den enkelte sårbare og hjælper

med overgangen fra indlæggelse til hverdagen i eget hjem. Lige-som det øger livskvaliteten for den enkelte sårbare,” siger Poul Skaaning.

Der er rigtig mange ensomme mennesker, som kan få gavn af en følgeven. I modsætning til be-søgsvensordningen SIND-Net-tet, så er det kommunen, der får formidlet kontakten til borgerne. Folk integreres i de lokale miljøer, da man er sammen med sin føl-geven i og omkring en aktivitet i

foreninger og andre konkrete lo-kale tilbud. SIND Fyn håber, at projektet vil brede sig til andre kommuner på Fyn – og gerne til resten af landet.

“Vi har lige nu et samarbejde med Assens Kommune, som er interesseret i følgeskabsordnin-gen, og dialogen glæder os me-get,” slutter formanden for SIND Fyn.



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Poul Skaaning håber, flere kommuner tager ideen op

Fynsk kommune og SIND har stor succes med fælles projekt

Siden 2014 har Projekt Følgeskab i Fåborg-Midtfyn kommune hjulpet 65 psykisk sårbare mennesker i kontakt med en lokal følgeven, hvor samværet er omkring en fælles interesse eller aktivitet

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

Drivkraften i og idéen bag Projekt Følgeskab var ønsket om en tættere relation mellem den fynske kommune og de lokale foreninger på psykiatriområdet. Målsætningen er overordnet at inkludere psykisk sårbare bedre i lokalsamfundet i mødet med andre borgere, hvor man sammen dyrker en interesse.

“Man kan fx vælge at gå ture sammen, spille petanque eller badminton – oftest en gang ugentligt. Vi tager udgangspunkt i den sårbarens individuelle ønsker og interesser,” fortæller Maja Nuusbaum, som er ansat af SIND som frivilligkoordinator i projektet. Hendes opgave er at rekruttere, matche og supervisere de mange frivillige, som hun kontakter gennem de relevante steder og foreninger i lokalsamfundet. Der er løbende opfølgning med jævnlig kontakt igennem det halve år, som et følgeskab er berammet til. Efter et halvt år er der en samtale, hvor aftalen kan afsluttes, forlænges, eller hvor man kan vælge at forsætte samværet uden SIND.

Lyst og motivation er nøgleord

Projektleder Hanne Lund Jørgensen er ansat af kommunen, og hun lavede de første opsøgende kontakter til blandt andet støttecentre og bosteder i projektets spæde start, da de har kontakten til borgerne, som kunne have gavn af et følgeskab.

“Det er meget vigtigt, at det er motivation og lyst, der driver samværet. Det skal være den sårbarens eget ønske og bestemt ikke, hvad en medarbejder mener, at en borger kunne have



Foto: Maibritt Lund Pilgaard
Maja Nuusbaum og Hanne Lund Jørgensen

godt af at komme i gang med. Det ville også lægge meget ansvar over på den frivillige, og det er bestemt ikke meningen,” siger Hanne Lund Jørgensen.

Hun og Maja Nuusbaum har igennem deres tætte samarbejde haft succes med at etablere 65 følgeskaber i kommunen siden 2014.

Samvær skaber værdi og livsglæde

Udover oplevelsen med den ugentlige valgte fælles aktivitet og samværet med helt almindelige borgere så øges livskvaliteten ofte markant og kan faktisk medvirke til, at de enkelte sårbare i nogle tilfælde vokser og udvikler sig meget i en positiv retning.

“Mange sårbare kommer mere ud af ensomheden, og det er berigende med et samvær, som ikke kun handler om sygdom. Det kan mange gange give et løft og sætte gang i en god udvikling, i mange tilfælde et bedre liv. Det kan give mod og lyst til at afprøve andre ting,” beretter Hanne Lund Jørgensen.

I vores samfund er værdierne, ifølge Hanne Lund Jørgensen, meget bygget op om vækst og arbejde, og mange sårbare er derfor udfordret i at finde værdi og selvtilid.

“De psykisk sårbare er jo ofte sygemeldte, i ressourceforløb eller på førtidspension, og her er der en mulighed for at skabe værdi, højne livsglæden og livskvaliteten,” påpeger Hanne Lund Jørgensen.

Inklusion i lokalsamfundet

Projektet blev finansieret af bevilgede puljemidler, som desværre slipper op – og lige nu er projektet kørende resten af 2017. Herefter arbejdes og håbes der på at etablere projektet permanent i kommunalt regi.

Der er løbende evaluering af resultaterne, og Hanne Lund Jørgensen er optimistisk i forhold til fremtiden.

“Projektet er med til at bryde barrierer ned mellem grupper af mennesker, og det hjælper også med at inkludere sårbare i lokalsamfundet,” slutter Hanne Lund Jørgensen.

Set på www.sind.dk/webshop

T-shirt med
SIND logo

Sort, str. S-7XL
Kr. 100,-
kan bestilles på
www.sind.dk/webshop



Kolleger til **peers** med på skolebænken

Erfaringer fra første del af projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden peger på, at kolleger til peer-medarbejdere i højere grad skal inddrages og klædes på til samarbejdet

AF LENA MØLLER, KONSULENT I PROJEKT PEER-STØTTE I REGION HOVEDSTADEN



Foto: Ida Sommer, Det Sociale Netværk

Både faglighed og hygge er i højsædet på kurserne

Der diskuteres, udveksles synspunkter og deles erfaringer på de nye hold på peer-uddannelsen, hvor lønnede og frivillige peers samt kollegaer til peers for første gang er på kursus sammen.

Erfaringer fra første del af projektet Peer-støtte i Region Hovedstaden viser nemlig, at det er afgørende for etableringen af peer-støtte, at kollegaerne involveres og føler medejerskab for ordningen. Derfor har peer-uddannelsen i Region Hovedstaden valgt at udvide med et uddannelsesforløb for kollegaer til peers, så uddannelsen nu består af tre uddan-

nelsestyper for henholdsvis lønnede peers, frivillige peers og kollegaer til peers.

“Man er ikke peer i et tomrum, men i samspil med kolleger. Det skal hænge sammen i resten af organisationen, hvis peer-støtten skal give mening,” forklarer uddannelsesansvarlig Laura Nyggard. “Når vi har taget skridt til en uddannelse for kollegaer til peers, er det for at styrke selve arbejdet med at etablere peer-støtte på arbejdspladsen og sikre en bedre opstart for peer-medarbejdere. Det kræver nemlig en vis parathed i organisationen. Det er ikke nok, at ledelsen er med på ideen – kollegaerne skal også med.”

“Man er ikke peer i et tomrum, men i samspil med kolleger. Det skal hænge sammen i resten af organisationen, hvis peer-støtten skal give mening”

Fælles uddannelsesdage

Som noget nyt, har man i peer-støtteprojektet valgt at lave fælles undervisningsdage, hvor alle tre grupper er samlet.

“Der er flere fordele ved fælles undervisning. For det første giver det en unik mulighed for gensidig erfaringsudveksling og sparring om at arbejde recovery-orienteret samt dialog om, hvordan peer-støtte kan gøre en forskel i hverdagen. Og så giver det en fælles vidensbase og forståelse af peer-begrebet. For peer-medarbejdere giver de fælles refleksioner større forståelse for kollegernes arbejdsvilkår og rammer og for kollegaerne skaber det indsigt i peer-medarbejdernes kompetencer, roller og opgaver,” siger hun.

Gør det usagte synligt

Ifølge Laura Nygaard giver de fælles undervisningsdage plads til at opdage hinandens fagligheder og inspirere hinanden. Og så giver det mulighed for at få vendt dilemmaer og spørgs-

mål, som man ikke altid får frem i lyset i en travl og hektisk hverdag.

“Fælles undervisningsdage giver plads til at opdage hinandens fagligheder og til at inspirere hinanden”

“Som kollega gør man sig mange tanker, når der ansættes peer-medarbejdere. Omvendt gør peer-medarbejderne sig mange tanker om, hvad kollegaerne tænker. På uddannelsen er der tid og plads til refleksion og at udveksle synspunkter, ideer, håb, men også bekymringer. På den måde får vi sat spot på udfordringer og problemstillinger og drøftet dem i fællesskab. Det er med til at forebygge eventuelle konflikter på arbejdspladsen,” lyder det fra Laura Nygaard.

Der diskuteres også livligt, da vi fra projekt Peerstøtte i Region Hovedstaden kigger forbi uddannelsen en onsdag formiddag. Temaet for dagens undervisning er potentialer og udfordringer ved peer-støtte. Her vendes alt lige fra fordomme, tanker om sårbarhed, forventninger og håb til samarbejde til helt praktiske ting som, hvordan man samarbejder med peers, og hvor de er placeret i organisationen. Og reaktionerne på den fælles undervisning er også positive.

“Det giver bare så meget mening at have fælles undervisning. For mig som kollega er det helt nødvendigt, at vi er et blandet hold, lyder det fra en af kursisterne.” Det er en ny kilde til viden, og så er det en ny måde at være faglig på. Især peer-medarbejdernes evne til at skabe relationer kan vi lære meget af. Sammen er vi med til at booste recovery-tanken,” supplerer en anden kursist, der også er kollega.

FAKTA

Om Peer-uddannelsen

Uddannelsen er et tilbud til både lønnede og frivillige peer-støttemedarbejdere samt for kollegaer til peers. Uddannelsen drives af satspuljeprojektet Peer-støtte i Region Hovedstaden, der sigter mod at udvikle modeller for uddannelse og ansættelse af peerstøtte-medarbejdere i kommuner og region. Partnerne i projektet er Region Hovedstadens Psykiatri, København, Helsingør og Rudersdal kommuner, Psykiatriforeningernes Fællesråd og Foreningen Det Sociale Netværk.

Læs mere om Peer-uddannelsen eller projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden på www.peerstotte.dk eller kontakt uddannelsesansvarlig Laura Nygaard på telefon 3114 3760 eller mail ln@detsocialenetvaerk.dk

Definition på peer-støtte

“Støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer i livet – i denne sammenhæng erfaringer med psykiske vanskeligheder samt livet som bruger af de offentlige tilbud og med recovery.”

Kilde: Socialstyrelsen

Bro til hverdagslivet – frivillig peer-projekt i Rudersdal Kommune

Har du lyst til at bruge dine erfaringer med psykiske udfordringer til at hjælpe andre og give håb? Eller kunne du tænke dig at få støtte og følgeskab af en frivillig, som selv har oplevet psykiske og sociale udfordringer? Så er Bro til hverdagslivet i Rudersdal måske noget for dig

Det kan være svært at komme ud ad døren, og det kan virke uoverskueligt selv at opsøge de mange forskellige aktiviteter og arrangementer, der er i lokalsamfundet, Kort sagt, at gøre de ting, som giver hverdagen mere indhold og glæde.

Det forsøger projekt Bro til hverdagslivet i Rudersdal Kommune at gøre noget ved. Projektet tilbyder frivilligt følgeskab og støtte til mennesker, som på grund af psykiske og sociale udfordringer føler sig ensomme, og som gerne vil gøre brug af lokalområdets forskellige tilbud og aktiviteter, men ikke altid har energien og overskuddet til at komme afsted alene.

“I projekt Bro til hverdagslivet har de frivillige selv erfaring med psykisk sårbarhed,” forklarer frivilligkoordinator Rikke Thomsen. “Støtte mellem mennesker, der deler livserfaringer, kaldes peer-støtte. Vi ved, at peer-støtte har en anderledes positiv effekt, fordi man som peer selv har prøvet det på egen krop. Det giver en dy-

bere fælles forståelse og udgangspunkt, og det skaber grobund for nye muligheder i hverdagen – både for den der modtager og for den, der giver støtten,” fortæller Rikke Thomsen.

De frivillige bliver klædt godt på til opgaven. De kommer alle på peer-kursus, hvor de lærer at bruge deres erfaringer som et fag-

ligt redskab. Projektet er i fuld gang, og har allerede frivillige, som står klar til at hjælpe. Derfor opfordrer Rikke Thomsen alle, der kunne tænke sig at få en frivillig ledsager, og som bor i Rudersdal, til at kontakte projektet eller møde op til et af projektets informationsmøder. Der er også stadig brug for flere frivillige, der ønsker at lære at bruge sine erfaringer til at hjælpe andre samt blive en del af et fællesskab med andre frivillige.

Læs mere om projektet på peerstotte.dk eller www.facebook.dk/brottilhverdagslivet/.

Har du spørgsmål, så kontakt frivilligkoordinator Rikke Thomsen på tlf. 25 97 08 49 eller mail rt@detsocialenetvaerk.dk.

Kom til informationsmøde

Vi holder informationsmøder for alle interesserede. Her kan du høre om projektet og møde frivillige, som fortæller, hvad det betyder for dem at lave frivilligt arbejde med udgangspunkt i deres personlige erfaringer. Du finder datoer på infomøder på projektets hjemmeside og Facebook.

Hvis vi ikke har det godt, kan vi ikke hjælpe

Portræt af en udvalgsformand: I en nødsituation i et fly gælder det om at gribe iltmasken først, inden du hjælper din nærmeste. Sådan er det også at være pårørende til en psykisk syg, siger SINDs formand for pårørendeudvalget

AF PETER RATHMANN

Agtfæller, kærester, børn og venner er uundværlige i indsatsen for at få en psykisk syg rask igen. Derfor er det afgørende, at de pårørende har det så godt som muligt. Og derfor har SIND et pårørendeudvalg, som vejleder pårørende landet over om, hvordan de kan stå sammen og drage nytte af fælles erfaringer.

Klaus Mejner Nielsen er formand for pårørendeudvalget:

"Vi skal sørge for, at de pårørende hele tiden er synlige i SINDs arbejde for at hjælpe både dem og deres psykisk syge familiemedlemmer. Hvis de pårørende ikke er med i dette arbejde, bliver den psykisk syge aldrig rask. Det er et samarbejde. Jeg har fortalt min kones læge mange vigtige ting, som min kone ikke selv kunne huske om sin sygdom," siger Klaus Mejner Nielsen.

"Når vi er ude at flyve, får vi at vide, at vi i en nødsituation selv skal tage iltmasken på først, inden vi hjælper sidemanden. Sådan er det også at være pårørende: Hvis vi ikke har det godt, kan vi ikke hjælpe. Tværtimod viser undersøgelser, at de pårørende selv bliver syge, hvis de ikke er med i samarbejdet. Pårørendes sygedage koster årligt samfundet store beløb."

Pårørendeudvalget har en række opgaver, som skal gøres til virkelighed inden næste landsmøde i SIND i 2018. Arbejdet går strygende, opremser formanden:

- Hjemmesiden på www.sind.dk oplyser om aktiviteter for pårørende og formidler indbyrdes kontakt.
- En folder oplyser om, hvor og hvordan pårørende kan søge hjælp.
- En kommende pjeces fortæller, hvordan man som pårørende kan testamentere sin arv til en psykiatribrunder.
- En kommende guide vejleder pårørende, som ønsker at starte en lokal gruppe.

Udvalget skal også overvåge implementeringen af psykiatrilovens paragraf om inddragelse af pårørende. Bestemmelsen skal sikre psykiatriske patienters ret til at blive hørt om medvirken af pårørende i deres behandlingsforløb.

"I gamle dage – helt op til årtusindskiftet – var det opfattelsen, at pårørende helst skulle holde sig væk fra hospitalet. Det var nærmest deres skyld, at et familiemedlem var blevet



Foto: Privat
Klaus Mejner Nielsen

sygt. Sådan er det heldigvis ikke længere," siger Klaus Mejner Nielsen.

Klaus Mejner Nielsen og hans kone er flyttet hjem til Herning efter en årrække på Bornholm, hvor han var skoleinspektør. I dag læser den 56-årige tidligere amtsrådspolitiker religionsvidenskab og samfundslære på Aarhus Universitet.

"Jeg kan heldigvis tilrettelægge min tid således, at jeg også kan arbejde for SIND," siger Klaus Mejner Nielsen, der som udvalgsformand også er medlem af SINDs hovedbestyrelse. Han er tillige næstformand for SIND i Region Midtjylland samt lokalformand i Herning.

Læs mere om SINDs udvalg på www.sind.dk/udvalg.

Visionen om højhuset i Herning

Redaktionen er efter SINDbladet april udkom, blevet opmærksom på, at denne artikel desværre indeholder faktuelle fejl, hvilket vi beklager. Artiklen er derfor fjernet fra onlineudgaven af bladet.

SIND Ungdom åbner ny klub i Middelfart

På vinterårets næstsidste dag åbnede SIND Ungdom en ny klub i Middelfart. Her er der rummelighed og plads til ligeværdige fællesskaber

AF GALINA NORDBY, SIND UNGDOM



Foto: Privat



Foto: Privat

Den 27. februar slog SIND Ungdom dørene op til en ny klub, der skal danne ramme om endnu et rummeligt fællesskab for psykisk sårbare unge i alderen 16-35 år.

Den nye klub er placeret centralt i Middelfart, og er SIND Ungdoms første klub på Fyn.

Forberedelserne til åbningen har været undervejs de seneste måneder, hvor SIND Ungdom, sammen med det kommunale tilbud Ung NU og seks frivillige, har holdt møder løbende for at stille skarpt på, *hvorfor* man ønsker at åbne en SIND Ungdom Klub i Middelfart.

Et ligeværdigt frirum

De unge frivillige, Carina, Pernille, Natascha, Mads, Thomas og Kenneth, er fundet i et tæt samarbejde med det kommunale tilbud til psykisk sårbare "Ung Nu" i Middelfart, hvor de alle af forskellige årsager tidligere har været tilknyttet. De seks frivillige er glade for at kunne bidrage til at skabe rummelige og ligeværdige fællesskaber for unge, der har det svært. Formålet med deres nye klub udtrykker de selv således: "SIND Ungdom Middelfart ønsker at op-

bygge et ligeværdigt frirum, hvor unge psykisk sårbare bidrager til fællesskabet. Vi ønsker at skabe selvværd, have det sjovt sammen og give hinanden en ballast i livet."

Mange til åbningsreception

Det var en fantastisk hyggelig åbningsreception. Her blev det meget tydeligt, at opbakningen til klubben fra lokalsamfundet er stor. De besøgende kom i en lind strøm, og da lokalet i den smukke gamle villa var fyldt, kom stadig flere folk til. Blandt gæsterne var lokalpolitikere og fagfolk fra psykiatrien, fra skoletilbud og særlige støtteordninger. Der var pårørende, der var tidligere psykisk sårbare unge, der var psykisk sårbare unge – der var små og store, unge og gamle. Og i midten stod de seks seje, tidligere sårbare, unge frivillige, hvis øjne strålede af glæde, overraskelse og stolthed over det store besøgstal og den store opbakning.

Skål i bobler for vellykket åbning

Der blev budt velkommen af de frivillige selv, hvorefter Natascha Dam Lukoschewitz (frivil-

lig i SIND Ungdom Middelfart) holdt en meget fin og ærlig åbningstale om det at være ung psykisk sårbare. Hun fortalte om, hvor vigtigt det er, at man ikke føler sig alene, når man har det svært. Efterfølgende blev der holdt taler af SIND Ungdoms bestyrelsesformand Helge Toksvig Bjerre og lokalpolitiker Kaj Johansen. Der var plads og tid til spørgsmål fra de besøgende til de frivillige, og derefter var der hyggelige samtaler på kryds og tværs samt en masse god kage.

Da receptionen nåede sin afslutning, gæsterne var gået og lokalerne ryddet op, fejrede de unge frivillige deres nye lokalforening ved at skåle stort i lyserøde bobler.

Åbningsreceptionen i Middelfart var utrolig fin og rørende og vidner om, at lokale kræfter og mange forskellige mennesker i fællesskab ønsker at støtte og bakke op om psykisk sårbare unge.

Vi er slet ikke i tvivl om, at klubben i Middelfart i de kommende år kommer til at gøre en kæmpe forskel for nogle af de mest udsatte unge mennesker i området.

Læs mere om den nye klub på www.sindungdom.dk



Foto: Privat



Foto: Privat



Invitation: Høring på Christiansborg fredag den 28. april kl. 10.00-14.00

Skizofreniforeningen sætter i samarbejde med SIND og Bedre Psykiatri fokus på:

- Hvordan hjælper vi i fremtiden bedst skizofreniramte og andre psykisk syge?
- Input til en ny psykiatriplan

10.00-10.30: Velkomst og orientering

Yildiz Akdogan, MF (S)
Holger Steinrud, formand for Skizofreniforeningen
Eyvind Vesselbo, ordstyrer og medarrangør

10.30-11.10: Hvad kan vi gøre for at forbedre forebyggelse og tidlig indsats?

Poul Nyrup Rasmussen, protektor for Det Sociale Netværk og tidl. statsminister
Lidija Kolouh-Söderlund, projektleder på Nordens Velfærdscenter

11.10-11.50: Hvad er idealpsykiatriløbet for skizofreniramte og andre psykisk syge? Hvordan afhjælper vi mangler i det nuværende behandlingssystem?

Knud Kristensen, landsformand for SIND
Karin Garde, overlæge, forfatter og museumsleder

11.50-12.00: Spørgsmål og kommentarer

12.00-12.20: Pause

12.20-13.00: Hvordan forbedrer vi rettigheder, muligheder og indsats for pårørende til skizofreniramte og andre psykisk syge?

Özlem Cekic, konsulent, tidl. MF
Birgit Elgaard, landsformand for Bedre Psykiatri

13.00-13.40: Når velfærdsreformer og arbejdsmarkedsreformer vendes mod de syge, og det ikke hjælper – hvad gør vi så?

Dennis Kristensen, Formandsformand FOA
Iben Nørup, Post. Doc., cand. scient. adm., Ph. d.

13.40-13.50: Spørgsmål og kommentarer til panelet

13.50-14.00: Opsamling og afrunding

På gensyn til en spændende debat

Gratis adgang. Tilmeldingsfrist senest den 24. april på info@skizofreniforeningen.dk. Hvis konferencen er overtegnet, kan du komme på venteliste. Ved tilmelding skal du af sikkerhedshensyn på Christiansborg oplyse: Fornavn, efternavn, titel/organisation og adresse. Det er vigtigt

at møde op i god tid, da alle deltagere skal igennem sikkerhedskontrollen på Christiansborg. Du kan også læse mere om konferencen på www.sind.dk/skizofreniforeningen.

SIND – landsforeningen for psykisk sundhed, BEDRE PSYKIATRI og Skizofreniforeningen

Vil du være med i Skizofreniforeningen?

- Skizofreniforeningens formål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Hvis du melder dig ind i Skizofreniforeningen, bliver du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du er eller bliver medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på SINDs hjemmeside om, hvordan du kan ind- eller tilmelde dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen.

Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk/digte_noveller_mv 418 indlæg og 315 kommentarer

AT VÆRE GEMT

Når sindet brager og knager
kan det være svært
at se ud

Man har lyst til
at gemme sig
i sine gemmer

og glemmer
den rige natur
den pulserende by

Jeg vil også
nyde livet
ikke bare gemmes

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

ANOREKSI

Inderst inde
dybest set
kunne jeg ikke
have gjort det anderledes.
Jeg stræbte
prøvede det bedste
men ingen fortalte mig
at vejen var lang og stenet
Jeg gik på vaklende ben
dehydrerede og hungrende
efter noget jeg ikke anede hvad var.

Lagt på SINDs hjemmeside af Simone

MØRKE

Jævnligt dykker jeg ned
under jordens overflade
Tågetungt sænker mørket sig
Musik uden genklang
Jeg er igen bag tremmer

*Indsendt af Forlaget Gallo. Fra "Det er Det" –
en ny digtsamling om depression og angst af
Dorte Dalsgård, født i 1946.*

Læs mere på www.forlagetgallo.dk

ET HAV AF KÆRLIGHED

Krig og fred – Kærlighed og had
tag dig et bad – selv om du er lige glad.

Sensationen i avisen – hun solgte sig på flisen.
Misundelse og jalousi – følelser vi ikke ka' li'.

Vi rummer det alle sammen – drengen, pigen,
manden og madammen.

Vi søger skønhed og alt det smukke – når vi ser
på det – må vi sukke.

Kend spillereglerne – pas på dig selv – det er i
syvende og sidst kun dig – alligevel.

Der findes håb i os alle – på det vi nogen gange
må hive op af posen – og fremkalde.

Du er ikke alene – på livets store scene.
Gør andre glade – vi er voksne og børn –
som er ude på ballade.

Vi er mennesker med masker – nogen gange den brister.
Pas på dig selv – pas på varmen – pas på dit indre barn –
og glem harmen.

Du rummer et HAV AF KÆRLIGHED – det er synd – det
noget du ikke ved.
Det satans liv skal ikke ødelægges eller lammes – men
i stedet for kysses og krammes.

Indsendt til SINDbladet af Benny Karlin

ET LILLE DIGT

Som blomsterne presser op mod himmelen
Mod tyngden af granitstens tunge kollods
Venter varmen af ildens inderste glød
Livet begynder, livet spirer, du lever
Smerten fortager sig og alting bliver let

Indsendt til SINDbladet af Neinke

Vil du støtte SIND?

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



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

SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien. Du kan hjælpe os på flere måder:

Meld dig ind

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

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

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

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

Støt os økonomisk

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

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



I 2017 kan du højest få fradrag for 15.600 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk

Announce

SINDbladets annoncepolitik

Annoncer i bladet afspejler ikke nødvendigvis SINDs politik eller prioriteter. Bladet er principielt åbent for alle annoncører. Dog forbeholder redaktionen sig ret til at afvise annoncer, der kan virke fx provokerende, misvisende eller stødende i forhold til dele af læserkredsen. Læs mere om SINDs annoncepolitik på www.sind.dk/bladet

Udtrapning af psykofarmaka

Mandag den 12. juni 2017, fra 8 til 17

Bethesda, Rømersgade 17, København (Israels Plads)

Se programmet her: www.deadlymedicines.dk

Hvordan trapper man bedst ud af psykofarmaka, så man undgår de værste ophørssymptomer? Kurset er for alle, både patienter, pårørende og sundhedsprofessionelle. Det består af foredrag og diskussioner i mindre grupper. Underviserne er professor Peter C. Gøtzsche, børne- og ungepsykiater Lisbeth Kortegaard, farmaceut

Birgit Toft, psykolog Olga Runciman og farmaceut Bertel Rüdinger. Du tilmelder dig ved at sende en e-mail til asgersand@gmail.com med emnet "Udtrapning af psykofarmaka" og med dit fulde navn. Kursusafgiften på 1.200 kr. inkluderer frokost og kaffe.

Arrangør: Peter Gøtzsche

Jesper Vaczy Kragh
og Jette Møllerhøj
(red.)

Sct. Hans 1816-2016

Sct. Hans 1816-2016 giver et godt indblik i ikke blot det kendte hospital, men i hele psykiatriens historie de sidste 200 år – på godt og ondt. Gennem bogens 28 kapitler, som huser alt fra interviews til nærbilleder, bliver man som læser præsenteret for sober og gedigen historieskrivning om Psykiatrisk Center Sct. Hans ved Roskilde.

Selvom der er gået nogle måneder siden værkets udgivelse, er SINDS boganmelder Jesper Steen Andersen stadig meget begejstret. "Det er et imponerende værk. En yderst gennemført og informativ fortælling om Danmarks ældste psykiatriske institution, Sct. Hans. Den er til topkarakter," lyder det fra Jesper Steen Andersen.

Sct. Hans 1816 – 2016
Jesper Vaczy Kragh og Jette Møllerhøj (red.)
478 sider
ISBN: 9788789726113
Psykiatrisk Center Sct. Hans



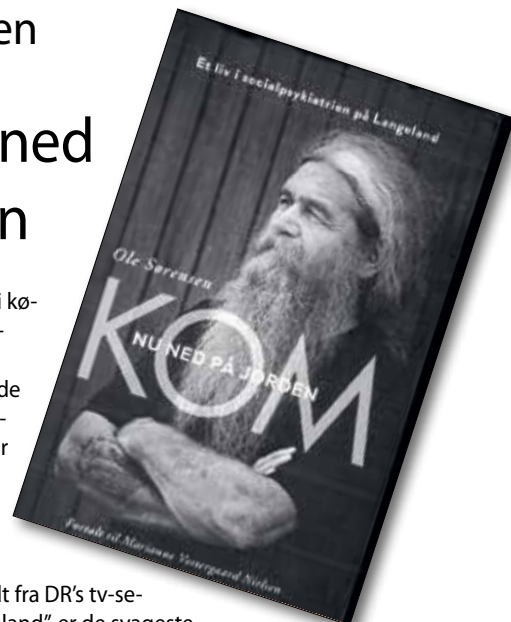
Ole Sørensen

Kom nu ned på jorden

I skolegården gik han i kødet på dem, der var efter de små. I arbejdslivet har han passet på de mest udsatte i samfundet, og derhjemme har han givet plejebørn og hjemløse unge samme vilkår som sine egne to sønner.

Ole Sørensen, kendt fra DR's tv-serie "Rebellen fra Langeland", er de svageste borgers sidste chance, og han trives bedst i sidste øjeblik. Når alle muligheder er udtømte, insisterer han på at finde nye. Han har opgivet planerne om efterløn, for hvis han indstiller kampen mod systemets spændetrøje og kassetækning, vil det være forræderi. Et forræderi mod hans menneskesyn og mod ham selv.

Kom nu ned på jorden
Ole Sørensen
216 sider
249,95 kr.
ISBN: 9788771803273
People's Press



Esben Hougaard
og Mikkel Arendt

Social angst

Alle kender til at blive genert eller pinligt berørt i sociale situationer. Men for nogle fylder den sociale angst så meget, at det i betydelig grad indskrænker deres hverdag. Personer med social angst kan blive bange for at opføre sig dumt, blive afsløret, ydmyget eller kritiseret. Social angst findes i mange grader – fra let generthed til angst, der er så voldsom, at det er svært at være sammen med andre mennesker. Denne bog består af et selvhjælpsprogram i otte moduler, der trin for trin gennemgår, hvordan man kan håndtere og overvinde den sociale angst.

Social angst
Esben Hougaard og Mikkel Arendt
144 sider
249,00 kr.
ISBN: 9788771584424
Dansk Psykologisk Forlag



Anja Mona Conway

En pige tabt

En pige tabt er Anja Mona Conways historie om, hvordan et barns udvikling påvirkes af at miste en forælder i en ung alder og efterfølgende skulle leve med den anden forælders alkoholmisbrug. Den viser, hvordan det vi udsættes for som børn, følger os ind i voksenlivet og sætter sine spor i alt, hvad vi foretager os. Anja har fire psykiatriske diagnoser: borderline, bipolar, ADHD og angst, der alle påvirker den måde, hun tackler sin omverden på. Det gør hendes forhold til andre mennesker meget kompliceret, og det har resulteret i mange smertefulde erfaringer gennem årene. Anjas kamp er dog først og fremmest historien om at bryde med de negative, indlærte mønstre og om aldrig at give op, når viljen til livet er svær at finde.

En pige tabt
Anja Mona Conway
188 sider
198,00 kr. (100,00 kr. E-bog)
ISBN: 9788771902211 (E-bog: 9788771902709)
Mellemgaard



Rødbeder på tre måder

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?



Foto: Privat

TEKST OG FOTO: CILLE HOLM

Madlavning skal være sjovt, nemt og samtidig billigt. Derfor gælder det om at bruge de råvarer, der er i sæson og derfor billigst. Det er også dem, der alligevel er nemmest at finde, dog er vi så heldige, at rødbeder kan fås hele året rundt. Det kan være en rigtig god ide at bruge engangshandsker, når man leger med rødbederne, for de farver rigtigt meget, og farven skal slides af huden, hvis ikke man er hurtig nok. Du må heller ikke blive forskrækket,

hvis din urin bliver lys rød. Det er meget normalt og afhænger helt af, hvor meget rødt farvestof, også kaldet betacyaniner, der er i rødbeden. Rødbeder er propfyldte med fibre og jern i en form, der er let optagelig. De indeholder også c-vitamin, som er godt for et sundt immunforsvar. Nogen siger endda, at rødbeder kan hjælpe din lever og desuden kan bidrage til at gøre dig hurtigere og mere udholdende, fordi de indeholder nitrat, der øger blodtilførs-

len til musklerne. De er også gode for fordøjelsen, og så skal vi jo ikke glemme, at de er super smukke. Udover de almindelige lange rødbeder findes der beder i mange størrelser, former og farver. Prøv evt. bolchebeder i flere farver, skær dem i tynde skiver og brug dem i en simpel salat eller lav dem til smukke hjemmelavede rodfrugt chips.

Rødbeder i ovn



Kan spises både varme og kolde, passer perfekt til frikadeller, så behøver man faktisk ikke mere. Kan også bruges i en grov og mættende salat.

300 g rødbeder i tern
1 spsk. olie
1 spsk. soya
½ spsk. sirup eller honning
En del peber og timian
½ spsk. balsamico eddike (kan undlades, hvis ikke man har det)

Skræl rødbederne, skær dem i tern og kom dem i et ildfast fad.
Hæld resten over og bland det rundt.
Bag i ovnen i 1 time ved 200 grader, vend rundt i det et par gange.

Rødbedehummus



½ dåse kikærter (for en nem version)
Gerne ca. en spsk. væske fra dåsen også
1 fed hvidløg
1½ spsk. citronsaft
1 spsk. tahin (kan undlades, men gør noget magisk for smagen)
Ca. 1 spsk. olie
Salt og peber
1 lille rødbede, kogt
En håndfuld persille eller som jeg har brugt 1½ tsk. tørret dild, en blanding ville også være så lækker.

Alt blendes sammen og smages til. Smager så lækkert i en burger, i pitabrød eller til at dyppe brød i som tapas. Kikærter og tahin gør, at det er meget mere mættende, end man lige tror. Kan bruges til retter, hvor du normalt ville have lavet en dressing eller sovs.

Resten af kikærterne kan evt. gemmes og bruges i en gryderet, på panden med grøntsager og kartofler eller ris eller blandes ned i en salat.

Rødbedebøf



250 g rødbeder skrællet og revet
1 fed hvidløg, hakket eller presset
1 lille løg i små tern
1 spsk. grov sennep (Dijon kan også bruges, men så skal der lidt mindre i)
150 g kartoffel, kogt
1 spsk. tørret basilikum eller en halv håndfuld frisk, hakket
Peber
½ dl rasp

Skræl og kog kartoflerne til de er møre. Skæres de i tern, går det hurtigere. Når de er klar, liges de i en skål.

Skræl og riv rødbederne og kom dem ned til kartoflerne. Rødbederne skal være rå. Tilsæt resten og ælt det sammen med hænderne.
Form tre bøffer eller evt. flere mindre frikadeller.

Steg dem på panden i lidt olie, ca. 3 min på hver side.

Kan spises i burger, til sovs og kartofler, på rugbrød med bløde løg, med pasta eller kartoffelsalat, som anretning eller præcis, som du synes, du har lyst.

www.sind.dk/webshop



PJECER

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*
 Portræt af en pårørende*

FOLDERE

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

ANDET

Logoclips, pose med 20 stk.	25,-
Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside	10,-
Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format	10,-
Lykønskningskort, A6-format	10,-
Taske med SIND-logo og plads til ringbind	25,-
Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL	100,-
Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse)	100,-
Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm)	Gratis
Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."	
Kontakt SINDs sekretariat for pris	
Pins	7,-
Rygpose, sort med rødt logo	22,-
Nøglering m. møntholder	10,-
Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse	5,-
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning	Gratis
Bogmærker	Gratis
Keyhanger	13,-
Balloner, 10 stk.	12,-

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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



Støt SIND

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

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 Aalborg

www.sind.dk/aalborg

Få en bedre søvn

19. april kl. 19.00

Har du problemer med at falde i søvn om natten? Så kom og hør oplægsholder og debattør Lene Andersen fortælle om forskellige måder, hvorpå man kan lette søvnbesvær. Hun vil lære dig, hvilke planter og plantedufte, der kan fremme søvnen og give dig en god nats søvn. Lene er uddannet sygeplejerske og kandidat i socialt arbejde.

Pris: Gratis.

Sted: Doktorens Gyde 3, Aalborg.

Tilmelding foregår på: www.jubiibillet.dk, www.sindskole.dk og på adressen: Sind Skolerne, Bispensgade 7A, Aalborg.

Generalforsamling

www.sind.dk/aalborg-paarørende

20. april kl. 19.00

Har du lyst til at have indflydelse på det fremtidige arbejde, så kom til generalforsamling. Forslag til dagsordenen skal være sendt til kontoret senest 14 dage inden selve generalforsamlingen til mailadressen: sindspaarørende@gmail.com.

Pris: Gratis.

Sted: Galstersgade 3, 9400 Nr. Sundby.

Tilmelding sker senest 7 dage inden arrangementet på mailadressen: sindspaarørende@gmail.com.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Dette er blot nogle af lokalafdelingens arrangementer i april og maj. Du kan læse mere og tilmelde dig på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Herrebøling i Skærbæk

3. april kl. 18.50

Tilmeldingsfrist den 31. marts.

Påskefrokost i Tønder

4. april kl. 18.30-22.00

Tilmeldingsfrist den 29. marts. Pris: 40 kr.

Kreativt værksted i Tønder

11. april kl. 18.30-22.00

Tilmeldingsfrist den 5. april. Pris: 15 kr.

Påskehygge i Tønder

12. april kl. 18.30-22.00

Se tilmeldingsfrist på hjemmesiden. Pris: 15 kr.

Oplæsning i Tønder

19. april kl. 18.30-22.00

Se tilmeldingsfrist på hjemmesiden. Pris: 15 kr.

SIND Mental Health søger frivillige til projektarbejde i udviklingslande



Drømmer du om at gøre en forskel for mennesker med sindslidelser i udviklingslande? Den frivillige arbejdsgruppe SIND Mental Health søger nu frivillige, der ønsker at arbejde til gavn for folk, som er psykisk sårbare i Uganda, Rwanda og Ghana. Du får blandt andet mulighed for at arbejde med projektledelse, kommunikation og monitorering. Du kan læse hele stillingsopslaget øverst på www.sind.dk/frivillig.



Bowling i Tønder

20. april kl. 18.50

Tilmeldingsfrist den 18. april. Pris: 25 kr.

Ud i naturen – en snæbeltur i Tønder

22. april kl. 13.00-15.00

Kom og drik lidt kaffe og tag på tur ud i naturen med naturvejleder Hans Tonnesen.

Pris: 30 kr. Tilmeldingsfrist den 19. april.

Gåtur i Tønder

26. april kl. 18.30-22.00. Pris: 15 kr.

SIND Vejle

www.sind.dk/vejle

SIND klub Vejle

29. april og 27. maj kl. 10.00-15.00

Kig forbi til hyggeligt samvær i SIND klub Vejle.

Sted: Vesterbrogade 13, Værestedet Husets lokaler.

Syng med SIND

29. april og 27. maj kl. 13.00-14.30

Sangbøgerne vil blive fundet frem. Kom og syng i Værestedet Husets lokaler. SIND giver kaffe, the og småkager. Alle er velkomne, men der er desværre ikke adgangsforhold for motordrevne kørestole. Sted: Vesterbrogade 13, Værestedet Husets lokaler.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Fisketur Vester Nebel

13. april kl. 14.00-17.00

Sportsudvalget inviterer medlemmer med på en fisketur til "Nebel Sø Put and Take". Mulighed for samkørsel fra Esbjerg. Hør nærmere ved eventuel tilmelding senest den 6. april til Tommy: 6042 1306. Pris for medlemmer: 40 kr. i kontanter.

Fodboldgolf i Varde

11. maj kl. 12.00-16.00

Har du lyst til at komme ud på Europas største anlæg for fodboldgolf? Mulighed for samkørsel fra Esbjerg. Hør nærmere ved eventuel tilmelding senest den 1. maj til Knud: 2257 3216. Pris for medlemmer: 40 kr. i kontanter.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

Cafemøder

Nordborg: kl. 15, onsdage i ulige uger på Nordborghus.

Sønderborg: kl. 15, onsdage i lige uger hos Blæksprutterne.

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Spis sammen-arrangement på Stubberuggård ved Borup

25. og 26. april

Læs mere på hjemmesiden om tilmelding, pris og transport til/fra Roskilde og Lejre.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

Dit liv som pårørende

19. april til den 7. juni

Har du lyst til at deltage i en pårørende-gruppe, der kan støtte dig og dine nærmeste i et godt hverdagsliv? Hvis nogle af dine nærmeste er psykisk sårbare eller har en psykisk lidelse, kan deltagelsen i en pårørende-gruppe hjælpe med både støtte, viden og perspektiv. Gruppens tovholdere er alle erfaringskompetente frivillige, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse. Der arbejdes med peer-to-peer for pårørende og alle fra hele Region Hovedstaden kan deltage.

Hold 3: 8 onsdage fra kl. 16.30 til 19.00.

Sted: Huset for psykisk sundhed, Griffenfeldtsgade 46, 2200 København.

Pris: Gratis.

Husk SIND-kontingentet



Du kan både bruge MobilePay og Dankort på www.sind.dk/kontingent2017. Som SIND-medlem er du bl.a. med til at sikre grundlaget for SINDs aktiviteter. Eksempelvis BenzoRådgivningen, som du kan læse om her, og vores øvrige rådgivninger.

Et SIND-medlemskab koster kun 200 kr. om året – det svarer til 55 øre om dagen.

Hvis du tilmelder dig betalings-service, sparer du 20 kr. på næste års kontingent.

Tilmelding: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 (SMS). Der vil blive oprettet nye hold i Gladsaxe, Lyngby, Gentofte, når der er 8 tilmeldinger.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

SIND Frederiksberg søger frivillig

Vil du være med til at lave kaffe m.v. ved vores Åbent Hus-arrangementer? De afholdes på fredage fra kl. 14.00-17.00 på vores adresse L.I. Brandes Allé 1, Frederiksberg. Henvendelse til Willy Hundborg på 2086 9809.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Vores faste mødedage er den 3. torsdag i måneden fra kl. 12.30-17.00. Kom med forslag og ønsker om arrangementer til resten af året. Næste møder er den 20. april, 18. maj, 15. juni og sommerfesten den 20. juli. Svingelport 8 A, 3000 Helsingør. Information: Doris Dahl Hansen, dorisdh@stofanet.dk.

SIND

Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Foredrag med Michael Møller

4. april kl. 17.00-21.00

Kom og hør om SIND-foredragsholder Michael Møllers oplevelser med psykiatrien, og hvilken betydning de har haft for hans udvikling. Michael Møller er bruger af socialpsykiatrien og har været gennem en recovery-proces. Han har erfaringer med at have skizofreni og autisme og fortæller, hvordan det har påvirket hans ungdom og arbejdsliv. Han vil blandt andet berette om positive oplevelser med støtte- og kontaktordninger og væresteder. Foredraget varer ca. 1½ time og bliver efterfulgt af debat og lidt snak om SIND. Der vil blive budt på kaffe, te og kage, og når foredraget er slut, vil der blive budt på smørrebrød. Arrangementet er ganske gratis, men kræver tilmelding. Der kan dog max være 25 personer.

Sted: Frivillighedsstedet, Østergade 3 c, Frederikssund.

Tilmelding sker på tlf. ved Else Marie: 4717 5569 eller tlf. 4197 5569.

Tur til Møn

30. maj kl. 8.20-19.30

Har du lyst til at se og opleve Møn? På turen kan man se et bolsjekogeri, nyde en sejltur (på 2 timer) ud til Møns Klint, komme på byvandring i Stege og dagen slutter med en middag på en original og lokal restauration. Der vil blive udleveret et kort over Møn, og turen dertil vil foregå med Frederikssund Handibusser, som holder i Frederikssund, Ølstykke og Stenløse. Pris: 200 kr. samt drikke til maden. Tilmelding til Else Marie: 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

8 torsdage fra 27. april til 29. juni i tidsrummet kl. 13.00-15.30.

Har du lyst til at tage del i en samtalegruppe, hvor der vil blive talt om de problemer, glæder og udfordringer, som fylder lige nu og her og i det daglige. Gruppen ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen, der hver gang vil sætte fokus på et særligt emne. Samtalegrupperne består af 6-8 personer, og deltagerne vil have mulighed for at påvirke valget af emne. Det kan eksempelvis være: Hvad er følelser, og hvordan kan du bruge dem til at få det bedre? Redskaber til håndtering af angst og depression. Personlige mønstre og kommunikation og konflikthåndtering.

Pris: Gratis.

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

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

Livshistoriefortællinger

8 tirsdage fra 2. maj til 20. juni i tidsrummet kl. 13.00-15.00

Har du lyst til at bryde med sygdomsfortælling som din primære livsfortælling? På dette kursus arbejder man med at få flere nuancer på den fortælling, man fortæller sig selv og andre, om hvem man er, og det liv man har levet. Forløbet består af 8 gange i en god og hyggelig gruppe på 8-10 mennesker. Her mødes man til snak, øvelser og små opgaver, hvor man arbejder med sin egen livsfortælling. At arbejde med sin livsfortælling kan være et vigtigt og kraftfuldt værktøj til at komme videre med sin recovery-proces.

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

Tilmelding til Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk eller 5092 2949.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedallerod

Dette er blot nogle få af lokalafdelingens mange arrangementer i april og maj. Du kan læse mere på www.sind.dk/hilleroedallerod og på www.sind.dk/aktivitetskalender.

- Påskefrokost på kro.
- Kreative søndage i SIND-Huset.
- Udflugt til 1. maj-arrangement.
- Udflugt den 4. maj til Den Blå Planet, Danmarks akvarium på Amager.
- Miniferie på badepension i Nordsjælland.
- Filmaftener i SIND-Huset 1-2 gange om måneden.
- Biografur og middag ud af huset.
- Kulturel dag med teater eller koncert og middag.

Vi er så heldige at have vores eget hus: **SIND-Huset**, Millnersvej 13B, 3400 Hillerød, ca. 300 m. fra Hillerød st. hvor **alle er velkomne**. Her er fast åbent: mandag kl. 15.00-20.30 (middag og kaffe 35 kr.), onsdag kl. 15.00-20.30 (middag og kaffe 35 kr.) og fredag kl. 12.30-15.00 (kaffe og kage gratis).

Klubudvalget/aktivitetsudvalg udsender hvert kvartal et nyhedsbrev, der kan tilsendes. Henvendelse kan ske til formand for klubudvalget: Birgithe Veistrup-Petersen, tlf. 4090 3201 efter kl. 12, birgithevp@gmail.com.

SIND Silkeborg – Skanderborg

www.sind.dk/silkeborg-skanderborg

Stiftende generalforsamling.

Nu får SIND sin egen afdeling i Skanderborg. Kom og vær med til stiftende generalforsamling onsdag den 6. april kl. 19.00. Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Vestergade 14a, 8660 Skanderborg. Tlf. 8652 3766.

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

**Frederikshavn samt
Brønderslev**

Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
9898 6242
erikchristof@has.dk

**Aalborg samt Jammerbugt,
Vesthimmerland og Rebild
kommuner**

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy

Børge Kristiansen
9798 1527/2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø

Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Favrskov

Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Odder

Hanne Westergaard
3086 0133
westergaard@hjw.dk"

**Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)**

Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
2178 9864
familien.annexgaard@mail.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Skive

Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Silkeborg-Skanderborg

Susan Steen
8681 0434
susanlethsteen@gmail.com

Randers

Trine Juel
8640 5489 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Østjylland

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

Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

Nord- og Syddjurs

Lene Thykjær Jørgensen
2232 1158
lenethy@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

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

Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg

Frede Petersen
3023 4164
fredefup@frededefup.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
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 Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Dorthea Rahbek Wehner
7542 1803/3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Billund

Henrik Bartels Christensen
7672 0600
henrik_psyk@msn.com

Vejle

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



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved

Gitte Dysted
2231 1982

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

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 Stevn)

Inge Green Volder
2258 2103
honeybon.volder@gmail.com

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.dk

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
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@frbsind.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

Thoms Ulrik Wester
4731 4030/2814 4031
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

Hanne Gravgaard
6165 9352
hgrdk@yahoo.dk

Fredensborg-Hørsholm

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

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Karin Louise Rønskov
4022 6147
klronskov@mail.dk

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
4870 9325
aygo@fasttvnet.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Kontakt SINDs sekretariat

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Holger Steinrud
3940 7450/2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

**FORENINGEN BØRN MED ANGST**

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



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

SINDS LANDSDÆKKENDE 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 søn- og helligdage. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING**

Rådgivning: 7023 2750
Hverdage 11-22
Søndage 17-22
Administration: 4274 2204
Mandag-fredag 9-13

**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: 5031 9025
Mandag 14-16

Silkeborg

Kun efter aftale på 7023 2750

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. 2127 7076 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus.

Randers

Åben rådgivning
Hver mandag kl. 14-18 eller efter aftale
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Telefonrådgivning: 7023 2750

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf.: 8640 5489 el. mail trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage efter kl. 16.30 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C
Se evt. www.sindiranders.dk

Aalborg

SIND Pårørende (Aalborg, Himmerland, Jammerbugt) – en aktivitet under SIND Aalborg. Vi tilbyder anonym rådgivning efter aftale med Magda Bazuin (2884 1464, mafic@mail.dk) eller Grete Tolstrup (9839 1384, gt.kt@mail.tele.dk) i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.infostoppedet.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
Tirsdays 16-18, torsdays 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, 9800 Hjørring
Hver torsdag kl. 16-18
Tlf. 2383 1184
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242

Sådan kan du nemt betale dit SIND-kontingent for 2017

Har du fået et SIND-girokort med posten? Det årlige kontingent på 200 kr. – blot 55 øre om dagen – kan hurtigt betales hjemmefra

Dankort

1

Hvis du ønsker at betale med Dankort, behøver du bare at klikke ind på www.sind.dk/kontingent2017 og følge anvisningerne på siden. Når du har udfyldt navn, adresse og eventuel mail, kan betalingen gennemføres på et øjeblik.

MobilePay

2

Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/kontingent2017. Klikker du på "betal kontingent", dukker muligheden automatisk op.

PBS

3

Hvis du ønsker at automatisere fremtidige betalinger, så klik ind på www.sind.dk/pbs. Så bliver dit kontingent fra og med 2018 automatisk trukket fra din konto. Du får også en fremtidig rabat på 20 kr. Når du tilmelder kontingent til betalingservice, skal du have dit medlemsnummer klar. Nummeret står i øverst på denne side af SINDbladet ved dit navn og din adresse.



Foto: www.colourbox.com

Hvis du ikke allerede er medlem, kan du melde dig ind på www.sind.dk/medlem.