



SINDbladet

Nr. 2 | April 2018 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

At skrive om de inderste følelser hjælper mange

Iværksætter kom tilbage på sporet
efter stressfremkaldt depression

Erstatning | Sorgreaktioner | Idrætsfestival

En samlet plan plan for psykiatrien (Psykiatriplan II) er på trapperne



Foto: Niels Åge Skovbo

I styrelser, departementer og organisationer arbejdes der i disse dage ihærdigt på input til den kommende samlede plan for psykiatrien, Psykiatriplan II

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

SIND har alene – og sammen med andre organisationer – længe talt for, at vi skal have en ny samlet plan for psykiatrien.

Vi har navngivet den nye plan "Psykiatriplan II", fordi den nye plan skal efterfølge psykiatriplanen "Ligeværd – nyt fokus for indsatsen for mennesker med psykiske lidelser", der udløber ved udgangen af 2018.

Længe var der usikkerhed om, hvorvidt regeringen overhovedet var indstillet på at foreslå en Psykiatriplan II. Men under en folketingsdebat den 15. december 2017 lovede sundhedsminister Ellen Trane Nørby, at der ville komme en ny samlet plan for psykiatrien.

Både før og efter debatten i Folketinget i december har en række organisationer – som fx Danske Regioner, faglige selskaber, fagforbund og psykiatriforeninger (herunder SIND) – argumenteret for en Psykiatriplan II.

Psykiatriliancen (som SIND er en del af) har i december offentliggjort sit udspil med titlen "Behov for en ambitiøs psykiatriplan II".

Lægeforeningen, Dansk Psykologforening – og mange andre – har også offentliggjort faglige og politiske forslag, der kommer med input til en kommende plan.

Forhistorien

I oktober 2013 barslede regeringens udvalg om psykiatri med sin rapport "En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser."

Rapporten indeholdt 89 anbefalinger. Anbefalinger som gik på tværs af sektorerne og som havde fokus på den udfordring, at sektorerne har mere end svært ved at arbejde sammen på tværs.

Nogle af anbefalingerne fandt vej til regeringens plan "Ligeværd – nyt fokus for indsatsen for mennesker med psykiske lidelser" fra maj 2014. Planen var regeringens; men den var udarbejdet i Sundheds- og Forebyggelsesministeriet. Derfor havde planen naturligt nok mest fokus på den sundhedsfaglige indsats, og man skulle lede længe efter forslag til forbedringer af den sociale indsats. Forslag til bedre samarbejde på tværs af sektorerne var stort set fraværende.

Siden 2014 er der ikke for alvor sket forbedringer i den tværsektorielle indsats.

Samarbejdet mellem den regionale hospitalspsykiatri og den kommunale sociale indsats for mennesker med psykiske lidelser er ikke for alvor blevet forbedret.

Psykiatriplan II

Nu skal vi så have en Psykiatriplan II. Det er vi i SIND glade for, og vi glæder os.

Men vi har også vores bekymringer.

Én af bekymringerne er, om Psykiatriplan II også bliver en plan med fokus på den sundhedsmæssige indsats – og med manglende prioritering af den sociale indsats?

Det kan jeg godt være bekymret for. Det ser ud til, at det igen er sundhedsministeren, der bliver pennenfører på planen. Det kan for så vidt være godt nok; men det ser desværre ikke ud til, at det er sikret, at også Børne- og Socialministeriet inddrages i tilstrækkeligt omfang.

Jeg håber inderligt, at Psykiatriplan II både prioriterer den sundhedsfaglige og den socialfaglige indsats. Som noget helt centralt skal planen også adressere problemerne med at sikre en koordineret indsats på tværs af sektorerne.

En anden bekymring er økonomien.

Siden strukturreformen i 2007 har vi set en nærmest eksplosiv udvikling i antallet af borgere med psykiske problemer, der har behov for en sundheds- og/eller socialfaglig indsats.

Der er tilført flere midler – men slet ikke nok til at dække det øgede behov. Således har vi i perioden fra 2007-2015 set en stigning i antallet af patienter i behandling i den regionale hospitalspsykiatri på 48 pct., mens bevillingerne kun er øget med 20 pct.

Hvis en Psykiatriplan II skal virke, skal der sikres et markant økonomisk løft og en bedre styring af indsatsen.

Den voldsomme stigning i antallet af mennesker med psykisk mistrivsel kalder på en markant øget prioritering af forebyggelse og tidlig indsats.

I SIND vil vi have fokus på disse områder i arbejdet med udformning af Psykiatriplan II.



SINDbladet
47. 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: Rasmus Damkjær, Mia Kristina Hansen, Louise Østergaard, Knud Birk Pedersen, Martin Bennetzen, Anja Skov Holm, Anders Michaelsen, Karin Ditlevsen, Roberta Montanari, Stefan Petersen og Mikkel Bonnesen.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens 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 annoncepolicy på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
www.colourbox.com

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankjær
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 PurePrint

Oplag
10.000.

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.



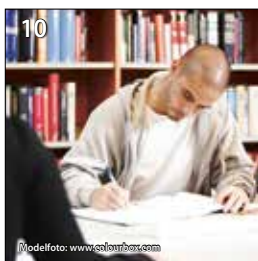
SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

PurePrint® by KLS
Produceert 100% bioembeddelykt af KLS PurePrint A/S





I DETTE NUMMER

- /7 Nedtælling til Idrætsfestival for Sindet**
Den 10. april udløber tilmeldingsfristen til den årlige Idrætsfestival for Sindet. På Vejle Idræthøjskole er der den 26.-28. juni plads til 260 idrætsdeltagere. Vil du med?
- /8 58 selvmord og selvmordsforsøg i psykiatrien har udløst erstatning**
Patienterstatningen tildeles erstatning, hvis et selvmord eller selvmordsforsøg i forbindelse med psykiatrisk behandling burde være undgået.
- /10 At være skabende og i krise kan godt gå hånd i hånd**
Måske har du prøvet, hvor lindrende det kan føles at skrive om dine tanker og følelser? En lang række studier viser, at det har gavnlige effekter på både sind og krop jævnlige at skrive om sit indre liv. Få gode råd til, hvordan du selv kommer i gang.
- /12 SIND har fået plads i ny roman**
I 2017 debuterede Stine Dreyer som forfatter, og i hendes seneste roman "Min elskede psykose" har SIND fået en fremtrædende rolle. Før udgivelsen havde Stine Dreyer kun et overfladisk kendskab til SIND.
- /13 Flere og længere samtaler hos SINDs telefonrådgivning**
SINDs landsdækkende telefonrådgivning fik 7.836 opkald i 2017, viser årets statistik. Det er ni pct. flere end i 2016.
- /14 Orion – et helt særligt sted**
På bostedet Orion i Hillerød hjælper arkitekturen med til at tage så stort et hensyn til beboernes privatliv og personlige frihed som muligt.
- /16 Sorgreaktion efter spædbarnsdød: Et kort liv tæller også**
Psykisk sundhed handler ikke kun om psykiske diagnoser og lidelser. Det handler også om, hvordan psyken reagerer, når livet uventet og uretfærdigt tager en brutal drejning. 10 dage inde i rollen som nybagte forældre mistede Rasmus Nielsen og hans kæreste deres datter. Han efterlyser tidligere hjælp og mere støtte til andre forældre, der kommer i samme situation.
- /18 Flyvende start for ny pårønderrådgivning i København**
Åben Pårønderrådgivning er et nyt SIND-tilbud til pårørende til psykisk sårbare i

Region Hovedstaden. Erfaringer fra det første halve år tyder på, at den nye rådgivning rammer et stort behov.

- /19 Klub 35+ runder et år**
Hygge og recovery er i højsædet i SIND Frederiksberg og SIND Københavns Klub 35+.
- /20 Kendt iværksætter og foredragsholder: Alle arbejdstimer over 50 om ugen er spildte**
Responsen var positiv, efter forfatteren og foredragsholderen Jonathan Løw – en af Danmarks flittigst citerede og hyppigst fulgte kilder på de sociale medier om innovation og iværksætteri – pludselig fortalte i landsdækkende medier, at han gennem et år havde haft en meget tung, stressfremkaldt depression.
- /22 Ny SIND-afdeling i Brønderslev Kommune kom godt fra start**
Forhåndsinteressen var stor, før SINDs nye afdeling i Brønderslev Kommune blev stiftet. Antallet af medlemmer blev næsten fordoblet ved den stiftende generalforsamling.
- /23 SIND Mental Health**
I 2017 besøgte SIND Mental Health søsterorganisationen Mental Health Uganda i hovedstaden Kampala. I Kampalas gader opsøger MHU byens hjemløse for at lytte og hjælpe.
- /24 Aftenskolen som brobygger**
Sindslidende og psykisk sårbare mennesker er sjældent selv opsøgende overfor fællesskaber og foreningsliv. Aftenskolen kan blive en vigtig brobygger mellem de offentlige behandlings- og rehabiliteringstilbud og civilsamfundet og herved bidrage positivt til psykisk sårbare menneskers recovery og mentale sundhed, påpeger SIND Skolerne i Aalborg.
- /36 Nyt medlem deler ud af sine erfaringer**
De seneste måneder har SIND fået mange nye medlemmer. Et af dem er Jeanette Gadegaard.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /26 Skizofreniforeningen**
- /27 Foreningen for børn med angst**
- /28 Bøger**
- /28 Støt SIND**
- /29 Digte**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Ny debat om særlige tilbud

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.

Efter SINDbladets deadline har flere emner været fremme i medierne. Mest omtalte tema i midten af marts var debatten om de nye særlige behandlingstilbud for mennesker, der både er ramt af psykisk sygdom, af et misbrug og af en særlig adfærd, så de vanskeligt kan rummes på almindelige bosteder.

Den 12. februar fortalte DR, at 15 specialiserede sengepladser i Vejle stod tomme. Den 12. marts fulgte Jyllands-Posten og TV 2 News fremtrædende op på historien.

SINDs landsformand Knud Kristensen mindede bl.a. om, at ingen mennesker er født farlige. De kan blive farlige, hvis de ikke får den rette hjælp.

Hvis du frem til næste blad gerne vil følge omtalen af SIND, så deler vi løbende de mest fremtrædende historier fra medierne på vores side på Facebook. Det er også på Facebook, medierne ofte efterlyser kilder til kommende indslag. Du kan se mere på www.facebook.com/landsforeningen



Foto: www.colourbox.com

Politiken: Flere unge får diagnoser

(6. februar 2017) Antallet af børn og unge, der bliver diagnosticeret med angst eller depression, er tredoblet de seneste ti år, skrev Politiken.

Avisen, hvis historie blev citeret i en lang række medier, henviste til nye tal fra Sundhedsdatastyrelsen, der afdækkede en stigning

fra 2.354 til 7.189. Tallene omfatter ikke børn og unge, der behandles af eksempelvis privatpraktiserende psykiatere.

SIND Ungdoms formand Helge Toksvig Bjerre pegede bl.a. på, at der er for meget pres på børn og unge i dag.

”Vi lever i et præstationssamfund, hvor der er virkelig meget run på. Det foregår både på sociale medier og i uddannelsessystemet, hvor der hele tiden stilles flere krav,” sagde han.

Furesø avis:

Godt at mødes i SIND-netværksgruppe

(7. februar 2017) I mange byer står SIND bag aktiviteter, hvor mennesker, der enten selv eller som pårørende har psykisk sygdom tæt inde på livet, kan mødes med andre. Fx mødes en SIND-netværksgruppe hver tirsdag i Værløse, som Furesø avis besøgte.

Lise Frantzen, der er næstformand og kasserer i SINDs lokalafdeling, tog i 2015 initiativ til at starte gruppen, som siden har mødtes flere end 100 gange. Søren, der lider af skizofreni, er glad for gruppen: ”Jeg har fået meget ud af at komme her. Jeg synes, det er hyggeligt at mødes hver tirsdag. Man får et bedre livssyn af at sidde og snakke og lytte til de forskellige mennesker, der er her,” sagde han.

Fyens Stiftstidende:

Et godt tilbud til unge i Nyborg

(8. februar) Fra foråret får unge i Nyborg Kommune adgang til hurtig og gratis psykologhjælp. Kommunalbestyrelsen vedtog i februar at ansætte en psykolog og afsatte samtidig 400.000 kr. til projektet.

SIND Ungdoms formand Helge Toksvig Bjerre roste initiativet.

”Nyborgs kommende tilbud er rigtig godt, fordi det sætter ind tidligt, det er gratis, anonymt og nemt for de unge at opsøge. Det vil

helt sikkert betyde, at flere unge vil få hjælp hurtigere. Det er rigtig godt at sætte ind tidligt, fordi vi ved, at langt hovedparten af psykiske lidelser rammer før, folk fylder 25 år. Samtidig vil man nå nogle unge, som ikke ellers ville få hjælp. Det kan eksempelvis være unge fra familier, hvor det er utænkeligt, at man kan bruge 1.000 kr. på en psykologtime, eller unge fra familier, hvor man ikke taler særligt meget om følelser eller psykiske problemer,” sagde han bl.a.

DRs P3 Nyheder: Selvom man får en diagnose, kan det være svært at få hjælp

(6. februar) Antallet af børn, der er ramt af angst eller depression, er på ti år tredoblet, oplyste DRs P3 Nyheder.

Formanden for Foreningen for børn med angst, Mia Kristina Hansen, fortalte, at mange forældre oplever, at det kan være svært at få hjælp.

Aarhus Stiftstidende: Forkert at forældre skal optræde som advokater

(10. februar) Forældre til psykisk syge børn og unge er ofte nødt til at bruge masser af tid og energi på at undersøge paragraffer og klage-muligheder for at sikre hjælp. Både SIND og Psykiatrifonden oplever, at mange forældre lever under et kolossalt pres, skrev Aarhus Stiftstidende.

SINDs landsformand Knud Kristensen kritiserede, at forældre skal træde ind i rollen som advokater for deres børn.

”Mange forældre står i en helt urimelig situation. Kommunerne vil sige, at de allerede gør meget for at hjælpe. Men vores oplevelse er desværre, at de ikke gør nok,” sagde han.

Kristian Würtz (S), der er rådmand for sociale forhold og beskæftigelse i Aarhus Kommune, tilsluttede sig SINDs kritik af de komplekse regler på børneområdet. Han har sammen med bl.a. Børnerådet og Dansk Socialrådgiverforening foreslået socialministeren, at Serviceloven revideres.

Avisen.dk: Angstramte børn er ensomme

(7. marts) Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND, slog den 7. marts alarm i Avisen.dk, fordi angstramte børn føler sig ensomme, og deres skolegang påvirkes negativt af sygdommen. Det viser foreningens nye spørgeskemaundersøgelse.

Knap 600 forældre har deltaget i undersøgelsen. 56 pct. oplever, at deres barns skolegang er blevet påvirket i meget svær grad.

Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst, påpegede, at det også påvirker forældrene, når barnet har det svært i skolen. Foreningen oplever forældre, der må sygemelde sig eller sige arbejdet op, fordi de bliver nødt til at passe deres barn.

“At være forælder til et barn med angst føles som at stå på en øde ø, hvor du skal bygge en tømmerflåde af den eneste palme, der er på øen,” sagde hun.

TV 2: Risiko for storkonflikt skaber utryghed

(7. marts) Hvad kommer en strejke eller lockout til at betyde? Mediernes massive omtale i begyndelsen af marts af risikoen for en storkonflikt på det offentlige arbejdsmarked skabte utryghed hos mange. Også i SIND oplever man, at varslene skaber usikkerhed blandt medlemmerne, oplyste TV 2.



Sjællandske: Ny SIND-afdeling på vej i Slagelse

(6. marts) Flere regionale og lokale medier omtalte i marts, at SIND ønsker at stifte en lokalafdeling i Slagelse. I foramtalen af den stiftende generalforsamling den 12. marts sagde en af initiativtagerne, 54-årige Søs Vinther fra Korsør:

“Jeg vil gerne hjælpe andre. Det er min motivation for at starte afdelingen. Og jeg håber på, at vi kan være med til at aflive nogle af de mange fordomme, der er om mennesker, der lever med psykisk sygdom.”

Ugebrevet A4: Der behandles flere patienter for færre penge

(2. marts) Mens antallet af patienter stiger, falder udgifterne pr patient, og næsten hver fjerde patient må indlægges igen. Det viser en ny analyse fra den uafhængige centrum-venstre tænketank Cevea.

SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyste i Ugebrevet A4 et økonomisk løft til psykiatrien.

“Når der skal behandles flere patienter for færre penge, sørger man for, at folk indlægges kortere tid, og den ambulante behandling skrues op. Det er der som sådan ikke noget galt med, hvis patienten kan ‘nøjes’ med den behandling. Men hvis de er så syge, at de har brug for at blive indlagt, er det ikke godt,” sagde han.

DR: For lang ventetid på mentalerklæringer

(26. februar) I hele landet er der problemer med at få mentalerklæringer færdige til tiden. Det viser en kortlægning af sagsbehandlingstiden, som DR har lavet. Når retssager derfor trækker ud, rammer det ikke blot ofrene for de forbrydelser, som sagerne handler om. SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede overfor DR, at ventetiden også kan betyde, at mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, ikke får den optimale behandling:

“Jo længere tid det tager at lave mentalerklæringen, jo længere tid tager det også at behandle den sygdom, der skal behandles. Og jo længere tid, der går, inden man sætter behandlingen i gang, jo sværere er det at behandle sygdommen og at få gjort den pågældende rask. Så det er noget rigtig skidt,” sagde Knud Kristensen.

Berlingske: Erstatning for psykiske medicinskader

(14. februar) Gennem mange år har SIND argumenteret for, at psykisk og fysisk sygdom skal ligestilles, når det gælder retten til erstatning efter skader grundet medicin. En ny lovændring baner nu vejen for, at også psykiske medicinskader – eksempelvis selvmordstanker – kan udløse erstatning.

Lovændringen mødes med stor tilfredshed i SIND. Landsformand Knud Kristensen tilføjede dog, at SIND nøje vil følge, hvordan lovændringen håndhæves i praksis:

“Hvis man afviser skaderne, fordi det ikke kan dokumenteres, at skaden skyldes et lægemiddel, så er vi jo lige vidt. Men vi er særdeles tilfredse med, at ministeren har lyttet til vores og andres ønske og nu ligestiller psykiske lægemiddelskader med fysiske,” sagde han.

DR: Nye sengepladser bruges ikke

(12. februar) Foreløbig har kommunerne ikke henvist patienter til 15 nye specialiserede sengepladser i Vejle. To uger før åbningen af den nye afdeling den 1. marts tydede alt derfor på, at pladserne kommer til at stå tomme.

SINDs næstformand Kristian Bennedsen påpegede, at det i andre dele af psykiatrien ofte er svært at blive indlagt, hvis man har brug for hjælp.

Gitte Frederiksen (V), udvalgsformand for voksenunderudvalget i Vejle Kommune og medlem af regionsrådet, kaldte situationen en skandale.

DR: Flere kendte ansigter gør godt i psykiatrien.

(12. februar) Psykiatrien i Esbjerg har nu flere fastansatte og færre vikarer. Afdelingen er blevet bedre til at fastholde fx læger og plejere samtidig med, at omkostningerne til vikarer er reduceret til cirka en tredjedel.

SINDs regionsformand i Syddanmark, Anne Hvidberg Jørgensen, roste, at patienterne hos

psykiatrien i Esbjerg nu møder færre vikarer og flere kendte ansigter. Det giver tryghed.

“Der er mange problemstillinger i psykiatrien, og frem for alt er det vigtigt, at vores indlagte patienter har genkendelses blik. Det vil sige, at de har set den læge eller behandler før, så det ikke er en fremmed, der kommer ind til

dem hver gang. For det bygger meget på tillid, hvorvidt man får åbnet op og kan komme i gang med en fornuftig udredning og behandling,” sagde hun.

14.-17. juni er SIND på Værestedet i Allinge under Folkemødet

Sidste år var trængslen ofte tæt i SINDs telt på Folkemødet. 16 alsidige debatarrangementer fik mange til at lægge vejen forbi Havnegade. I år flytter SIND ud af det ofte hektiske gademiljø og ind i et særligt hus med en særlig atmosfære, nemlig Værestedet i Allinge, Vestergade 1-3.

Samarbejdet med Værestedet betyder, at SIND fra fredag eftermiddag kan slå dørene op for en bred vifte af debatarrangementer. Igen i år samarbejder vi med en række landsdækkende interesseorganisa-

tioner. Derudover står SIND Bornholm bag flere arrangementer. Du kan fra begyndelsen af maj se hele SINDs program på www.sind.dk/fm2018.

Hvis du planlægger et arrangement, som du synes, SIND skal deltage i, er du velkommen til at kontakte os på landsforeningen@sind.dk eller telefon 3524 0753. Vi vil også meget gerne høre om ideer til arrangementer hos os. Sidste frist for folkemødehenvendelser til SIND er den 10. april.



Foto: SIND



Foto: SIND

SIND har tidligere holdt debatarrangementer på Værestedet i Allinge. I 2014 var næsten alle Folketingets psykiatriordførere på besøg til en debat, hvor op imod 60 tilhørere – både folkemødedeltagere og værestedets daglige brugere – fyldte lokalet

22.-23. september afholder SIND landsmøde

Alle praktiske informationer fra A-Z om landsmødet bragte vi i et tillæg i sidste SINDblad. Du kan finde bladet på www.sind.dk/bladet eller se yderligere information om landsmødet på www.sind.dk/lm2018.

Alle medlemmer af SIND kan stille forslag til landsmødet. Hvis du som medlem gerne vil rejse

et forslag, så skal du snart kontakte din lokalafdeling eller regionskreds, der ifølge SINDs vedtægter skal kunne nå at behandle og videresende forslag. Du finder kontaktinformation på www.sind.dk/lokal.

Den 22. juni skal lokalafdelinger og regionskredse være færdige med at drøfte forslag til

landsmødet. Du skal derfor sende eventuelle forslag i god tid inden den dato.

I næste SINDblad kan du læse mere om muligheden for at deltage som gæst i landsmødet.

Gæster betaler selv for rejse og ophold. Der bliver åbnet for tilmelding den 4. juni 2018.

Landsmødet afholdes på Scandic Bygholm Park, Schüttesvej 6, 8700 Horsens. Har du spørgsmål om landsmødet, så skriv til lm2018@sind.dk eller kontakt medlemssekretær og organisationskonsulent Emilie Staunstrup Henriksen på telefon 3524 0750.

Årsregnskab 2017: SINDs økonomi er solid

SINDs formelle årsregnskab viser, at egenkapitalen nu nærmer sig 15 mio. kr. Økonomisk set er SIND derfor en særdeles solid forening

SIND kom ud af 2017 med et overskud, der var bedre end budgetteret. Årsagen er bl.a. at SIND modtager mere støtte til aktiviteter og projekter via fundraising. Også indtægterne via bidrag, arv og gaver er steget markant – især fordi flere og flere indskriver SIND i deres testamente. Årsregnskabet vi-

ser også, at aktivitetsniveauet var højt i SIND i 2017. Antallet af betalende medlemmer rundede ved årsskiftet 7.094, hvilket er det højeste niveau nogensinde.

Årsregnskabet afspejler blot en brøkdel af SINDs aktiviteter. En lang række lokalafdelinger, regioner, projekter, væresteder og klub-

ber har egne regnskaber. Hvert efterår samles alle beløbene i SINDs såkaldte koncernregnskab, der i runde tal er cirka seks gange større end årsregnskabet. Koncernregnskabet kan bestilles på SINDs sekretariat.





Nedtælling til Idrætsfestival for Sindet

Den 10. april udløber tilmeldingsfristen til den årlige Idrætsfestival for Sindet. På Vejle Idrætskole er der den 26.-28. juni plads til 260 idrætsdeltagere. Vil du med?

AF MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDERIDRÆTS FORBUND. FOTOS: DAI

Deltagerne i den årlige "Idrætsfestival for Sindet" får ikke blot sved på panden, men i høj grad også smil på læben. Det viser billederne fra sidste års festival – fx på Facebook og i flere udgaver af SIND-bladet – tydeligt.

Festivalen afholdes i slutningen af juni hvert år på Vejle Idrætskole, og byder på tre dage med høj puls og masser af gode oplevelser – såvel sportslige som sociale. Der er plads til cirka 260 mennesker, som bliver indlogeret på højskolen.

Programmet skifter hvert år for at afspejle, hvad der rører sig ude i idrætsdanmark – i 2017 var der triatlon, crossløb, cachibol og klatrevæg på programmet, mens der også var klassikere som fodbold, volleyball, tre-kamp og 100 m løb.

Målgruppen for festivalen er mennesker med psykiske vanskeligheder, som fx depression, angst eller skizofreni. Målet er at give dem en sportsoplevelse fra allerhøjeste hylde, hvor der både er plads til dem, som presser sig selv helt til kanten – men også til dem, som er ved at tage de indledende skridt til et godt idrætsliv.

Deltagerne kommer ofte fra såkaldte IFS-idrætsforeninger i hele landet, som tager turen som et hold. Flere foreninger og hold har tilknytning til SIND. Festivalen fungerer således også som en kulmination på årets træning i foreningerne, hvor medlemmerne tager til Vejle og konkurrerer mod andre. Men derudover er alle andre også velkomne – og hvert år er der mange nye ansigter.

Festivalen er også et socialt samlingspunkt, hvor udøvere fra hele Danmark mødes og udveksler highfives, tacklinger og smil. Undervejs er der festaften, som plejer at være et stort tilløbsstykke – men selvom det sociale er vigtigt, så er det idrætten, som er omdrejningspunktet.

Festivalen har eksisteret siden 1994 og holdt 20-års jubilæum i 2015. De seneste fire år har der været udsolgt til festivalen. Tøv derfor ikke med at tilmelde dig – der bliver rift om pladserne.

Prisen for at deltage i tre dage med idræt og socialt samvær er 1.500 kr. pr. person.

Tilmelding senest 10. april 2018 – se www.idrætsfestival.dk

Ildsjæl fra Kerteminde fik den fynske SIND-pris

Alle, der har prøvet at besøge et traditionelt fitnesscenter, ved, at det kan være en ordknap og ikke særlig personlig oplevelse at svede ved siden af fremmede mennesker. Men der er undtagelser. Navnlig i Kerteminde Motionscenter, hvor træner Thorbjørn Vilholm har gjort en helt særlig indsats for at løfte både humør og puls hos Hanne fra Odense, der er SIND-medlem og regelmæssigt kommer i SIND-værestedet Stoppestedet.

Thorbjørns engagement og opbakning som både fysisk og mental træner har drejet Hannes liv i en ny og bedre retning. Derfor fik han den fynske SIND-pris ved den årlige generalforsamling hos SIND Fyn. Ambitionen med prisen er hvert år at fremhæve eksempler på støtte til mennesker, der er ramt



Foto: SIND

af psykisk sygdom, som andre kan lade sig inspirere af.

I indstillingen af Thorbjørn til den fynske SIND-pris skrev Hanne om Kerteminde Motionscenter, der er ejet af en forening, at:

"Vi kan alle være der. Både dem, der vil i bedre form, og dem, der kæmper efter en skade, og sådan en som mig, der kæmper med lidt af hvert. Jeg har fået større selvværd og meget større selvtillid. Jeg har gjort noget, som mine kontaktpersoner ikke troede, jeg kunne gennemføre – heller ikke min visitator. Kerteminde Motionscenter er bare verdens bedste motionscenter. Stedet, hvor alle er velkomne. Lige meget hvad du har med i bagagen."

58 selvmord og selvmordsforsøg i psykiatrien har udløst erstatning

Patienterstatningen tildeler erstatning, hvis et selvmord eller selvmordsforsøg i forbindelse med psykiatrisk behandling burde være undgået

STEFAN PETERSEN, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, PATIENTERSTATNINGEN



Modelfoto: www.colourbox.com

Også efterladte pårørende kan søge erstatning hos Patienterstatningen. (Modelfoto)

“Patienterstatningen har vurderet, at optimal behandling havde været, at den faste vagt ikke havde efterladt X på hendes stue uden opsyn.”

Sådan lyder et uddrag fra en af de afgørelser, Patienterstatningen har foretaget i sager, der drejer sig om selvmord eller selvmordsforsøg i psykiatrien. Sagen, hvor en 47-årig kvinde begik selvmord under indlæggelse på et lukket afsnit i psykiatrien, endte med, at de ef-

terladte fik erstatning. Patienterstatningen vurderede nemlig, at kvindens selvmord med al sandsynlighed ikke ville have været sket, hvis hun havde fået den korrekte behandling.

I Danmark er det muligt for de efterladte at få erstatning, hvis en korrekt behandling i psykiatrien ville kunne forhindre en patient i at begå selvmord. Patienten kan også søge erstatning, hvis ved-

kommende har fået varigt mén af et selvmordsforsøg, hvis det eksempelvis sker under indlæggelse.

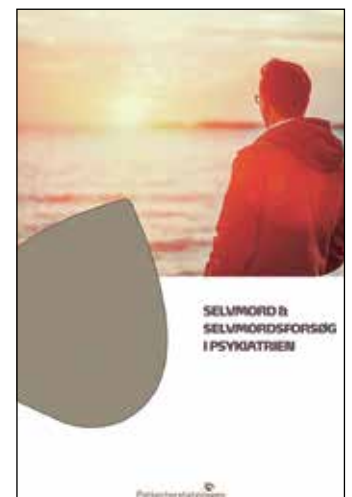
Mange ved ikke, at de kan søge erstatning

Fra 1996 til 2017 har Patienterstatningen tildelt erstatning i 58 sager om selvmord eller selvmordsforsøg i psykiatrien. Men der er formentlig en del, der ikke søger erstatning, fordi de ikke kender til muligheden.

“Jeg tror desværre, at der stadig er patienter, pårørende og sundhedspersonale, der ikke er klar over, at selvmord eller selvmordsforsøg i nogle tilfælde betragtes som en erstatningsberettigende skade,” siger Karen-Inger Bast, direktør for Patienterstatningen.

Patienterstatningen har de seneste tre år i gennemsnit modtaget 21 sager. Til sammenligning

begår 80 personer selvmord om året, mens de er i kontakt med psykiatrien ifølge Styrelsen for Patientsikkerhed.



Se undersøgelsen på www.patienterstatningen.dk

Typer af svigt i psykiatrien, hvor selvmord eller selvmordsforsøg kunne være undgået:

Ikke tilstrækkeligt opsyn/tilsyn	28
Ikke tilstrækkeligt opsyn/tilsyn og ikke relevant behandling	18
Ikke relevant behandling	12
Sager i alt	58

Kilde: Patienterstatningen

Ikke alle sager giver erstatning

Cirka en tredjedel af de sager, der bliver anmeldt, får tildelt erstatning. Det betyder, at der er en del, der får afvist deres sag. Det er der mange forklaringer på. Eksempelvis er der patienter, der bliver grebet af pludselige og voldsomme selvmordsimpulser, der er umulige at forudsige. Der er også patienter, der nægter at modtage behandling og ikke kan indlægges med tvang. Det betyder, at der er patienter, hvor det ikke kan forhindres, at de begår selvmord, selv om de er i behandling i psykiatrien, og i den type sager tildeler Patienterstatningen ikke erstatning.

Læring skal forhindre selvmord

For mange pårørende og patienter handler erstatningssagerne ikke så meget om pengene, men



Karen-Inger Bast, direktør for Patienterstatningen

om at få en anerkendelse af, at der er sket noget, der ikke var i orden. Samtidig kan viden fra erstatningssagerne bruges til læring i psykiatrien. Derfor har Patienterstatningen lavet en ny rapport med viden fra deres sager om selvmord og selvmordsforsøg i psykiatrien. Rapporten er sendt rundt til de fagpersoner, der arbejder med forebyggelse af selvmord i psykiatrien.

“Når vi opdaterer tal på et område som dette, er det ikke kun for at gøre opmærksom på erstatningsmuligheden. Der er ikke nødvendigvis mange penge i erstatning til eksempelvis de efterladte. Det handler i ligeså høj grad om at bidrage til det skadeforebyggende arbejde i psykiatrien,” siger Karen-Inger Bast.

I arbejdet med erstatningssagerne er det blevet tydeligt, at det oftest er et utilstrækkeligt opsyn eller tilsyn, der fører til de selvmord og selvmordsforsøg, der kunne være undgået.

Selvordsforsøg giver varige skader

Og det er ikke kun selvmord, der er vigtige at forhindre. Nogle af selvmordsforsøgene efterlader patienterne med svære og invaliderende skader. I halvdelen af de sager, hvor patienten har overlevet

Sådan søger du erstatning

Patienter eller pårørende kan gratis søge erstatning for skader, de har fået af behandling i sundhedsvæsenet. Hvis du vil vide, om det er muligt at få erstatning for en konkret skade, kan du læse mere på www.Patienterstatningen.dk eller ringe på 3312 4343.

et spring, er vedkommende endt med at blive stærkt handicappet.

“Uanset om det lykkes for patienten eller ej, så er der i vores sager tale om ulykkelige sager, der kunne være undgået. Jeg håber, at læringen i vores rapport kan hjælpe med at forhindre nogle af dem i fremtiden,” siger Karen-Inger Bast.

SINDs pårørende-recoverycafeer

SIND og SINDs Pårørendeudvalg arbejder på at udvikle et landsdækkende recoveryorienteret peer-to-peer-koncept for pårørendeforløb

AF KIRSTEN HOVE OG ANNE MARGRETHE GAD JØRGENSEN

Vi er i gang med at søge penge til projektet og ser frem til at samarbejde med jer i SINDs lokalafdelinger, SINDs regionskredse, SIND-aktiviteter og de kommuner, I samarbejder med. Vores håb er at kunne afholde otte pårørende-recoverycafeer flere steder i landet i 2018/2019.

Et forløb er på 24 timer: 3 timer pr. gang på en fast ugentlig dag over 8 uger. Der deltager 8-12 pårørende.

Forløbene bliver rettet mod forskellige relationer for den pårørende:

- forældre til henholdsvis voksne og børn med psykiske vanskeligheder
- unge pårørende, som er partnere/kærestere eller søskende

- seniorer/bedsteforældre
 - voksne/unge som er børn af forældre med psykiske vanskeligheder
- Forløbene er udviklet ud fra viden om recoveryorientering for pårørende både i indhold og med brug af erfarne peer-pårørende.

De pårørende mødes af frivillige pårørende og arbejder med recoveryorienterede redskaber ud fra de tre pejlemærker: Håb, selvbestemmelse og muligheder.

Vi bruger pårørendeguiden: “Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse”.

Recoverycafeer for pårørende handler om at mestre livsvilkår og få et godt hverdags-

liv både for en selv som pårørende og for ens nærmeste, der har psykiske vanskeligheder. Vi arbejder med at afhjælpe afmagt, håbløshed, vrede, handlingslammelse og frygt for fremtiden samt forebygge, at belastningen udvikler sig til fysisk eller psykisk sygdom, depression, angst og isolation.

De pårørende vil kunne forandre deres situation i mødet med ligestillede og arbejde med personlige strategier, dele erfaringer, danne netværk, opøve selvbestemmelse og kompetencer, forfølge egne mål og tro på egne drømme.

Er du interesseret, så kontakt Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Pårørendeudvalg. Mail: amgj@sindspaa.dk, Tlf: 2121 7962.

Uddannelse for pårørende, der vil lave forløb for pårørende

Bliv frivillig underviser og tovhoder for recovery-cafeer med peerstøtte for pårørende til en person med psykisk lidelse.

SIND vil gennem et introduktionskursus og et weekendkursus samt 2 efterfølgende kursusdage uddanne 25 peer-pårørende til at få indsigt i peer-opgaven som frivillige peer-undervisere i recovery-cafeerne.

Gennem uddannelsen som peer-pårørende arbejder du med at kunne mestre egne livsvilkår og som erfaren pårørende indgår i

en peer-to-peer relation og være rollemodel.

Uddannelsen arbejder med en anerkendende tilgang med peerstøtte, deltagerstyring og frigørende pædagogik med udgangspunkt i levede erfaringer i livet som pårørende. Erfaringerne omsættes og bearbejdes på måder, så de kan bruges til at støtte andre pårørende i deres proces baseret på fælles forståelse, respekt og gensidig empowerment. En undervisningsvejledning til de frivillige-pårørende-peers indgår.

Introduktionskurset afholdes to steder, som du kan vælge imellem:

1. Aarhus: 14. april kl. 10-16
DE9-lokaler, Skovagervej 2, 8240 Riisskov

2. Høje Taastrup: 26. maj kl. 10-16.

DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup
Kurset er gratis, men du eller din lokalafdeling/regionskreds skal selv betale transport.

Program se: www.sind.dk/kurstilmelding

Kontakt og tilmeld dig inden 12. april 2018:

Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Pårørendeudvalg.
Mail: amgj@sindspaa.dk, Tlf: 2121 7962.

Bemærk:

Weekend-kurset afvikles fra lørdag 9. juni kl. 10 til 10. juni kl. 16. Næsbyland Kro og Hotel, Børgensevej 105, 5270 Odense N.

Det er nu du skal tilmelde dig

At være skabende og i krise kan godt gå hånd i hånd

Måske har du prøvet, hvor lindrende det kan føles at skrive om dine tanker og følelser? Måske blev du mere klar i hovedet og fik større ro i kroppen? Eller fik nye indsigter og perspektiver på dig selv og tilværelsen? I så fald er du ikke alene. En lang række studier viser, at det har gavnlige effekter på både sind og krop jævnligt at skrive om sit indre liv. Få gode råd til, hvordan du selv kommer i gang

AF ROBERTA MONTANARI



Modelfoto: www.colourbox.com

Når man skriver om sine følelser, får tankerne i hovedet krop på papir. (Modelfoto)

“De fleste mennesker prøver at undgå smerte. Men har man for eksempel hovedpine og skriver om den – hvor sidder den, hvilken farve og form har den og hvad gør den ved mig? – så giver man smerten opmærksomhed i stedet for at undertrykke den. Og netop den form for undersøgende opmærksomhed kan få smerten til at blive mindre eller forsvinde,” forklarer Annette Aggerbeck, skrive- og psykoterapeut og forfatter til bogen “Skriveterapi – en guide til personlig vækst” fra Nyt Nordisk Forlag.

Ikke nok med at det jævnligt at skrive om sine tanker og følelser kan reducere smerter. Det kan også forebygge angst og depression og kan virke næsten lige så godt som te-

rapi, viser forskning. Der er både psykiske og biologiske gevinster, påpeger adskillige studier, fordi skrivning ifølge skriveekspert og professor i psykologi James Pennebaker “forbedrer den følelsesmæssige regulering, hvilket kan spille en nøglerolle i hjernens og immunsystemets fysiologi.”

Livshistorier udvider selvforståelsen

I Frivilligindsatsen i Carlshuse, som har et samarbejde med SIND, stod Eva Zeuthen sidste år for et skriveværksted i efteråret, og et nyt starter op i marts. Omdrejningspunktet for kurset var livshistorier. Deltagerne mødtes hver uge i et par timer, og da forløbet efter seks uger

skulle slutte, var de så glade for det, at det blev forlænget i to uger.

“Vi plejede at starte med ‘dagens tanke,’ som man gennem skrivningen kunne reflektere over sammen. Det kunne være en skriveøvelse eller et erindringsbillede, det vigtige var at give tankerne i hovedet krop på papir,” forklarer Eva Zeuthen, der har en baggrund som cand.mag. i dansk og kunsthistorie, og arbejder som Recovery-konsulent i Gladsaxe Kommune.

“Rammerne er vigtige, og de behøver ikke være så personlige, det er jo ikke et terapeutisk rum. Det er et rum, hvor man får lov til at være mere og andet end syg, og kan erobre ens

egen fortælling tilbage ved at fokusere på værdier, drømme og ønsker. Det kan handle om en barndomserindring, en ferie eller ens første forelskelse, noget som udvider ens selvopfattelse og ikke kun er problemorienteret,” siger hun.

“Når man er i krise eller er gået i stå, kan man føle sig passiv og for meget i den modtagende ende. Derfor er en vigtig del af skrivværkstedet at læse teksterne op for hinanden. Feedbacken lyder, ‘hvilke billeder og følelser gav det dig at høre teksten?’ Når fokus er på oplevelsen, som man kan give andre gennem ens tekst, opstår en følelse af, at man er i stand til at skabe noget af værdi og give noget til andre, selvom man har det svært,” forklarer Eva Zeuthen.

“Vi skaber os selv i mødet med andre, så andres reaktioner på ens tanker er værdifulde. De udvider ens perspektiver og selvforståelse. Og når man først har skrevet sine tanker og følelser ned, er det teksten, det handler om. Det gør det mindre sårbart og giver en sund distance at kunne forholde sig til den.”

Skrive for at hele

I 1980'erne udviklede den amerikanske professor i psykologi James Pennebaker 'ekspressiv skrivning'. Metoden handler i grundtræk om at skrive om sine inderste tanker og følelser i 20 minutter fire dage i træk. I bogen, "Skriv dit liv" af James Pennebaker og John Evans, udgivet på Dansk Psykologisk Forlag, fremgår det, at ekspressiv skrivning viste sig at give deltagerne et stærkere immunsystem og halvere deres lægebesøg.

De skrivende fik bedre sociale relationer, evnen til at finde job og fordobling af arbejdshu-kommelsen, så de bedre kunne løse komplicerede opgaver. Mange fik bedre søvn, færre muskelspændinger, lavere blodtryk og hjer-tefrekvens. Desuden har skrivning vist sig at kunne reducere vrede, depression og PTSD-symptomer. På Columbia University har man de sidste 20 år udviklet 'Narrative Medicine',



Foto: Privat

Eva Zeuthen

som handler om at nærlæse skønlitterære tekster og skrive kreativt for at hele.

Nu ser interessen for alvor ud til også at bryde igennem i Danmark. På REHPA, Viden-center for Rehabilitering og Palliation, har man fra efteråret 2016 søsat to forskningsprojekter i kreativ skrivning, et for deltagere med kræft og et for alkoholafhængige. Resultaterne var så positive og lovende, at der netop nu arbejdes på at få midler til flere skrivværksteder.

Fortælleplot er velkendte

“At skrive, når livet gør ondt, er på ingen måde nyt, før var det bare i højere grad forbeholdt forfattere, journalister, præster og videnskabsfolk. I dag er det at udtrykke sig kunstnerisk blevet demokratiseret,” siger Jens Lohfert Jørgensen, der forsker i sygdomsberetninger og er lektor på Institut for Kultur og Globale Studier på Aalborg Universitet.

“Jeg ville også skrive, hvis min verden splintredes. Både i sygdom og skrivning er der et tidligt forløb. I en fortælling kan man frem-



Foto: Nellie Moberg

Annette Aggerbeck

skrive bedring og genfortælle sig selv i en forandringsproces. Selv små børn kender i den vestlige verden den klassiske plotstruktur med en indledning, en modstand eller konflikt, der opstår, og et klimaks, som fører til forløsning og afslutning,” siger Jens Lohfert Jørgensen.

Ifølge Annette Aggerbeck er det vigtigt at være ærlig over for sig selv, når man skriver, og turde skrive om både det svære og det gode.

“Der skal ikke så meget til at få sat en god proces i gang. Man kan få udbytte af at skrive jævnlige 15-20 minutter per gang. Ingen skal læse det, så man behøver ikke censurere sig selv. Over tid vil man ofte få øje på handle-mønstre og uhensigtsmæssige reaktioner, så man får en bedre forståelse af sig selv og af årsagerne til, at de sker, så man kan vælge at handle anderledes,” siger hun.



Foto: www.colourbox.com

Skrivetips, sådan gør du

1. Sid et roligt og uforstyrret sted.
2. Kom til stede i din krop ved at lave en kort meditation.
3. Husk, at du ikke behøver være god til at skrive. Grammatik og stavning er ligegyldigt.
4. Du skriver kun for dig selv.
5. Skriv i mindst 15 minutter uafbrudt.
6. Skriv om dine inderste tanker og følelser – om det, der fylder her og nu.
7. Skriv i hånden eller på computer – men sluk evt. for andre programmer på computeren, så du ikke bliver forstyrret.
8. Skriv, når du har det svært, eller når du har lyst.
9. Gem dine skrivelser, og bliv klogere på dig selv ved at genlæse dem.

Kilde: Skrive- og psykoterapeut Annette Aggerbeck

SIND har fået plads i ny roman

Da Stine Dreyer var 14 år, fik hun konstateret sin første depression. I de efterfølgende 20 år har hun kæmpet med forskellige psykiske lidelser, men den 35-årige sygeplejerske har fundet sin helt egen måde at bearbejde sine psykiske udfordringer på: I 2017 debuterede hun som forfatter, og i hendes seneste roman "Min elskede psykose" har SIND fået en fremtrædende rolle. Før udgivelsen havde Stine Dreyer kun et overfladisk kendskab til SIND

AF RASMUS DAMKJÆR



Pressefoto/Privat

"Efterhånden som jeg har læst lidt mere om SIND, er det gået op for mig, hvor vigtigt et talerør organisationen er for psykisk syge – et talerør, som blandt andre mange politikere lytter meget til," siger Stine Dreyer

I romanen "Min elskede psykose" møder vi en kvinde, der er mani-depressiv og lider af forskellige personlighedsforstyrrelser. Hun har været medlem af SINDs bestyrelse, men er blevet smidt ud på grund af sine noget kontroversielle holdninger – hun er blandt andet fortæller for aktiv dødsbistand til psykisk syge. Kvindens psykiske lidelser fører til, at hun på Facebook truer med at iscenesætte sit eget selvmord.

"Grunden til at jeg har valgt at placere SIND midt i denne konflikt

er, at jeg havde brug for et modargument til alt det, som den kvindelige jegfortæller gør. Hendes projekt er jo tydeligvis helt langt ude, og her får SIND altså rollen som den instans, der tager afstand fra hendes holdninger og handlinger," siger bogens forfatter Stine Dreyer, som indtil for nyligt kun havde et overfladisk kendskab til SIND.

"Efterhånden som jeg har læst lidt mere om SIND, er det gået op for mig, hvor vigtigt et talerør organisationen er for psykisk syge

– et talerør, som blandt andre mange politikere lytter meget til. Det er blandt andet derfor, jeg har tildelt SIND en rolle i min roman," siger hun.

Vil gerne skabe debat

Selve romanens rammefortælling er ren fiktion, men den kvindelige jegfortæller har en slående lighed med bogens forfatter: Stine Dreyer er nemlig ligesom hovedpersonen uddannet sygeplejerske og diagnosticeret med bipolar affektiv lidelse, angst og OCD. Med bogen håber hun at bidrage til debatten om psykisk sygdom – og i særdeleshed ligestillingen mellem somatiske og psykiske lidelser.

"Jeg har selv som sygeplejerske arbejdet i psykiatrien, og jeg har også selv prøvet at være indlagt. Så jeg har på egen krop oplevet, hvor få ressourcer der ofte er til at tage sig af psykiatriske patienter. I mine øjne er der en skæv fordeling i forhold til ressourcer til behandling af fysiske lidelser og psykisk sygdom, som jo er en svær størrelse at definere. Der er kommet mere fokus på psykisk sygdom her de senere år, men vi er slet ikke i mål. Der er brug for, at vi åbner øjnene og fjerner tabuer, og det håber jeg, at min bog kan bidrage til," siger hun.

Det giver sindsro at skrive

Stine Dreyers bog er ikke kun et friskt pust til debatten om psykisk sygdom. Hun bruger også det at skrive som en form for terapi.

"Det giver mig en sindsro at skrive. Det fungerer for mig som en slags ventil, der er med til at filtrere og tøjle angsten og tvangstanker, så man kan sige, at

jeg er godt i gang med at skrive mig til at få det bedre. "Min elskede psykose" er kun den anden bog, jeg har fået udgivet, men jeg kunne bestemt godt forestille mig at skrive flere romaner, for det giver virkelig en stor værdi for mig," siger hun.

Indtil videre har Stine Dreyer fået anerkendelse for sin roman via en lektørdtalelse, som er en anmeldelse af bogen skrevet af bibliotekarer til bibliotekerne. Her lyder det blandt andet, at romanen er modig og et godt indspark i debatten om psykisk sygdom.

Udover romanen "Min elskede psykose," som udkom 1. december 2017, tæller Stine Dreyers forfatterskab indtil videre fantasy-romanen "Den Forbudte Bred".



Stine Dreyer
Min elskede psykose
 192 sider, kr. 161,50
 ISBN-13: 9788793377172
 Forlaget Snepryd

Flere og længere samtaler hos SINDs telefonrådgivning

SINDs landsdækkende telefonrådgivning fik 7.836 opkald i 2017, viser årets statistik. Det er ni pct. flere end i 2016. Halvdelen af samtalerne varede mellem 10 og 30 minutter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sidste år ringede telefonerne 7.836 gange hos Den Landsdækkende Telefonrådgivning, DLT, viser årets statistik. 60 timer om ugen er alle velkomne til gratis og anonymt at ringe til SIND på 7023 2750. Rådgiverne registrerer ikke personlige oplysninger om den enkelte borger, men de noterer, hvilke type emner, der er talt om.

Væksten i antallet af opkald på ni pct. skyldes især flere henvendelser fra mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Disse samtaler udgør 65 pct. af årets opkald. Antallet af pårørende, der henvender sig, er på niveau med tidligere år, cirka 30 pct. Derudover kontaktes SIND bl.a. af medarbejdere i kommunerne og den regionale psykiatri. Enten om faglige og arbejdsmæssige spørgsmål eller om personlige udfordringer.

Tre ud af fire samtaler varer længere end ti minutter. Familierelationer, behandling og sociale ydelser er de mest udbredte emner. Næsten halvdelen af samtalerne medfører, at borgeren lægger telefonen og møder andre i SIND. Navnlig muligheden for at møde en rådgiver var efterspurgt sidste år. Det tilbud blev nævnt 930 gange. Dertil kommer opfordringer til at trække på andre tilbud i SIND.

Bisidderer besøger ofte kommuner

SINDs bisidderer er et af de tilbud, telefonrådgiverne kan henvise til. Bisidderen kan fx tage med, når en borger skal til møde med det offentlige.

Statistikken viser, at mange borgere står i komplekse situationer. Halvdelen af forløbene i 2017 krævede mindst tre møder, hvor en bisidder var med. Blot 25 pct. af henvendelserne kunne klares med et enkelt møde.

Bisidderne hjælper først og fremmest ved samtaler om den enkelte borgers økonomi, hvilket sidste år var temaet i halvdelen af mø-

derne med det offentlige. 19 pct. af møderne handlede om førtidspension, 18 pct. om beskæftigelse og 11 pct. om fleksjob.

“Mange af de borgere, der kontakter os, oplever, at man internt i kommunerne ikke er gode til at samarbejde og koordinere. Navnlig på jobcentre føler mange borgere, at de kommer i klemme,” siger Niels A. Poulsen, leder af DLTs styregruppe og af SIND Pårørenderådgivning.

Udover økonomi er sygdom et udbredt tema. En fjerdedel af møderne, SINDs bisidderer deltog i, var i psykiatrien eller hos borgerens praktiserende læge.



Foto: SIND

Niels Anders Poulsen



Modelfoto: www.colourbox.com

Ring 7023 2750 og få hjælp

SINDs landsdækkende rådgivning er åben for psykisk sårbare og pårørende 60 timer om ugen. Alle er velkomne til at ringe.

Åbningstiden er klokken 11-22 mandag til fredag og klokken 17-22 om søndagen.

Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet – enten som sindslidende eller pårørende.

Læs mere på www.sind.dk/telefonraadgivning

Brug SINDs bisidderordning

Bisidderordningen er åben for alle – psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og ikke-medlemmer.

Du kommer i kontakt med en bisidder ved at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Måske får du tilstrækkelig hjælp alene ved at tale med rådgivningen. Ellers hjælper rådgivningen med at finde en bisidder.

SINDs bisidderer arbejder frivilligt. De kender forvaltningsloven og er trænet i at skabe en konstruktiv dialog. Bisidderne læser ikke sagsakter, medmindre i direkte aftaler andet.

Da bisidderne arbejder frivilligt, garanterer SIND ikke, at det altid er muligt at skaffe en bisidder – men vi bestræber os på at finde en god løsning.

Læs mere på www.sind.dk/sind-bisidderer

Information om EU persondataforordningen

Frem til den 25. maj vil medier og internettet rumme meget information om den nye persondataforordning. De nye regler for fx myndigheder, virksomheder og organisationer gælder i hele EU og naturligvis

også for SINDs sekretariat, hvor vi bl.a. har SINDs medlemssystem.

EU persondataforordningen sikrer, at dine personlige oplysninger, som andre har registreret, bliver beskyttet. Du får desuden mulighed for at få indblik i, hvad der er registreret om dig.

SINDs medlemssystem rummer alene de oplysninger, du selv har givet os. Fx så vi kan sende bladet til dig. I medlemssystemet registrerer vi ikke, hvorfor du er interesseret i SIND – fx om du har kontaktet SINDs rådgivninger, opstået viden om særlige emner

på hjemmesiden eller har bestilt informationsmateriale.

Hvis du ønsker mere information om håndtering af oplysninger i SINDs medlemssystem, kan du fra den 25. maj læse mere på www.sind.dk/persondata

Orion – et helt særligt sted

På bostedet Orion i Hillerød hjælper arkitekturen med til at tage så stort et hensyn til beboernes privatliv og personlige frihed som muligt. Samtidig skal medarbejderne kunne være trygge og glade for at gå på arbejde

AF KARIN DITLEVSEN, FREELANCEJOURNALIST

Filosofien på bostedet Orion i Hillerød er, at både beboere og medarbejdere fortjener det bedste. Og at de tager filosofien alvorligt, ser man allerede, når man træder ind i det, der bliver kaldt kulturhuset, som er kerne i Orion. Det er et imponerende, højloftet rum med et smukt lysindfald, levende træer og et vandbassin.

Som et særligt element fanges øjet af en sær, men dekorativ gigantisk guldfarvet boble. Den ligner noget, der er faldet ned fra rummet, men skjult inde i boblen er noget så prosaisk som et "hemmeligt" mødelokale.

Umiddelbart får man tanken – er jeg gået forkert? Er jeg på et bosted?

Orions leder af rehabiliteringsteamet, Perry Nymann, ser helt fornøjet ud over complimenterne. Men ikke overrasket. Sådan noget er de vant til at høre på Orion.

"Der kom et postbud her forleden. Han syntes, at her var så flot, at han spurgte om, hvordan man kom til at bo her? Han vidste vist ikke, hvad Orion er for et sted, men jeg måtte jo svare, at – ja –

hertil skal man altså visiteres," griner Perry Nymann.

På Orion er beboerne dog ikke bare deres diagnoser.

"Vi er ikke så optagede af diagnoser, men af mennesket. Man er ikke sin diagnose, men har en diagnose. Vi tror på, at man udvikler sig i spil med andre mennesker," siger Perry Nymann.

Beboerne bekymrer sig om hinanden

Der bor i øjeblikket 38 mennesker i Orion. Det stiller store krav til både beboere og medarbejdere, når så mange mennesker med så forskellige livssituationer bor og arbejder sammen. Mange af beboerne har domme for grov kriminalitet bag sig, imens andre beboere aldrig har været i konflikt med loven.

- Gør det tilværelsen utryk for de beboere, der ikke er dømt kriminelle, at deres nabo måske er dømt for vold?

"Der er selvfølgelig udfordringer og dilemmaer, men jeg oplever, at beboerne har en stor forståelse for hinanden. Det er som om, at de føler, at de er i samme båd.

De bekymrer sig om hinanden, og de er meget rummelige – nogle gange mere rummelige overfor andre, end de er overfor sig selv," siger Perry Nymann.

Den enkelte beboers baggrund bliver ikke oplyst til de andre beboere, og heller ikke alle medarbejdere kender beboernes baggrund. Men sammensætningen af beboere gør, at personalet skal være klædt på til opgaven. De arbejder konstant med forebyggelse og nedtrapning af konflikter. Alle får blandt andet en intern uddannelse i konflikt håndtering. Det handler om respekt for beboerne og om et oprigtigt forsøg på at forstå den enkelte.

Ikke en campingplads

Det er meget vigtigt at give beboerne privatliv. Give dem mulighed for at trække sig, sætte sig i en hyggelig krog for sig selv eller helt lukke døren ind til deres egen bolig for at få ro.

Socialpædagogen Annette Møller fortæller om en beboer, som hun undrede sig over ikke ville sige hej til hende, når de mødtes om morgenen.

"Men det var jo faktisk meget naturligt, for når jeg mødte ham om morgenen, var han på vej over for at få kaffe i cafeen, og man har jo ikke nødvendigvis lyst til at hilse på alle mulige, man er tvunget til at gå forbi, før man har fået kaffe."

Så nu får beboeren i stedet en termokande med kaffe over til sig selv i lejligheden.

"Man skal ikke føle sig nødsaget til at hilse på folk hele tiden i sit eget hjem. Beboerne skal jo ikke føle, at de bor på en campingplads," siger Annette Møller.

Hvis du vil vide mere om sammenhængen mellem arkitektur og trivsel, så har Realdania udgivet en rapport, der kan downloades via realdania.dk/publikationer/faglige-publikationer/sociale-mursten



Foto: AGS Arkitekter

Den guldfarvede boble midt i lokalet rummer et særligt mødelokale



Foto: AGS Arkitekter

Orion reddede mig

“Der blev først rigtig gjort noget for mig, da jeg kom til Orion.” Sådan beskriver en tidligere beboer, Heidi, de år, hun boede på Orion

Heidi, 42, lider af depression og er diagnosticeret med skizofreni. Hun har boet på fem forskellige psykiatriske behandlingssteder. Men først på Orion fik hun den afgørende hjælp til at komme videre i sit liv.

Når Heidi bliver spurgt, hvad det er, der er så særligt ved Orion, sammenlignet med de fem andre behandlingssteder, hun har boet på, kommer svaret prompte og bestemt:

“Der er ingen sammenligning. Orion kan ikke på nogen måde sammenlignes med noget andet sted. Orion er det eneste sted, der har udviklet mig. Jeg kom med kaos i hovedet, men Orion har givet mig ro,” forklarer Heidi.

“Jeg kan huske, da jeg kom ind på Orion første gang. Jeg tænkte bare med det samme – her vil jeg bo. Her er flot, og det er rart, at man har meget plads omkring sig. Stedet i sig selv er med til at få en til at få det bedre,” siger Heidi.

Plads til privatliv

Det betyder meget at have mulighed for at kunne være sig selv der, hvor man bor.

“Her på Orion føler man, at man har privatliv. Der er fællesrum – men der er også siddekroge, hvor man kan trække sig tilbage, når man vil være i fred,” fortæller Heidi.

Det er dog ikke kun indretningen på Orion, der gør hele forskellen.



Foto: Orion

I midten Perry Nymann, Orions leder af rehabiliteringsteamet

“Her ser de på personen i stedet for straks at dømmе ud fra fordomme. Når man kommer her, bliver ens journal lagt væk. Jeg er aldrig blevet set som en diagnose her,” siger hun.

Heidi boede på Orion i tre år. For fem år siden havde hun fået det så meget bedre, at hun kunne flytte i egen lejlighed. I dag kommer hun kun på Orion som gæst.

Boligerne er indrettet, så beboerne oplever mere privatliv end før



Foto: AG5 Arkitekter

Arkitektur der gør en forskel

De fysiske rammer betyder rigtig meget for, hvordan psykisk syge har det på bo- og behandlingssteder. Det socialpsykiatriske bosted Orion arbejder målrettet med at indrette stedet, så det giver størst mulig livskvalitet – for beboere og medarbejdere

AF KARIN DITLEVSEN, FREELANCEJOURNALIST

Mange nybyggede psykiatriske behandlingssteder er stødt ind i massiv kritik.

Kritikken går på den arkitektoniske og indretningsmæssige tendens med mange store glasfacader, åbne rum og gangarealer. Fx har det nye psykiatriske sygehus i Aabenraa fået voldsom kritik af både patienter og personale. SIND har også kritiseret byggeriet.

“Jeg tror ikke, at alle de glasflader er gode, hvis man har paranoid skizofreni og har svært ved at være sammen med mange mennesker,” har næstformand Kristian Bennedsen sagt til flere medier.

Orion bygger for at forebygge

På bostedet Orion i Hillerød har man bevidst bygget med omtanke for at skærme beboere og medarbejdere

for indkig og for at forebygge konflikter.

I 2013 ombyggede Orion en række boliger, og man inddrog nogle gangarealer, så beboerne fik mere plads. Der blev også etableret små opholdskroge, hvor beboerne kan trække sig tilbage i fred og ro.

Tidligere var Orion opbygget i tre længer med en lang gang, som forbandt stedet hele vejen rundt. Der var derfor et evigt rend af

medarbejdere og beboere tæt på hver enkelt beboers private værelsesdør, og det skabte konflikter. Derfor blev gangen sløffet, og nu er det beboerne selv, der vælger at gå ud i fællesrummet og opsøge personalet og ikke omvendt.

Medarbejderne på Orion er meget tilfredse med resultatet. De forklarer, at konfliktniveauet er faldet, og at arbejdsmiljøet generelt er forbedret efter ombygningen.

Sorgreaktion efter spædbarnsdød: Et kort liv tæller også

Psykisk sundhed handler ikke kun om psykiske diagnoser og lidelser. Det handler også om, hvordan psyken reagerer, når livet uventet og uretfærdigt tager en brutal drejning. 10 dage inde i rollen som nybagte forældre mistede Rasmus Nielsen og hans kæreste deres datter. Han efterlyser tidligere hjælp og mere støtte til andre forældre, der kommer i samme situation

AF ANDERS MICHAELSEN



Modelfoto: www.colourbox.com

At miste et barn efter den 20. graviditetsuge tredobler risikoen for at blive ramt af psykisk sygdom, viser forskning. Rasmus Nielsen og hans kæreste blev ikke en del af statistikken. Året efter at de mistede deres 10 dage gamle datter, blev de forældre til en glad og særdeles livlig søn.

”Det er egentlig vildt, hvor meget sådan en lille en bestemmer over to voksne,” siger Rasmus med et smil. Bemærkningen handler egentlig om, hvor meget Rasmus og hans kærestes hverdag kredser om søvn, sutteflasker og bleskift, men kunne lige så godt handle om situationen lige nu. Vi går rundt på Assistens Kirkegård på Nørrebro, og det var meningen, at jeg skulle interviewe Rasmus, mens hans lille

seks måneder gamle søn fik sig en lur i barnevognen. Men sønnike er bestemt ikke enig i de voksnes planer, og søvn lader ikke til at ligge højt på dagsordenen.

Det er lørdag, og det er iskoldt, men forårsolen skinner over Nørrebro. Efter vandreturen ender vi i Rasmus' baggård, hvor sønnike har ladet sig overbevise og er faldet i søvn. Med en velskænket kop kaffe kan vi spole tiden halvandet år tilbage og snakke om Rasmus' og hans kærestes datter, som efter en hård graviditet blev født i sommeren 2016 og desværre døde, næsten inden hendes liv var gået i gang. Hendes spiserør var ikke blevet dannet rigtigt, og efter ti hårde dage kunne hun ikke mere.

Den største kærlighedserklæring

”Man går jo fra den største kærlighedserklæring, man kan give til et andet menneske, nemlig at lave et barn sammen, til at skulle begrave sin datter,” forklarer Rasmus om omvæltningen. I stedet for at bygge videre på deres familie skulle de i gang med at behandle deres sorg.

”Vores datter blev frataget sit liv, og det gør ondt på en som forældre, at ens barn ikke får lov at opleve at klatre i træer eller få venner. Det er jo i virkeligheden dét, der gør ondt, at man synes, det er synd for ens datter, at hun ikke nåede at opleve noget som helst. Og det nytter ikke noget at lade som om, det ikke eksisterer, eller at man kryber udenom. Det er der, og det vil blive ved med at være der, des-

“Jeg tror, at den tabuisering, vi oplever, kommer af berøringsangst og misforstået omsorg

værre. Min oplevelse er, at man har brug for at tale om det, så det ikke bliver gemt væk og ignoreret.”

Misforstået omsorg skaber tabuisering

Rasmus skrev et indlæg på Facebook om hans datter og hans families sorg. Indlægget fik over tusinde kommentarer og førte til, at han også skrev en kronik i Politiken om hans oplevelser. Han skrev for at bearbejde sorgen, og fordi det var vigtigt for ham at beskrive den tabuisering, han har oplevet. For i forsøget på at vise omsorg for ham og hans familie havde store dele af deres omgangskreds undgået at tale om emnet.

“Det er jo ikke fordi, at vi omgiver os med en masse følelseskolde og ligeglade mennesker. Hele vejen rundt har folk været dybt berørte af det her, både vores familier, venner, kollegaer og naboer. Og de synes jo, at det er en fuldstændig forfærdelig historie. Men jeg tror, at den tabuisering, vi oplever, kommer af berøringsangst og misforstået omsorg. Folk tror jo, at de tager hensyn ved ikke at tale om det. Måske tror de, at vi bliver endnu mere kede af det, hvis de spørger ind til det? Måske er de bange for at komme til at sige noget forkert. Så man spørger ikke ind til hende, man beder ikke om at se billeder af hende, og det er jo helt forkert. Det mest unaturlige for os er jo netop, hvis vi ikke taler om hende og om det at miste vores barn.”

Ved at sætte fokus på tabuiseringen håber Rasmus, at vi bliver bedre til at tale om det, der er svært. At vi ikke pakker smerten væk i forsøget på at passe på hinanden, men i stedet giver plads til sorgen og udfordringerne og taler med hinanden.

“Hun er stadig vores datter, som vi elsker. Jeg er stadig hendes far, og vores søn er stadig hendes lillebror. Bare fordi hun ikke er her, betyder det ikke, at hun ikke skal have en plads i sproget.”

Rasmus fortæller, at stilheden til tider har gjort, at han har været bange for at blive vanvittig og følt, at det hele bare var en ond drøm. Og netop derfor er det så vigtigt, at omverdenen gennem sproget anerkender datterens eksistens, selvom den var kort. På den anden side

kan det næsten også blive for meget, når folk endelig får taget tilløb til at tale om tingene:

“Så bliver det næsten sådan en intervention, du ved, så skal vi have noget vin, og så skal vi rigtig sidde og dyrke det. Og det har man måske heller ikke lige brug for. Faktisk ville jeg bare gerne have, at folk opførte sig normalt og så spurgte ind til min datter, lige så vel som jeg gerne vil have, at de spørger ind til min søn nu – selvom jeg er klar over, at omstændighederne er meget forskellige, og at det for andre kan være meget lettere at tale om min levende søn end min døde datter.”

Nye barselsregler, men kan man håbe på mere menneskelighed?

I januar 2018 blev en ny lov vedtaget, som lige stiller forældre i forhold til spædbarnsdød. Hidtil har moderen haft ret til 14 ugers sorgbarsel i modsætning til faderen, som måtte nøjes med 14 dage. Med den nye lov sikres begge forældre retten til 14 ugers barselsorlov med dagpenge, hvis barnet dør inden for de første 32 leveuger. Rasmus ser lovændringen som et skridt i den rigtige retning, for sådan var det ikke, da han stod i situationen:

“Da vi mistede vores datter, havde jeg 14 dage til at blive klar igen. Og det, synes jeg, er fuldstændig sindssygt, for at sige det som det er. Det er jo fuldstændig vanvittigt at tænke, at man oven på en hård graviditet og så de ti dage på hospitalet, hvor vores datter døde, kan være klar igen på 14 dage. Jeg kan slet ikke forstå, hvordan man kan tænke, at det er fornuftigt.”

Men det er ikke kun længden på perioden, der er vigtig for Rasmus. Det er også signalværdien i, at sorg er noget, der tærer så hårdt på de efterladte forældre, at de ikke kan arbejde. Rasmus endte med at sygemelde sig for at få ro til at bearbejde sorgen, men med sygedagpenge fulgte også dialogen med kommunen. Han efterlyser tidligere hjælp og mere og bedre støtte til andre forældre, der kommer i samme situation. Rasmus oplevede et system, hvor ingen tilbød at hjælpe med sorgreaktionen. I stedet handlede dialogen om penge og paragraffer.

“En måned efter min datter døde, skulle jeg sidde på jobcentret og retfærdiggøre, hvorfor

jeg ikke kunne arbejde. Jeg var jo lige blevet færdig med mit speciale.”

Selvom Rasmus byder de nye regler velkommen, efterlyser han flere ændringer.

“Der var ingen i systemet, som spurgte mig, hvordan jeg egentlig havde det. I stedet var der fokus på, om jeg var i behandling og i så fald hvilken. Jeg fik uofficielt at vide, at jeg fx kunne forlænge mine sygedagpenge, hvis jeg sagde, at jeg havde en depression eller havde angst. Men det havde jeg jo ikke. Jeg var ikke syg, jeg var i sorg. Jeg havde ikke nødvendigvis brug for et behandlingsforløb, jeg havde brug for ro, så jeg kunne sørge over min datter.”

Tid til en sutteflaske

Der pludres igen fra barnevognen, og det er blevet tid for lillebror at få en flaske og måske en tør ble. Oppe i lejligheden skal der holdes fødselsdag, og svigermor er på besøg. Der er masser af liv i Rasmus' liv og meget at se til, men hans datter er og skal der også være plads til:

“Det kan godt ske, at vores datter ikke er her i fysisk forstand, men hun fylder stadig meget hos os.”

Det siger lovgivningen

- Hvis barnet er født efter uge 22, har begge forældre ret til 14 ugers barselsorlov med dagpenge.
- Hvis barnet dør inden for de første 32 leveuger, har begge forældre ret til 14 nye uger.
- Hvis man herefter ikke er parat til at gå på arbejde igen, kan perioden forlænges efter en vurdering fra lægen.

Kilde: www.spaedbarnsdoed.dk

Flyvende start for ny pårørenderådgivning i København

Åben Pårørenderådgivning er et nyt SIND-tilbud til pårørende til psykisk sårbare i Region Hovedstaden. Erfaringer fra det første halve år tyder på, at den nye rådgivning rammer et stort behov

AF RASMUS DAMKJÆR

Hvorfor er min far syg? Hvor når får han det bedre? Hvad kan jeg gøre for at hjælpe min kæreste? Det er den slags spørgsmål, pårørende til psykisk sårbare ofte føler sig helt alene med, og der har hidtil manglet et rådgivningstilbud til pårørende, der bor vest for Valby Bakke.

I mere end 20 år har psykisk sårbare og deres pårørende kunnet få gratis hjælp og rådgivning hos Københavns psykologiske rådgivning på Nørrebro, men den 11. september 2017 så et nyt gratis tilbud til pårørende i alle Region Hovedstadens 29 kommuner dagens lys. Åben Pårørenderådgivning holder foreløbigt åbent hver mandag fra kl. 16-19, og her kan pårørende ringe, skrive eller komme ind fra gaden og i hyggelige omgivelser over en god kop kaffe sætte ord på de frustrationer, tanker og dilemmaer, de tumler med til dagligt.

En video på Facebook bidrog til at gøre opmærksom på Åben Pårørenderådgivning. Videoen blev delt flittigt og derfor set af flere tusinde Facebook-brugere



Rådgivningen supplerer SINDs rådgivningstilbud til pårørende i andre dele af Danmark, som du kan se på www.sind.dk/paarørende.

Stort behov

Åben Pårørenderådgivning, der er et supplement til de øvrige rådgivningstilbud hos SIND Københavns psykologiske rådgivning, bemandedes af frivillige psykologer og kandidatstuderende på psykologi. I det første halve år har de haft nok at se til: Rådgivningen fik i gennemsnit ti henvendelser fra pårørende på hver af de 15 mandage, den havde åbent i 2017 – og langt de fleste var fra pårørende, der kom ind fra gaden. Projektkoordinatoren Pia Lundby Jensen mener, at rådgivningen rammer ned i et behov:

“Det er dejligt at se, at der har været så god respons på den nye rådgivning. 54 pct. af henvendelserne kom faktisk fra pårørende, der er bosat i andre kommuner i

Region Hovedstaden – det viser, at der i den grad er brug for en Åben Pårørenderådgivning,” siger hun.

Ifølge Pia Lundby Jensen er det især tre grupper af pårørende, der har henvendt sig til Åben Pårørenderådgivning i 2017:

- Voksne børn, der er pårørende til forældre.
- Forældre, der er pårørende til voksent barn.
- Partnere, der er pårørende til kærestes/ægtefæller.

De mange henvendelser skyldes til dels en lille video, som er blevet delt et utal af gange på SINDs Facebookside.

Pårørende skal også tænke på sig selv

Det kan være forbundet med stor psykisk smerte at se en ven eller et nært familiemedlem have det svært, og de følelser, som den nye rådgivning oftest støder på hos de pårørende, er fx magtesløshed, bekymring, frustration, skyld, dårlig samvittighed, ensomhed, tristhed og i enkelte tilfælde ligefrem sorg.

Pia Lundby Jensen forklarer her, at de ofte rådgiver de pårørende til ikke at glemme sig selv midt i smerten:

“Vi oplever tit, at de pårørende befinder sig i et dilemma om på den ene side at vise forståelse for den nærtståendes psykiske sårbarhed – og på den anden side at tage hensyn til egne behov, ønsker og grænser. Det er et svært

dilemma at stå i som pårørende, og ofte fortæller de pårørende, at de føler et stort ansvar for, at deres psykisk sårbare ven, familiemedlem eller kæreste får den hjælp, som de har brug for – og ikke mindst hvordan de selv skal agere som pårørende. Den slags bekymringer kan føre til, at de selv bliver belastet og i nogle situationer endda ender med selv at blive psykisk sårbare. Derfor er det meget vigtigt som pårørende hele tiden at huske på ikke at glemme sig selv og sine egne behov,” siger hun.

Pia Lundby Jensen fortæller videre, at et af formålene med rådgivningen er at give de pårørende et frirum til at komme af med deres tanker. Derudover handler det om at give de pårørende redskaber til at komme videre. Samtalerne tager altid udgangspunkt i den pårørendes konkrete situation og har især fokus på:

- At støtte den pårørende i at tage vare på sig selv.
- At gøre den pårørende opmærksom på sin rolle som pårørende.
- At gøre den pårørende opmærksom på sine handlemuligheder.

Som noget nyt er Åben Pårørenderådgivning i 2018 begyndt at evaluere hver enkelt samtale på baggrund af feedback fra de pårørende – det sker for at gøre rådgivningen endnu bedre, mere målrettet og relevant.

Åben Pårørenderådgivning i København holder fortsat åbent hver mandag fra kl. 16-19 på

Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København K
Ap@sind-kbh.dk
Tlf.: 3011 6346

Du kan læse mere om SINDs tilbud til pårørende i andre byer på www.sind.dk/paarørende.

Klub 35+ runder et år

Hygge og recovery er i højsædet i SIND Frederiksberg og SIND Københavns Klub 35+, hvor foreløbig 20 medlemmer hver uge deltager i aktiviteterne

AF ANJA SKOV HOLM, PROJEKTKOORDINATOR, KLUB 35+



Projektkoordinator Anja Skov Holm sammen med Kasper, Louise og Pernille. De er alle tre frivillige på Recoveryforløbet



Recoveryforløbet forberedes

Klub 35+ er et værested og aktivitetstilbud for sårbare mennesker fra 36 år og opefter, støttet af Trygfonden. Klub 35+ er en aktivitet under SIND Frederiksberg i samarbejde med SIND København. Udover den ugentlige klubaften tilbyder klubben forskellige aktiviteter som fx malerworkshop, søndagsgåture og recoveryforløb.

Målet er at skabe et sted, hvor sårbare mennesker kan danne nye relationer og gennem fællesskabet og vores aktiviteter blive bedre rustet til at engagere sig socialt og aktivt, både i og uden for Klub 35+. Målgruppen fra 36 år og op er valgt, fordi der er behov for et værested til denne aldersgruppe. Mange lignende tilbud er forbeholdt unge. Det er Pernille, der er frivillig peer i Klub 35+, enig i:

“Jeg valgte at blive frivillig i netop Klub 35+, fordi klubben er for sårbare, der er 36 år og derover. Det er som om, at når man bliver 30, er man ikke syg mere, og så er der ikke nogen steder at komme.”

Hjemlige omgivelser

Klub 35+ har nu været åben et år og omkring 20 medlemmer bruger fast klubtilbuddet om mandagen i SIND Frederiksbergs hyggelige lokaler på L.I. Brandes Allé. Lokalerne er med til at få mandagene til at minde om hjemlige omgivelser med gode bekendte. Medlemmerne og de frivillige laver mad og spiser sammen,

drikker en masse kaffe og snakker om alt mellem himmel og jord.

Fællesskabet er vigtigt i Klub 35+. Det er også vigtigt, at det ikke kun er sygdom og behandling, der bliver talt om. Simon, der ofte kommer i klubben, siger:

“Det er godt, der er et fællesskab, hvor man kan møde ligesindede. Men det er også godt, at vi ikke bare sidder og snakker psykisk sygdom, men fx laver mad sammen, ser film eller går tur.”

Underviser hinanden

Klub 35+ vil gerne være et frirum, men det er også vigtigt, at medlemmerne engagerer sig. Derfor er målet, at medlemmerne får mere medindflydelse og på sigt også deltager mere aktivt. At tage ejerskab er også et skridt på vejen til at komme videre i egen recovery-proces. For yderligere at understøtte recovery-tankens afholdes igen i år et recoveryforløb. Her har et af medlemmerne fra Klub 35+, Kasper, valgt at blive underviser:

“Jeg kan måske bruge det på mit CV og få noget selvtillid i forhold til, at jeg føler, jeg kan bruge min uddannelse og min livserfaring til at hjælpe andre videre. Det synes jeg er vildt fedt.”

I Klub 35+ spiller de frivillige også en stor rolle, navnlig som støtte og inspiration i forhold til at bidrage til medlemmernes recovery-proces.

“Jeg er blevet meget opmærksom på, hvad der er min lidelsehistorie, og hvad der er min livshistorie. Man skal prøve at fokusere mere på sin livshistorie. Hvis man vil inspirere andre, så nytter det ikke noget at sidde med en lang historie om, hvor forfærdeligt og skidt det var uden at sige noget om, hvordan man kom videre, og hvor godt man har fået det i dag,” siger Pernille, der er frivillig peer.

Muligheder og håb

De frivillige i Klub 35+ er enten pårørende, personer, der har erfaring med sårbarhed gennem uddannelse og job, samt frivillige, som selv har haft psykisk sygdom inde på livet. De frivillige kommer med hver deres værdifulde bidrag. Det kommer ikke kun medlemmerne til gode, men også dem selv, påpeger Pernille:

“Jeg vil gerne bruge min egen fortælling til måske at hjælpe andre videre med at få det bedre. For jeg synes, jeg er kommet så langt. De erfaringer, jeg har gjort mig med min psykiske sygdom, er rent faktisk noget, jeg kan bruge positivt. Sygdomsforløbet er ikke bare et forgæves og ubrugeligt stykke tid af ens liv.”



I april rundede Klub 35+ et år



Malerworkshop er en af aktiviteterne i Klub 35+

Kan Klub 35+ bare gøre en lille forskel for vores medlemmer gennem fællesskabet og vores aktiviteter, så har projektet være en succes. Vi håber at kunne udbrede recovery-tankens og dermed skabe muligheder og håb for vores medlemmer. Vi glæder os til endnu et år med mange hyggelige stunder og spændende aktiviteter. Forhåbentligt vil endnu flere få glæde af Klub 35+ i fremtiden.

Tryk med SIND og Trygfonden

Klub 35+ er et to-årigt projekt, støttet af Trygfonden.

Se mere på www.klub35plus.dk eller www.facebook.com/klub35+

Kendt iværksætter og foredragsholder: Alle arbejdstimer over 50 om ugen er spildte

Responserne var positive, efter forfatteren og foredragsholderen Jonathan Løw – en af Danmarks flittigst citerede og hyppigst fulgte kilder på de sociale medier om innovation og iværksætteri – pludselig fortalte i landsdækkende medier, at han gennem et år havde haft en meget tung, stressfremkaldt depression. Tre år efter udskrivelsen fra medicin, terapi og elektrochok på Aarhus Universitetshospital har Jonathan fuld fart på karrieren igen – men han arbejder anderledes end før

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Forfatteren og foredragsholderen Jonathan Løws faglige hjemmebane er først og fremmest erhvervslivet. Ikke direktionsgangene i Danmarks store koncerner, men derimod de miljøer, hvor forskellige fagligheder mødes, nye ideer opstår, og nye virksomheder bliver født. 22.000 følger ham på LinkedIn, hans bøger om iværksætteri og innovation har toppet bestsellerlister, hver eneste uge holder han foredrag eller løser konsulentopgaver, og han har gennem årene været citeret utallige gange i medierne. Dagbladet Børsen kaldte i 2014 Jonathan Løw 'en ung iværksætterguru', og Berlingske har tidligere udpeget ham som et af Danmarks 100 største unge ledertalenter.

Derfor spærrede mange af hans strategi- og innovationsinteresserede følgere øjnene op, da han i januar var fremtrædende omtalt i flere landsdækkende medier med en helt anden historie: Jonathan Løw fortalte, at han havde været indlagt med en tung, stressfremkaldt depression. Det krævede et år, før han var tilbage på sporet efter medicin, terapi og elektrochok.

TV 2s Go'morgen Danmark var et af de medier, hvor Jonathan for første gang offentligt fortalte om perioden med alvorlig sygdom. Serierne hørte om indlæggelse, behandling, fremtidsfrygt, hyppig gråd og en hjerne, der var så overbelastet, at den slog fra efter fx blot to minutter af en tv-fodboldkamp. Han kunne bog-



Pressefoto

Efter Jonathan Løw stod frem, har han fået publiceret fremtrædende debatindlæg i flere medier. Han vil gerne råbe politikerne op og påpege, at psykiatrien mangler ressourcer

stavelig talt ikke overkomme noget. At arbejde var helt umuligt – Jonathan var på sygedagpenge i månedsvis.

Positiv respons

I dag er konklusionen, at beslutningen om at fortælle åbent om sygdommen var helt rigtig. Responserne var entydigt positive, og omfanget af henvendelser til Jonathans forfatter- og foredragsvirksomhed, der sidste år omsatte for cirka tre mio. kr., er ikke gået ned. Tværtimod.

"Alt har faktisk været utroligt positivt. Lige i de første dage var det lidt overvældende. Jeg modtog utallige opkald fra mennesker, jeg ikke kendte, og som ville takke for at stå frem eller dele deres egen historie. Det er også strømmet ind med mails, beskeder på Facebook og LinkedIn osv. Jeg har været dybt taknemmelig, men samtidig er jeg glad for, at jeg ikke stadig var stresset eller deprimeret, da jeg stod frem, men at det er tre år siden. Ellers havde dette jo i sig selv været stressende," siger han.

- Vil du anbefale andre at stå frem?

"Jeg vil ikke mene noget på andres vegne. Det skal man gøre, som man har det bedst med. Men hvis man er bange for, at man vil blive stigmatiseret, eller folk vil se skævt til én, så har det ikke været tilfældet for mig. Jeg ved godt, at dette kan komme til at lyde åndssvagt og forfængeligt, men jeg tænkte faktisk også over, hvad det ville gøre for mine chan-

cer for at finde en fremtidig kæreste, at min historie nu blev offentlig på den måde. Den bekymring blev dog gjort til skamme, for sjovt nok har jeg fået ganske mange date-tilbud, efter jeg delte min historie. Nu håber jeg selvfølgelig ikke, at det bare er medlidenshedsdates," smiler Jonathan.

Et helvede

Jonathan stod frem for at yde sit bidrag til at gøre indlæggelser og depression mindre tabubelagt. Samtidig ville han gerne råbe politikerne op og påpege, at psykiatrien mangler ressourcer, hvilket han siden januar har understreget i flere fremtrædende debatindlæg.

"Jeg var meget skeptisk i forhold til det, for jeg er jo ikke ekspert i at have depression, fordi jeg har haft det. Men jeg opvejede min bekymring for, om folk kunne tro, at jeg blot gjorde det for omtalens skyld, op imod den vildt vigtige agenda, som var grunden til, at jeg gjorde det: Nemlig at det psykiatriske område er håbløst overset, og at vi godt kan forholde os til kræft- og hjertesygdomme, men ikke til hjernesygdomme. Det kan ikke være rigtigt, at man skal skamme sig over at være syg – uanset sygdommens art. Derfor stod jeg frem."

- Før du stod frem, hvordan oplevede du så, at det kunne være stigmatiserende at tale om?

"Jeg oplevede det egentlig mest på den måde, at det kan være svært at sætte sig ind i



Pressefoto

22.000 følger Jonathan Løw på det sociale medie LinkedIn, og han er en flittigt brugt foredragsholder

for andre mennesker, og det forstår jeg godt. Inden jeg selv fik en depression, var ordet depression også noget abstrakt for mig. Men efter at have gennemlevet en depression, kender jeg det helvede, det er, og jeg ønsker det ikke for min værste fjende. Omvendt er det jo så heller ikke noget, man på nogen måde bør skamme sig over. Det er egentlig grotesk, at det skal være stigmatiseret, for har du mødt nogen, der er flov over at have brækket deres ben? Nej, vel. Det giver jo ingen mening, men her i Vesten har vi på besynderlig vis opdelt krop og sind. Vi tror, at sindet er lig med psyken og nærmest fungerer uafhængigt af kemiske balancer, inflammationer osv. i kroppen. Det er på tide, at vi bliver klogere.”

Holder mere fri

I dag er næsten alt som før i Jonathans arbejdsliv. Det er fortsat innovation og iværksætteri, der driver ham fagligt. Han lever af at få gode ideer eller at inspirere andre til det – og stortrives. Endnu en bog er på vej. Den udkom i USA den 15. marts 2018 på forlaget Taylor & Francis.

Men der er også noget, som er forandret, selvom evnen til at trykke den arbejdsmæssige speeder helt i bund er 100 pct. tilbage. Jonathan lægger i dag mere vægt på at vælge opgaver og kunder, han deler værdier med. Derudover holder han mere fri. Det tærer mindre

på batterierne, giver bedre ideer og holder humøret i top.

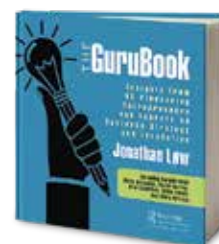
“Man ved fra utallige studier, at alle arbejdstimer over 50 om ugen er spildte, fordi de ned-sætter effektiviteten frem for det modsatte. Jeg holder væsentligt mere fri end tidligere, og så prøver jeg i stedet at være max fokuseret, når jeg endelig arbejder.”

Foregangseksempler

I dag minder en tatovering på overarmen ham om at blive i det spor, hvor man godt kan arbejde meget, men ikke for meget.

“Jeg tror egentlig ikke, at stress er tabu. Jeg tror bare ikke, at vi har forstået kompleksiteten af det samfund, vi lever i. Dvs. at det er eksploderet i brugen af de sociale medier, hvor vi konstant er på, og også på jobbet kigger vi ind i skærme, har mobilen ved os, og er aldrig offline. Det er svært for ledere at håndtere dette, for de forstår heller ikke selv, hvad der har ramt dem. Og så er vi på et arbejdsmarked, hvor også rammerne gør det vanskeligt. Derfor er det inspirerende, når et firma som IIH Nordic indfører 4-dages arbejdsuger, eller når TimeXTender fra min hjemby Aarhus indleder alle møder med ét minuts stilhed og indfører meditation flere gange ugentligt. Det er den slags foregangseksempler, vi har brug for flere af.”

- Jonathan Løw er iværksætter, foredragsholder og rådgiver indenfor innovation, iværksætteri og ledelse.
- Jonathan Løw har været med i opstarten af fire virksomheder samt skrevet 3 bøger om emnet. To af disse bøger er blevet bestsellere. Han har derudover interviewet 45 af verdens førende ledere og innovatører til en bog. Den udkom i USA den 15. marts 2018 på forlaget Taylor & Francis.
- Han er tidligere blevet kåret som ét af Danmarks 100 største talenter af Berlingske (Top 100 Talent-listen) samt har modtaget e-handelsprisen for sit arbejde med virksomheden engodsag.dk.
- Du kan læse mere på www.jonathanloew.dk



Ny SIND-afdeling i Brønderslev Kommune kom godt fra start

Forhåndsinteressen var stor, før SINDs nye afdeling i Brønderslev Kommune blev stiftet. Antallet af medlemmer blev næsten fordoblet ved den stiftende generalforsamling

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SIND

Mange deltog i både generalforsamlingen og de to informationsmøder, før SIND Brønderslev blev stiftet

Når økonomer og statistikere beskriver kommuner, handler nøgleordene typisk om fx huspriser, husstandsindkomster og andelen af indbyggere, der har job. Her ligger Brønderslev Kommune, der huser SINDs nyeste lokalafdeling, på ingen måde i top i Danmark. Tværtimod. Men kommunens indbyggere scorer højt på andre områder, der kan være sværere at måle: Engagementet i frivilligt arbejde. Egnen mellem Aalborg og Hjørring har et meget levende foreningsliv og tradition for, at frivillige ved fælles hjælp sammen kan skabe solide aktiviteter. SINDs nye lokalafdeling kom derfor godt fra start, da man efter foromtale på Facebook og to informationsmøder afholdt stiftende generalforsamling i februar.

SIND havde allerede medlemmer i kommunen, der hidtil havde været tilknyttet SIND Frederikshavn, men på få uger blev medlemstallet næsten fordoblet. På generalforsamlingen kunne deltagerne hurtigt vælge en bestyrelse med deltagere fra flere hjørner af kommunen, som er præget af store afstande og sporadisk kollektiv trafik. At kunne tilbyde aktiviteter udenfor Brønderslev by er en af den nye lokalafdelings mange mærkesager, påpeger den nyvalgte lokalformand Niels Christian Aagaard.

"SIND er for alle typer medlemmer. Både dem, der er eller har været ramt af psykisk sårbarhed, pårørende og andre interesserede. Vi vil gerne være synlige i hele kommunen," siger han.

Tabuer

Niels Christian Aagaard er ny i SIND, men har næsten 30 års erfaring fra andre bestyrelser. Både i lokalpolitik, i skoler og daginstitutioner og i projekter, mange kender. Fx deltog han tidligere mange år i ledelsen af arbejdet med det landskendte Hjallerup Marked, som hvert år samler 200.000 besøgende. I dag er han bl.a. aktiv i Røde Kors' frivillige arbejde.

Niels Christian glæder sig over, at den nye bestyrelse er kommet godt fra start og allerede arbejder med mange ideer. Målet er både politisk indflydelse og aktiviteter, som nordjyder med interesse for SIND får lyst til at deltage i. De kommende arrangementer spænder fra foredrag til en julekoncert med kendte ansigter. Dertil kommer aktiviteter, hvor man måske blot hygger og taler sammen.

"Der har altid været tabuer omkring psykisk sygdom. Men jeg synes, at det i disse år virker som om, at flere og flere får lettere og lettere ved at tale åbent om det, der er eller har været svært. Her er det frivillige arbejde et godt sted, hvor man kan lytte og hjælpe hinanden," påpeger han.

Politisk vil SIND Brønderslev bl.a. give kommunen mod- og medspil på kommende beslutninger. Sidste år sparede politikerne fx en del på bostøtte, og i 2015 lukkede man et værested i Dronninglund.

Stor forhåndsinteresse

Etableringen af SIND Brønderslev har siden efteråret stået højt på ønskesedlen hos SIND Frederikshavn.



Foto: SIND

Niels Christian Aagaard er ny i SIND, men har næsten 30 års erfaring fra andre bestyrelser

Bestyrelsesmedlemmerne Kim-Philip Hejslet og Niels Chr. Jensen fra Frederikshavn havde derfor været i dialog med bl.a. kommunen, socialpsykiatrien, Brønderslev Psykiatriske Sygehus og andre for at undersøge, om der var interesse for at stifte SIND Brønderslev. Også SINDs medlemmer blev spurgt. Responsen var entydigt positiv. Også i presseomtalen fra Nordjyske Medier.

"Alle var positive, alle bakkede op, og alle ville gerne give en hånd med," smiler Niels Chr. Jensen og tilføjer, at opbakningen ikke blot er kommet fra medlemmer og interesserede.

"Også politikerne har været på banen. Kommunens borgmester Mikael Klitgaard (V) har faktisk ringet til os i Frederikshavn og rost os for indsatsen med at få etableret SIND i Brønderslev Kommune. Formanden for Social- og Sundhedsudvalget, Martin Bech (V), deltog i informationsmøderne op til generalforsamlingen," siger han.

Desuden har flere ansatte i Brønderslev Kommune støttet projektet. Bl.a. lederen af "Det Blå Hus" i Brønderslev, Gitte Velling. "Det Blå Hus" er et værested for mennesker med psykisk sårbarhed, hvor SIND fremover kan låne lokaler til møder og aktiviteter.

"Det gode samarbejde mellem Frederikshavn og Brønderslev fortsætter. Vi har bl.a. planer om at lave fælles aktiviteter – fx sommerudflugt, foredrag m.v.," siger Niels Chr. Jensen.

Læs mere om SIND Brønderslev på Facebook eller på www.sind.dk/broenderslev

SIND Mental Health:

I Kampalas gader er livet hårdt for hjemløse, ramt af psykisk sygdom

I 2017 besøgte SIND Mental Health søsterorganisationen Mental Health Uganda i hovedstaden Kampala. I Kampalas gader opsøger MHU byens hjemløse for at lytte og hjælpe

AF MARTIN BENNETZEN, FRIVILLIG HOS SIND MENTAL HEALTH. FOTO: MARTIN BENNETZEN

Siden 2015 har SIND Mental Health (SMH) og SINDs søsterorganisation i Uganda, Mental Health Uganda (MHU), samarbejdet om et fælles projekt. Målet er at støtte psykisk syge mennesker, som lever på gaden i Ugandas hovedstad, Kampala. Projektet skal give de psykisk syge adgang til behandling og hjælpe dem med at blive genforenet med deres familier.

SIND var med en aften sidste år, da MHU's gadeteam læssede en bil med noget brugt tøj, sodavand og kiks og drog ud i Kampalas gader. Tøj, mad og drikke kan dække de hjemløses mest basale behov og viser, at MHU kommer med gode intentioner.

Gadeteamet opsøgte både hjemløse, som man allerede var i dialog med, og nye personer med behov for hjælp.

Jaget væk

En af de hjemløse, der skulle følges op på, var 47-årige Suna. Han holdt til imellem nogle træer, så han var gemt væk fra vejen. Han forklarede, at han gemte sig der, fordi myndighederne kunne finde på at jage ham væk, hvis de fandt ham på gaden.

En flettet pose med nogle få ejendele og et regnslag syet sammen af noget kasseret plastik var alt, hvad Suna havde med sig. Suna forklarede, at han ikke havde kontakt med sin familie, og at han ikke havde de store forhåbninger for et bedre liv i fremtiden.

På trods af den svære situation virkede han imødekommende og glad og lod sig heller ikke slå ud, da en af medarbejderne fandt en slangeham ved siden af hans soveplads.

Gode relationer

Efter mødet med Suna gik turen videre til en ældre mand, Musoke, som gadeteamet havde været i dialog med gennem længere tid. Musoke havde boet det samme sted i syv år. Han boede i noget, der mest af alt lignede en skraldebunke og levede af madrester, som han enten fik af de lokale beboere eller fandt i skraldspande. Maden tilberedte han over et lille bål.

Musoke havde fået gode relationer til beboerne i området, fordi han havde boet det samme sted i så lang tid. På trods af det var han mistroisk overfor MHU og var ikke klar



Foto: SIND Mental Health

SMH er også involveret i projekter i Rwanda med søsterorganisationen NOUSPR. Bemærk SINDs logo på organisationens medlemskort

til at modtage behandling for hans psykiske sygdom.

Arbejdet er udfordrende

Arbejdet med at hjælpe de hjemløse med psykiske lidelser er udfordrende og tidskrævende. Man kan ikke blot løse deres problemer med et fingerknips. Det tager tid at opbygge en god relation med den enkelte person og at få kortlagt han eller hendes psykiske tilstand. Mange af personerne, som gadeteamet møder i deres arbejde, har haft dårlige oplevelser med myndigheder, der jager dem væk, og borgere, der overfalder dem. Det gør det svært at vinde deres tillid.

Det kortsigtede mål er at løfte de hjemløses livskvalitet og hverdag ved at tale med dem, give dem nyt tøj og noget mad og drikke. Det langsigtede mål er at give dem adgang til behandling, få dem væk fra gaden og gøre dem i stand til at forsørge sig selv.



Foto: SIND Mental Health

Musoke har i syv år boet på gaden i Kampala

Som et konkret initiativ ønsker MHU at etablere et opholdssted, hvor de hjemløse kan komme ind og få et bad, noget mad og en seng at sove i. Det er dog ikke muligt inden for projektets nuværende rammer.

Gadeprojektet i Kampala er støttet af Det Obelske Familiefond og afsluttes i år. SIND Mental Health leder lige nu efter en ny donor, der kan støtte projektet fremover.

Fakta om

SIND Mental Health

- SIND Mental Health er SINDs faste arbejdsgruppe, der arbejder med at fremme forholdene for sindslidende i udviklingslande.
- SMH har arbejdet i Uganda siden 1999.
- SMHs arbejde bliver blandt andet finansieret af midler fra Udenrigsministeriet og uddeles gennem Danske Handicaporganisationer (DH). Desuden støtter private fonde projekter – fx Det Obelske Familiefond, der støtter gadeprojektet i Uganda.
- Du kan besøge SMHs facebookside på www.facebook.com/sindmentalhealth
- Du kan læse mere om SMHs arbejde på www.sind.dk/internationalt_samarbejde
- Danske Handicaporganisationer (DH) har netop udgivet et magasin om 20 års indsats i Uganda. Se mere på www.handicap.dk

Aftenskolen som brobygger

Sindslidende og psykisk sårbare mennesker er sjældent selv opsøgende overfor fællesskaber og foreningsliv. Aftenskolen kan blive en vigtig brobygger mellem de offentlige behandlings- og rehabiliteringstilbud og civilsamfundet og herved bidrage positivt til psykisk sårbare menneskers recovery og mentale sundhed, påpeger SIND Skolerne i Aalborg

AF LOUISE ØSTERGAARD OG KNUD BIRK PEDERSEN, SIND SKOLERNE I AALBORG



Foto: SIND Skolerne Aalborg



Foto: SIND Skolerne Aalborg

Både traditionelle skolefag og kreative aktiviteter som fx kunst og musik er på skemaet

Stress, angst, depression og andre psykiske lidelser fylder desværre meget i mange danskers liv. Men aftenskolerne kan bidrage positivt til større livsmod, håb, glæde, handlekraft og psykisk robusthed ved at tilbyde fællesskaber og meningsfulde aktiviteter i et samfund, som ellers i stigende grad er blevet individorienteret.

Gennem de seneste 30 år er vi i Danmark blevet sundere. Vi ryger mindre, bevæger os mere og spiser sundere. Den gennemsnitlige levealder er stigende. Men den mentale sundhed har desværre ikke fået samme positive løft, snarere tværtimod. Siden 1980 er antallet af danskere med stress, depression, angst, spiseforstyrrelser, ADHD og andre psykiske lidelser steget, og ifølge WHO vil stress og depres-

sion i år 2020 være en af de største sygdomsfaktorer i de vestlige lande. Men aftenskolerne har en lang række tilbud, som kan være en modpol til den voldsomme individualisering, vi ser i samfundet i dag, hvor meget handler om at skabe resultater for at opnå social anerkendelse. Mental sundhed handler ikke blot om at undgå stress, men i lige så høj grad om at få de rigtige redskaber til at klare hverdagens udfordringer.

Aftenskolerne tilbyder fællesskaber og meningsfulde aktiviteter

At mødes om en fælles interesse og ad den vej skabe nye menneskelige relationer er et godt udgangspunkt for mental sundhed. Det kan fx være et kor, hvor man sammen med an-

dre over til en koncert, et madlavningskursus, hvor man tager sine ny erhvervede kulinariske evner med hjem til kødgryderne i familien eller en studiekreds omkring, hvordan man lærer at håndtere et liv med en bipolar lidelse. Uanset, hvad man melder sig til og har interesse for, bliver man en del af et fællesskab og gør noget aktivt, der føles værdifuldt og meningsfuldt. Aftenskolerne er ikke en del af det offentlige undervisnings- og behandlingssystem og kan derfor være det sted, hvor man kan mødes på tværs af sociale og kulturelle skel. Man er ikke klient eller patient, men kursist. Man mødes, fordi man selv har lyst, og ikke fordi offentlige instanser har krævet det eller visiteret en. Dette giver grobund for at mødes i meningsfulde og ligeværdige fællesskaber. På alle af-

I Aalborg ligger SIND Skolerne centralt i bymidten



Foto: SIND Skolerne Aalborg



Foto: SIND Skolerne Aalborg

tenskoler findes eksempler på kursister, som har gået på et bestemt kursus i årevis og ser fællesskabet som en mindst lige så vigtig del af kurset som det faglige udbytte. Fællesskaber som er med til at give dybde og retning i livet.

Recovery – at komme sig

Skal man komme sig efter psykisk sygdom, er det vigtigt, man gør en indsats selv. 'Recovery' er et begreb, der tales meget om inden for psykiatrien i disse år, og recovery betyder netop 'at komme sig'. Hvor patienter tidligere kunne se frem til en tilværelse med medicin og muligvis førtidspension, arbejdes der nu bevidst med at hjælpe patienter videre i livet ved hjælp af meningsfulde aktiviteter, da det har vist sig, at det på den måde er muligt at komme sig helt eller delvist efter en psykisk sygdom. Også her kan aftenskolerne bidrage positivt. Personlig recovery skal ses som en proces, som fører til, at patienten lever et godt liv uden nødvendigvis at undgå symptomer på sygdom, og det er i høj grad op til den enkelte selv at definere, hvad et godt liv er. Recovery er altså ikke noget, man bliver påført eller får 'ordineret', men derimod noget, man selv vælger. Det kan være yoga, meditation, håndarbejde eller noget helt andet, der giver mening i tilværelsen, og det fællesskab, aftenskolerne tilbyder i den forbindelse, kan være både berigende og værdifuldt i den personlige recoveryproces.

Salutogenese

Recoverytanken udspringer af en forholdsvis ny måde at se på selve sundhedsbegrebet. Hvor sundhed tidligere hen blot har været et spørgsmål om fravær af sygdom, ser man nu på sundhed som en måde at mestre sit liv på. Recoverytanken bygger på den nyeste forskning på det område, og teorien er udviklet af den amerikanske professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky, som interesserer sig for, hvad det er, der holder mennesker sunde og robuste livet igennem. Antonovsky definerer tre forhold der er af betydning for den en-



Knud Birk Pedersen

kelte, nemlig: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed.

Begribelighed handler om, hvorvidt man kan forstå det, der sker med en. Altså om man føler, man har informationer til sin rådighed og på den måde kan begribe, hvad der sker.

Håndterbarhed handler om, hvorvidt man føler, man har kontrol med, hvad der sker med en selv, eller om der er legitime andre, der kan have kontrol på ens vegne.

Meningsfuldhed handler om, hvorvidt man føler, at det, man er i gang med, giver mening i forhold til det, som betyder noget for en.

Forskningen kaldes salutogenese (salud = sundhed og genese = årsagen til), og herhjemme har Peter Thybo, master i læreprocesser m.m., udviklet grundmodellen kaldet 'Det dobbelte KRAM' som et bidrag til netop den forskning. Bogen af samme navn har undertitlen 'et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel', og her stilles skarpt på nogle få, men meget afgørende faktorer, som har indflydelse på vores mentale sundhed, fysiske helbred og trivsel i hverdagen.

Sindslidende og psykisk sårbare mennesker er sjældent selv opsøgende overfor fællesskaber og foreningsliv. Der er brug for at der bli-

ver bygget bro mellem de offentlige behandlings- og rehabiliteringstilbud for psykisk syge og sårbare borgere og civilsamfundet. En dygtig brobygger er aftenskolen, hvis sigte er at øge deltagerens almene viden, faglige indsigt og praktiske færdigheder for dermed at styrke den enkeltes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.

Aftenskolen i en ny rolle

På aftenskolerne er det muligt at lære nye strategier til at mestre livet i en mere positiv retning og dermed blive bedre til at håndtere de ting, som stresser og udfordrer en i dagligdagen. Aftenskolen hverken kan eller vil tilbyde behandling, men vi kan tilbyde undervisningsaktiviteter både til dem, som ønsker indsigt og fordybelse i et bestemt interesseområde, og for dem, der gerne vil opnå øget psykisk robusthed ved at lære at håndtere livets kriser og udfordringer på en ny måde.

En af aftenskolerens stærke sider er skolerens anerkendende tilgang til sine kursister. Sindslidende og psykisk sårbare mennesker bliver stort set alle steder i samfundet mødt som klienter og patienter med fokus på sygdom og symptomer, ligesom de ofte bliver understøttet af arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet, og for mange nedbrydes eller svækkes deres familiemæssige relationer. I aftenskolen bliver man mødt som kursister i et ligeværdigt miljø med fokus på fællesskab, interesse og meningsfuldhed.

Aftenskolen kan være med til ændre kulturen på et område, som hidtil har haft en meget klassisk struktur, hvor patienten er blevet visiteret til en behandling eller et tilbud. Patientens nye rolle er langt mere aktiv, og i en aftenskole, der bygger på recoveryprincipets grundtanke, indtræder man ikke i et behandlingsforløb, men derimod i et undervisningsforløb, som komplementerer de eksisterende tilbud om behandling og rehabilitering.

Announce

Set på www.sind.dk/webshop

T-shirt med
SIND logo

Sort, str. S-7XL
Kr. 100,-

kan bestilles på
www.sind.dk/webshop



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



Efterlysning: Har du haft oplevelser med psykiatersvigt?

Forskere ønsker dialog med 1.900 midt- og vestjyske patienter hos tidligere psykiater med en hjerneskade – sagen har ofte været omtalt i medierne

Mange medier har de seneste år omtalt sagen om 1.900 midt- og vestjyder, der oplevede svigt af en tidligere psykiater med en hjerneskade. Det er nu knap ét år siden, at den tidligere psykiater i Vestjylland fik sin sidste dom.

Forskere fra forsknings- og konsulenthuset DEFACTUM og Aarhus Universitet vil nu undersøge, hvad den tidligere psykiaters patienter oplevede efter behandlingen, og hvad der hjalp dem videre. Det skal også under-

søges, hvordan regionen kan tilbyde vejledning og tilbud, når skaden er sket.

Målet med undersøgelsen, der gennemføres i samarbejde med SIND og LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, er at forebygge nye svigt.

Tilbage i 2015 iværksatte den daværende sundhedsminister en undersøgelse af forløbet. Også Region Midtjylland har i flere omgange taget kontakt til patienterne. Men ikke alle ønskede at deltage.

”Mange oplevede behandlingssvigt under den hjerneskadede psykiater, men da de blev kontaktet, var de videre i livet og ønskede ikke, at der blev ribbet op i såret med flere direkte henvendelser. Vi sender derfor en åben invitation, så alle kan fortælle os om deres oplevelser,” fortæller forsker Pia Vedel Ankersen, DEFACTUM. Hun understreger, at man ønsker, at grave et spade-stik dybere end i tidligere undersøgelser. Det endelige resultat af forskningsprojektet ventes fær-

dig i slutningen af 2018. Forskningsprojektet er iværksat af Sundheds- og Ældreministeriet. Klinisk Epidemiologisk Afdeling, KEA, Aarhus Universitetshospital står for undersøgelsen af data om diagnose, medicin, erstatningskrav og overdødelighed.

Hvis du har haft oplevelser med psykiateren, og hvis du ønsker at deltage, kan Pia Vedel Ankersen kontaktes på piaank@rm.dk eller mobil 2498 4928. Du kan også læse mere på www.sind.dk/psykiatersvigt.

Medlemstilbud: Ny børneroman sætter fokus på angst

Børn med angst mangler historier, de kan spejle sig i, så de ikke føler sig alene, mener forfatter Pia Konstantin Berg. Derfor har hun skrevet børneromanen ”Fodspor i sne”. Pia er medstifter af Foreningen for børn med angst

Der er i gennemsnit to børn i hver skoleklasse, som lider af angst – ofte i så alvorlig grad, at de i perioder slet ikke kan komme i skole. Det er et kæmpe problem, som mangler fokus, mener forfatter Pia Konstantin Berg, som også er medstifter af Foreningen for børn med angst.

”Gennem mit engagement i foreningen har jeg mødt en række fortvivlede børn og forældre, som har svært ved at finde den rette

forståelse. Det er helt tydeligt, at der mangler information om angst, og mange lærere og kammerater aner ikke, hvad de skal gøre for at hjælpe det angste barn. Jeg håber, ”Fodspor i sne” kan gøre det lettere for omgivelserne at forstå, hvad angst er, og samtidig kan give børn med angst en historie at identificere sig med, så de ikke føler sig anderledes og forkerte,” fortæller hun.

For at skabe diskussion om angst i skolen og nedbryde tabuer og fordomme har Pia Konstantin Berg udviklet undervisningsmateriale om emnet. Hun holder desuden oplæg om psykisk sårbarhed blandt børn og unge på skoler og uddannelsessteder.



Medlemstilbud: *Fodspor i sne* handler om 13-årige Olivia, der er så hæmmet af angst, at hun ikke har været uden for en dør i flere måneder. Da hendes mormor pludseligt dør, flytter hendes morfar ind hos Olivias familie, og de to udvikler et helt særligt venskab. Morfar forstår Olivia på en måde, hendes omgivelser ikke gør, og langsomt hjælper han hende til at finde vej ud af angsten og tilbage til skolen og vennerne.

Udgivet hos Turbine Forlaget 7. marts 2018. Læs mere på www.turbine.dk/produkt/fodspor-i-sne

www.turbine.dk/produkt/fodspor-i-sne

Få 20 pct rabat og fri fragt ved at bruge rabatkoden: **børnmedangst**

Vil du være medlem af Skizofreniforeningen?

Skizofreniforeningen er en del af SIND. Skizofreniforeningens formål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en in-

teresse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.

På Skizofreniforeningens hjemmeside kan du løbende læse mere om kommende aktiviteter.

Det koster ikke ekstra kontingent at deltage i Skizofreniforeningen eller i SINDs aktiviteter.

Hvis du allerede er medlem af Skizofreniforeningen, er du automatisk også medlem af SIND.

Hvis du er medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. www.sind.dk/tilmeld-skf



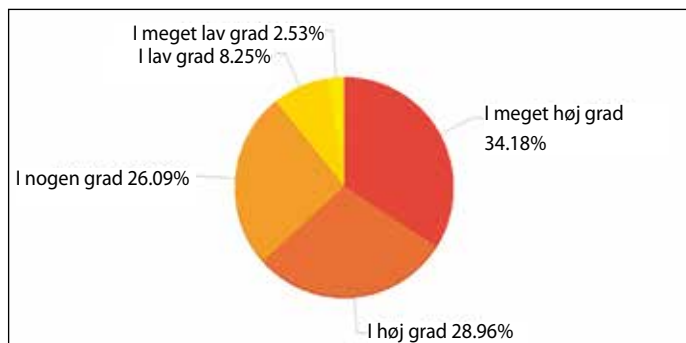
600 forældre: Angst skaber store problemer

600 forældre reagerede hurtigt med svar, da Foreningen for børn med angst efterlyste respons på en spørgeskemaundersøgelse. Svarene er nedslående læsning

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

Cirka 90 pct. af børn med angst oplever ensomhed. Skolegangen for 56 pct. påvirkes negativt i meget svær grad af angsten. Flere end 50 pct. savner forståelse for deres angst i skolen.

Det viser en ny spørgeskemaundersøgelse, som Foreningen for børn med angst har gennemført. 600 forældre deltog. Tallene kommer desværre ikke som en overraskelse, for vi møder alt for mange børn med angst, som ikke føler sig forstået. Derfor skal vi have udbredt mere viden om angst, særligt i skolerne, hvor elever og lærere har manglet litteratur og undervisningsmaterialer om psykisk sårbarhed og angst.

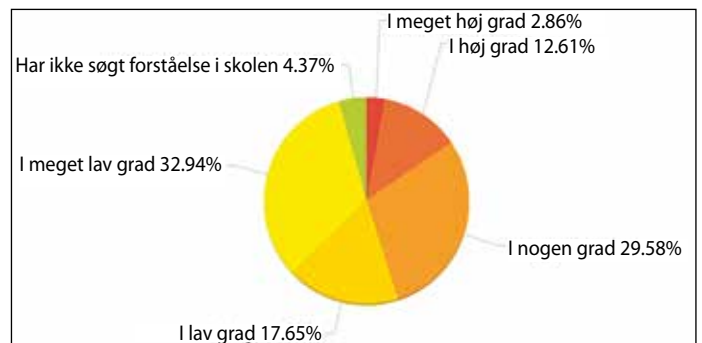


Næsten 90 pct. af børnene har følt sig ensomme i forbindelse med angstforløbet

Hvis vi taler mere om angst, kan vi lettere nedbryde tabuer og fordomme og vise de angstramte børn, at de ikke er alene.

Også forældrene har det svært. I foreningens lukkede Facebook-gruppe fortæller forældre, at de fx oplever, at de bliver mistænkeliggjort i forhold til deres forældreevne, og at deres barns angst ikke bliver forstået og anerkendt. Samme oplevelse har vi i foreningens bestyrelse. Vi ønsker, at det skal ændres.

Angst er en psykisk lidelse, som kan behandles. Derfor er det vigtigt, at børnene hurtigt får den rette hjælp, før at angsten påvirker barnet både socialt og fagligt.



Over halvdelen af børnene oplever, at de ikke har mødt den rette forståelse for angstudfordringerne i skolen

Invitation: Generalforsamling i Foreningen for børn med angst

Foreningen for børn med angst afholder generalforsamling den 4. april 2018, kl. 19.00-21.00.

Roskilde Frivilligcenter,
Jernbanegade 21a, sal 7,
4000 Roskilde.

Efter generalforsamlingen er der mulighed for at drikke en kop kaffe med bestyrelsen og få gode råd og vejledning i forhold til at have et barn med angst.



Foto: Foreningen for børn med angst

Mia Kristina Hansen sammen med sin søn, 17-årige Jonas. Han har det godt i dag, men oplevede tilbage i 3. og 4. klasse mistrivsel og fik diagnosen angst. Jonas var væk fra skolen i to år, og det er navnlig oplevelserne fra den periode af manglende hjælp, der inspirerede Mia til at stifte Foreningen for børn med angst.

“Vi vil i foreningen gerne have løftet vidensniveauet i skolerne, så forældre bliver mødt med tillid, hurtig hjælp og en tro på, at uanset hvor svært barnet har det med at gå i skole, så er der altid lys forude og mulighed for at få et godt liv,” siger hun

Barbara Hoff Esbjørn, Bianca Munkebo Christiansen
og Sonja Breinholst

Fri af angst – En forældrehåndbog

AF MIA KRISTINA HANSEN

Forfatterne af denne bog er psykologer med praksiserfaring med behandling af børn med angst via deres arbejde i Center for Angst ved Københavns Universitet.

I forordet skriver forfatterne, at de håber, at bogen kan give forældre den nødvendige viden til at hjælpe deres barn bedst muligt. Forfatterne skriver, at det er deres oplevelse, at mange familier enten får forkerte eller slet ingen råd og derfor kommer til at fastholde barnets angst.

Bogen er delt op i tre dele.

I den første del er der beskrivelser af, hvordan man kan skelne imellem ængstelighed og deciderede angstlidelser. Der er forskellige konkrete eksempler på, hvordan angst kan komme til udtryk hos det enkelte barn.

I den anden del er der anvisninger til, hvordan forældre og andre kan afhjælpe ængstelighed hos det enkelte barn. Forfatterne har fokus på, hvordan forældre og barnet kan komme ind i en negativ spiral, hvor de

gensidigt påvirker hinanden, og forældrene kan komme til at fastholde barnet i sin angst uden at ville det.

I den tredje del af bogen giver forfatterne konkret eksempler på specifikke behandlingsteknikker baseret på kognitiv adfærdsterapi. Der er eksempler på, hvordan man bedst støtter sit barn undervejs i behandlingen. Fx giver forfatterne råd om, hvordan man bedst kan hjælpe sit barn i at eksponere sin angst.

Barbara Hoff Esbjørn, Bianca Munkebo Christiansen og Sonja Breinholst
Fri af angst – En forældrehåndbog (Akademisk Forlag)

172 sider, kr. 249,95

ISBN: 9788750051626



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 psykisk 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 2018 kan du højst få fradrag for 15.900 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

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 450 indlæg og 326 kommentarer

Håbet

Nej!
Gør det ikke!
Ikke dét!

Håbet.
Tag det aldrig fra nogen.

Sygdom, diagnose, medicin.
Fyring, gæld, pension.
Ro...?
Ingen fremtid, ingen job.
Ingen børn, kæreste, familie.
Lyset blev slukket.
Håbet gled bort.

Jeg ta'r det tilbage nu.
Håbet.
Ny fremtid.
Sårbarhed, behandling, erkendelse.
Pension, iværksætteri, virksomhed.
Nyt liv!

Bålet gløder igen.
Gnister tændes, blusser op.
Flammer.
Håbet er der igen.
Lyset afslører det.

/Lagt på SINDs hjemmeside
af Helle fra Tønder

Farma

Den ligger som en dyne
hen over de forpinte og sarte sjæle
de banker forgæves i den.

De ligger i hospitalets spændetrøjer
som balsamerede lig.
Mere døde end levende.

/Indsendt af Klavs fra Køge

Bipolar

Mit liv er som en tikkende bombe, jeg ved
aldrig, hvornår den springer og alt bliver sort.
Men jeg ved, at der er lys for enden af
tunnelen,
hvor solen skinner fra en skyfri himmel og
varmer min krop og sjæl.

/Lagt på SINDs hjemmeside af Susanne

En truende angst

En truende angst
en djævel
der sniger sig ind på mig
på den mest lumske måde
angsten lammer mig
den kører i ring
modvilligt følger jeg med
holdes fast i et jerngreb
tankerne ræser afsted
adrenalin pumper heftigt
jeg sluger en beroligende pille
døser snart hen
hen hvor freden findes
for en kort stund
/Lagt på SINDs hjemmeside af Jeanette

Rygestop

Har røget 44 år
lærte det på den lukkede
nu er jeg på plastre – mintdrops og e-cig
og rygekursus
har holdt 9 dage

tænker enormt meget på
om sindet vil gøre knuder

når nu kemikalierne er væk
om kort tid fra krop og celler
vil sindet så skabe sig – igen?

På kurset er vi syv med baggrund i psykiatrien
lige startet
håber de andre vil diskutere dette spørgsmål
eller er det for nærgående?

Er andre i samme situation?

Vil der blive oprør indvendig, som jeg ikke kan
dæmpe med røg og kemikalier....

Vil så gerne leve et liv
hvor kroppen ikke står af
fordi jeg mishandler den...
Så må sindet følge med så godt det kan...

Sindet skal trods alt have en base at bo i
for at virke.

Jeg vil så gerne være en.....
der er i harmoni i krop og sjæl og sind
/Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

Tavse ord

Tårerne triller
ned af min kind.
Mit hjerte græder
og smerter mit sind.

Mind tanker kredser
om det jeg vil sige.
Jeg åbner min mund
men ordene stivner
fryser til is.

Min hjerne koger
og is bli'r til vand
så tårerne triller
ned af min kind.

Mit hjerte græder
og smerter mit sind.
Ordene slås
om pladsen derinde.

Hvordan kan jeg finde;
Én der vil lytte
når ordene stivner?
Én der kan svare
mine tavse ord?

Mit hjerte håber
og åbner mit sind.
Tavse ord
forvandles til sætninger.

Der er én der vil lytte
og give mig svar
når min hjerne koger
smelter is til vand.

Tårer af glæde
sætter spor på min kind.
Varmer mit hjerte
og trøster mit sind.

/Lagt på SINDs hjemmeside af
Helle fra Tønder

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Portræt af en pårørende*
- Bipolar lidelse hos voksne

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig i SIND-nettet*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*

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,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 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,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-

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 Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND Aalborg

www.sind.dk/aalborg

De psykiatriske diagnoser – hvad skal vi med dem?

11. april kl. 16.00-18.00



Foto: SIND

Debateftermiddag v. psykolog Erik Mønsted Pedersen. De psykiatriske diagnoser fylder meget i vores hverdag og samfund. Mange mennesker får en eller flere, og alle snakker om dem eller bruger ordene fra diagnosesystemerne lidt i flæng. Erik vil tage udgangspunkt i såvel den faglige baggrund og historie for disse diagnoser som i sine personlige erfaringer fra psykiatrien. Erik er uddannet cand.psych. fra Københavns og Aarhus universiteter og arbejder som selvstændig psykolog med terapi, formidling og forskning.

Sted: Arrangementet finder sted på SIND Skolerne, Doktors Gyde 3, 2. i Aalborg, og er arrangeret i samarbejde med SIND Skolerne.

Alle er velkomne, og det er gratis at være med.

Tilmelding: På kontor@sindskole.dk, tlf. 2554 8598 eller v. personlig henvendelse på Bispensgade 7A, 2. i Aalborg.

SIND-foredragsholder Klaus Bentzen: Det er bedre at leve, frem for blot at overleve

12. april kl. 19.00-21.00



Foto: Privat

Et livsbekræftende foredrag om en tilværelse med stress, depression og det gode

liv. I dette foredrag fortæller Klaus Bentzen om forskellige reaktionsmønstre hos mænd og kvinder ud fra en faglig synsvinkel med udgangspunkt i egen oplevelse af stress og depression, behandlingsforløb, overlevelse, samt hvordan han selv kom videre i livet med nye ressourcer og livserkendelse.

Sted: Foredraget finder sted på Hobro Bibliotek, Storetorv – den store sal, Adelgade 30, 9500 Hobro, og er arrangeret af i samarbejde med LOF, Bedre Psykiatri Randers og Socialpsykiatri Mariagerfjord.

Pris: 25 kr.

Tilmelding via LOF på tlf. 2447 9969.

Du kan læse mere om SINDs Pårørende Aalborgs forårsarrangementer her.

SINDs Pårørende Aalborg holder generalforsamling

18. april kl. 19.00-21.00

Generalforsamlingen er en god anledning til at få indflydelse på SINDs Pårørende Aalborgs fremtidige arbejde. Forslag til dagsorden skal modtages senest 14 dage før generalforsamlingen på sindspaaroeerende@gmail.com.

Sted: Kræftrådgivningen, Steenstrupevej 1, 9000 Aalborg.

Sidste tilmelding: 11. april.

Lær om urter som kan give mere ro i krop og sind

30. april kl. 19.00-21.00

Debatften v. psykoterapeut og sygeplejer Lene Andersen.

Sover du dårligt om natten ligesom tusindvis af andre danskere? Så kom med og lær, hvordan du kan fremme søvnen med hjælp fra urterne. Lægeurterne har været brugt i årtusinder, og deres virkning understøttes nu af forskning og moderne videnskab. Ved arrangementet får du tips til, hvordan små ændringer i din livsstil kan give dig en bedre søvn og forbedre din døgnrytme – tilstrækkelig søvn er nemlig alfa og omega for vores livskvalitet. Arrangementet er lavet i samarbejde med SIND Skolerne.

Sted: SIND Skolerne, Doktors Gyde 3, 2. i Aalborg.

Pris: Alle er velkomne, og det er gratis at være med.

Tilmelding: På kontor@sindskole.dk, tlf. 2554 8598 eller v. personlig henvendelse på Bispensgade 7A, 2. i Aalborg.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande

Foredrag med Bente Klarlund: Mental Sundhed

23. april kl. 19.00-21.00

Dr.med. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet og leder af TrykFondens Center for Aktiv Sundhed. Hun er klummeskriver og står for en sundhedsbrevkasse på Politiken, Lørdagsliv. Hun er forfatter til mere end 500 videnskabelige artikler og bøger og har modtaget adskillige priser for sin forskning, samt Videnskabsministeriets Forskningskommunikationspris, Kulturministeriets Idrætspris og Rosenkærprisen. Bente Klarlund er bl.a. forfatter til bøgerne: "Sandheden om Sundhed"; "Elsk at løbe – med Maratonbogen"; "Hva' nu hvis jeg hader sport"; "Skridttællerbogen"; "Recept på Motion"; "Motion på Recept"; "Graviditet og Motion"; "Børn og Motion" og sidst "100 myter om vægttab og motion". Bente Klarlund holder foredrag og kurser om sundhed og fysisk aktivitet, som målrettes almindelige borgere, sundhedsfagligt personale, politikere og andre beslutningstagere.

Sted: Herning Bibliotek, Østergade 8, 7400 Herning.

Pris: Gratis.

Dansen om den varme grød: Hvordan møder vi et med menneske med tegn på en spiseforstyrrelse?

15. maj kl. 19.00-21.00

Et foredrag af psykoterapeut og cand.mag. Hanne Kirkegaard. I vores dagligdag kommer vi ofte i den situation, at én i vores omgangskreds, et familiemedlem eller en arbejdskollega eller medstuderende tilsyneladende ikke trives. Hvad gør vi, når vi opdager dette? Danser vi om den varme grød? Eller tager vi kontakt og taler om det? Mistrivsel kan blandt andet komme til udtryk i form af en spiseforstyrrelse eller anden form for selvskade. I de tilfælde, hvor vi holder os tilbage, er det ofte ud fra en følelse af magtesløshed, eller fordi vi mangler viden i forhold til de problemer, vi iagttager hos det menneske, som lider af en spiseforstyrrelse. I foredraget får du:

- Direkte viden og redskaber til dig, der er spiseforstyret.

Hanne Kirkegaard vil dele vigtig viden og øvelser med udgangspunkt i sin erfaring fra egen psykoterapeutiske praksis i Aarhus, hvor hun dagligt arbejder med spiseforstyrrede klienter – individuelt såvel som i gruppeterapi.

- En grundlæggende viden om de fire udbredte spiseforstyrrelser: anoreksi, bulimi, overspisning og ortoreksi.
 - Viden om hvilke tidlige tegn, man typisk ser ved spiseforstyrrelser.
 - Nogle redskaber i forhold til, hvordan man håndterer samtalen og kontakten med den spiseforstyrrede.
- Foredraget henvender sig til:
- Dig, som selv lider af en spiseforstyrrelse
 - Dig, der er pårørende til en person, som har en spiseforstyrrelse.

- Dig, der fagligt arbejder med spiseforstyrrelse, og som ønsker yderligere viden og sparring på svære problematikker.

SIND Aarhus-Samsø

www.sind.dk/aarhus-samsø

Reklame: SIND Aarhus-Samsø har fået en Facebook-side



Som en del af indsatsen for at skabe opmærksomhed og opbakning om foreningens arbejde har lokalforeningen nu fået en Facebook-side. Målet med siden er at bringe nyheder om lokale arrangementer, links til nyheder fra landsorganisationen og til andre omtaler, der bidrager med viden og kendskab til arbejdet med at fremme psykisk sundhed.

”Kendskabet til siden er fuldstændig afhængig af, at vi får flere følgere, som deler, liker og kommenterer opslagene. For kun via en sådan ”ringe-i-vandet-effekt” kan vi komme ud til flere. Vi håber derfor, at mange har lyst til at være med på siden,” fortæller Dorte Hangst, der står for siden (og er nyvalgt medlem af lokalforeningens bestyrelse).

Du finder siden her:

www.facebook.com/sindaarhussamsø

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Klubaften

4. april kl. 18.30-22.00

Pakkeleg

11. april kl. 18.30-22.00. Medbring en pakke til 20 kr.

Varme hveder

18. april kl. 18.30-22.00

Klubaften Skærbæk

25. april kl. 18.30-22.00

Fællesbowling Tønder

26. april kl. 18.50. Pris: 25 kr.

SIND Sjælland

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Udsattemesse – de skjulte ressourceborere – i Roskilde kommune

14. april kl. 11.00-17.00

Byens Hus, Roskilde

SIND er medarrangør af Udsattemessen, hvor der sættes fokus på fattigdom og roskildensere, som lever på kanten, men også på de mange oversete ressourcer samt på mulighederne for at skabe bedre rammevilkår for at få alle med. Messen for socialt udsatte har taget kreativiteten i brug for at informere og gå i dialog med både borgere og politikere om de yderst vanskelige forhold, som mange af vores medborgere lever under. Messen byder på mange aktiviteter.

Du kan se mere på Facebook og deltage med gode input via gruppen ”udsattemesse – roskildensere på kanten – de skjulte ressourcer”.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/region-hovedstaden

Weekendkursus: Bedre recovery

7. april kl. 10.30 (kaffe fra kl. 09.30) til 8. april kl. 16.00

Alle frivillige i SIND skal have mulighed for at bidrage til, at flere mennesker kommer sig. Dette arrangement er blevet stablet på benene af regionskredsen. Det er et weekendkursus for SIND-frivillige i Region Hovedstaden. Planen er, at vi skal have det sjovt sammen og tale om:

- Gensidig støtte til recovery.
- At dele erfaringer som frivillig peer.
- At trives og passe på sig selv som frivillig peer – med erfaringer med psykiske vanskeligheder eller som pårørende.
- At være robust og psykisk sund.
- At skabe gode rammer og netværk for frivillige.
- At høre om Peer-Netværket i Danmark.
- At drøfte peer-uddannelse – også for pårørende – nu og fremover.

Du er velkommen, hvis du er frivillig i SIND-Nettet, SIND-Huset, SIND-Ungdom, SINDs besøgs- og følgevener, recovery-cafe-kurser, workshops, Klub 35+, fredagsåbning, netværksgrupper, cafeer, udflugter, ferier eller en anden SIND-aktivitet. Du er velkommen, hvis du har ansvar og skaber rammer for det lokale frivillige arbejde som projektleder, koordinator, medarbejder eller bestyrelsesmedlem.

Sted: Pension Kildegaarden, Hovedgade 52, 3220 Tisvildeleje. Linie B ankommer på Hillerød station kl. 9.14. Lokalebane 960R har afgang fra Hillerød kl. 9.20 og er på Tisvilde Station kl. 9.51. Gå 173 m – 4 min. til Pension Kildegaard.

Pris: 300 kr. som betales af lokalafdelingen eller deltageren selv. Regionskredsen har fået penge fra Uddannelsespuljen, men der mangler 300 kr. pr. deltager. Derfor egenbetaling på 300 kr.

Tilmelding inden 1. marts til sindhovedstaden@gmail.com – eller 2326 0310 (SMS). Oplys navn, telefon, mailadresse og lokalafdeling.

Workshop for nye bestyrelsesmedlemmer

8. maj kl. 16.00-20.00

Læs mere på hjemmesiden.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Skriveværksted

3. april kl. 13.00-15.00

Forløbet starter den 3. april og kører seks tirsdage fra kl. 13.00-15.00.



Har du lyst til at skrive om dit liv og dine erindringer? Har man oplevet kriser eller sygdom, kan det at skrive være et godt værktøj til at komme videre i livet. Kurset er en række små skriveøvelser, hvor man i samvær med andre ligesindede kan øve sig i at skrive og i at dele sine historier med andre. Kurserne er et samarbejde med SIND.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg

Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk eller telefon 4012 9959.

Gratis.

Læseklubben Rødderne

4. april kl. 16.00-17.30

Læseklubberne er et litterært frirum, hvor deltagerne kan komme og møde andre ligesindede over en snak om skøn- og faglitteratur, som efter deltagerens behov og ønsker kan fornøje/relateres til/bruges i deres nuværende livssituation, gennem udvælgelse af relevant litteratur indeholdende forskellige emner. Der vil være max 8-10 deltagere på holdet. Læseklubben er den første onsdag i måneden fra kl. 16.00-17.30.

Arr.: SIND og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe foråret 2018

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, Søborg
Gratis.

Mindfulness – selvhjælpsgruppe

Onsdag i lige uger fra kl. 18.00-20.00

I en gruppe på 6-10 personer praktiserer vi ”mindfulness-filosofien” via meditative øvelser, træning og yoga. Vi mødes hver 14. dag og starter med en siden-sidst runde efter lyst og behov over en kop kaffe/te – lytter til guidede meditationer, visualiseringer eller andre øvelser – slutter aftenen med en kort evaluering.

Før du møder op, så kontakt tovholder:

Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk, tlf. 5092 2949.

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, Bagsværd.

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

Mandage fra den 9. april til den 4. juni. Klokket 14.00-16.30 (vi mødes ikke den 21. maj).

Samtalegruppen er et fortroligt og støttende rum, hvor vi kan tale sammen om det, der er svært, og dele erfaringer. Gruppen består af 6-8 deltagere og ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen. Vi taler om de problemer, glæder og udfordringer, der fylder her og nu og i det daglige. Hver gang sætter Ulla fokus på et emne som fx ”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”.

Spørgeskemaundersøgelse:

Må vi spørge dig om det frivillige sociale arbejde i SIND?

Hvorfor spørger vi?

SINDs frivillige rummer vigtig viden og erfaringer om det frivillige arbejde.

Sammen kan vi gøre det frivillige arbejde sjovt og meningsfuldt. Vi kan bruge vores egne erfaringer og ressourcer i et ligeværdigt samspil med andre og skabe et godt og værdifuldt fællesskab og hverdagsliv for andre og for os selv.

En arbejdsgruppe fra SINDs Hovedbestyrelse vil med opbak-

ning fra DL og sekretariatet gå i dialog med jer, som er frivillige i SIND eller som er aktive i lokalafdelinger eller regionskredse. Ud fra den viden, vi får fra jer, vil vi på tværs i SIND se, hvad vi sammen kan gøre for at styrke det frivillige, sociale arbejde for og med borgere med psykiske vanskeligheder og deres pårørende.

Vi vil derfor gerne vide, hvad der er vigtigt for dig i det frivillige arbejde i SIND.

- Synes du, at det er muligt for dig at gøre det, du kan og har lyst til at gøre?
 - Hvilke opgaver som frivillig har du?
 - Hvordan er rammerne for det frivillige, sociale arbejde i SIND?
 - Hvis det er muligt, hvad vil du gerne bidrage med og samarbejde om fremover?
- Vi vil gerne høre fra dig, der er frivillig i SIND eller er aktiv i en bestyrelse, i lokalafdelingen og

regionskredsen – og dig, der bare er medlem af SIND.

Derfor vil vi bede dig udfylde vores spørgeskema.

Har du spørgsmål, så kontakt regionsformand Kirsten Elise Hove, sindhovedstaden@gmail.com, 2326 0310.

Du finder undersøgelsen på www.sind.dk/frivillig2018

Sted: Gentofte Frivilligcenter.

Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Tilmelding: ulla@vincentsen eller 2639 1140 (SMS)

Ferieophold på Kildegaard i Tisvildeleje

Fra mandag 27. august kl. 10.00 til fredag 31. august.

Ferieophold på Kildegaard i Tisvildeleje

Fem dejlige sommerdage på Kildegaard ved Tisvildeleje tæt ved strand, Tisvilde Hegn og Tibirke Bakker og med udflugt til Hillerød eller en af de andre skønne byer i Nordsjælland. Vi dyrker måske yoga, har workshop og samtaler, er kreative i malerværkstedet eller hygger os bare. Stedet er et dejligt gammelt sommerpensionat. Hvert år er der enighed blandt alle deltagere om, at det er en succes. Dejlig mad og gode eneværelser. Ferien er primært for borgere fra Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk kommuner.

Tilmelding: Interesserede bedes kontakte Svend Balle inden 1. april: tlf. 5045 6402 (SMS) eller svendbax@hotmail.com. Du får besked om endelig tilmelding midt i april.

Pris: 900 kr. Forudsætter personligt medlemskab af SIND. Kontingent skal være betalt senest 15. marts. Ellers betales yderligere 250 kr. Betaling skal ske inden 1. maj på: reg. 1551 konto 4930 738.

Sted: Kildegaard, Hovedgaden 52, 3220 Tisvildeleje. Vi mødes på Lyngby Station ved Ulrikkenborg Plads på afrejsedagen og tager toget derfra med skifte i Hillerød.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

SIND foredrag

14. april kl. 12.45-17.00

Vi inviterer alle interesserede til en dejlig dag på Kulturhuset, Elværket i Frederikssund, hvor vi får besøg af to af SINDs foredragsholdere. Program:

Kl. 13.00: Smørrebrød og drikke

Kl. 13.45: Foredrag ved Jeanette Juul

Quaade: Den grimme mønsterbryder.

Kl. 14.45: Kaffe og te.

Kl. 15.15: Foredrag ved Lise-Lotte Vejen-Jensen: Trods svære odds lever hun i dag et almindeligt liv.

Kl. 16.00: Slut.

Kl. 16.30: Vi siger farvel!

Mødested og tid: Kulturhuset Elværket, v. Kirken 6, 3600 Frederikssund kl. 12.45.

Fortæring: Smørrebrød, vand, øl, kaffe og te.

Antal personer: Max 30.

Pris: Gratis.

Husk: Tilmelding hos Else Marie er nødvendigt! Det sker på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569. Sidste tilmelding 7. april.

Dyrehaven og Peter Lieps Hus

16. maj kl. 15.00-21.30

Vi får lidt tid til at gå rundt og se på Eremitage-slottet, inden vores guide vil fortælle en masse derom. Efter rundvisningen er der en 1½ km. gåtur til Peter Lieps Hus i Dyrehaven, Klampenborg, hvor vi skal spise. OBS! Der er kun 12 pladser!

Mødested/tid: Frederikssund Station kl. 15.00, Ølstykke (v. Q8 Tanken) kl. 15.10, Stenløse (v. "Bio") kl. 15.15.

Transport: Frederikssund Handibusser. Antal personer: max 12.

Hjemme igen: I omegnen af kl. 21.00-21.30.

Deltagerbetaling: 200 kr. samt det, du drikker.

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

Sind Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøde

18. april kl. 13.30

Sted: Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

Cafémøde

17. maj kl. 13.30

Fra og med maj måned går vi tilbage til den 3. torsdag i måneden.

Sted: Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

Foreningen for børn med angst

www.boernmedangst.dk

Generalforsamling

4. april kl. 19.00-21.00

Generalforsamling afholdes i Frivilligcenteret, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde.



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

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

Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk

Brønderslev

Niels Christian Aagaard
6061 3581
broenderslev@sind.dk

Frederikshavn

Kim-Phillip Hejslet
2570 5950
frederikshavn@sind.dk

Hjørring

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

Morsø

Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk

Thy

Børge Kristiansen
2041 4943
annegrethe@sol.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov

Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Horsens-Hedensted

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

Nord- og Syddjurs

Kontakt sekretariatet
landsforeningen@sind.dk

Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Randers

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

Silkeborg

Susan Steen
2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg

Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Skive

Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.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

Aarhus-Samsø

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



REGIONSFORMAND:

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Billund

Anker Loft
2420 8670/7670 8083
loftanker@gmail.com

Fredericia

Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

Haderslev

Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

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

Dorthea Rahbek Wehner
3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Sønderborg

Frede Petersen
3023 4164
soenderborg@sind.dk

Tønder

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

Vejle

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

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

**Regionen organiserer
desuden Faxe Kommune**

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

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

Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Næstved

Peer Skjold Hansen
4159 1605
Peer.skjold@gmail.com

Ringsted-Sorø

Poul Kry Poulsen
5761 4816

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@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

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG

landsforeningen@sind.dk

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.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)

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Fredensborg-Hørsholm
Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Rødovre
Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk



SKIZOFRENIFORENINGEN

Holger Steinrud
2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk



REGIONSFORMAND:

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
sindballerup@gmail.com

Bornholm
Morten Rasmussen
bornholm@sind.dk

Frederiksberg
Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@frbsind.dk

Frederikssund-Egedal
Thoms Ulrik Wester
4731 4030/2814 4031
thulwes@live.dk

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fastvnet.dk

Helsingør
Hanne Olsson
2250 0332
hanneolsson@dragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød
Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Rasmus Søbæk Magelund
5053 3971
rasmusmagelund@hotmail.com

Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk



FORENINGEN FOR 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 (Region Midtjylland)

Skovagervej 2, indg. 76
8240 Risskov
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750
Mail: info@sind.dk

Tilbud til børn og unge, der er pårørende:
Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, indg. B, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822
randers@sindspaa.dk

Silkeborg

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.
Tlf. 6053 6741
lbn@sindspaa.dk
mih@sindspaa.dk

Viborg

Åben rådgivning hver mandag kl. 16-18 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 16-18 på tlf. 5031 9025.
Yderligere information:
www.sindpaarørende.dk

SIND Randers

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.
www.sindiranders.dk

Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.
Kontakt
Magda Bazuin mafic@mail.dk
Tlf. 2884 1464
Grete Tolstrup gt.kt@mail.tele.dk
Tlf. 9839 1384

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.stoppestedet.dk
info@stoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage og torsdage kl. 17-19.
raadgivningen@sind-kbh.dk
Åben rådgivning for pårørende mandage kl. 16-19.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 Kbh N.
Tlf. 3536 0904
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
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18
Telefonvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16-18, Østergade 9 i Hjørring.
Tlf. 2383 1184.
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på tlf. 9896 0398.
For aftale om bisidder eller besøgsven, kontakt:
Tlf. 2926 2053
Tlf. 2383 1184
Tlf. 9898 6242

Nyt medlem deler ud af sine erfaringer

De seneste måneder har SIND fået mange nye medlemmer. Et af dem er Jeanette Gadegaard. Hun bruger blandt andet sit medlemskab til at holde foredrag om sin egen baggrund, der har været præget af flere psykiske lidelser

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: Privat

Jeanette Gadegaard

Da 50-årige Jeanette Gadegaards praktiserende læge en dag i 2017 foreslog hende at melde sig ind i SIND, var der kort fra tanke til handling. I dag er hun SIND-foredragsholder for blandt andet at bearbejde sine psykiske lidelser og samtidig hjælpe andre.

”Da jeg efter at have talt med min læge var hjemme og læse lidt mere om SIND, blev jeg helt fyr og flamme. Jeg ser det som et godt forum for ligesindede, og så er det en god platform for mine foredrag. Så der var slet ingen tvivl om, at jeg ville melde mig ind i SIND,” siger hun

Jeanette har igennem det meste af sit liv kæmpet svære kampe med angst, manier og

dybe depressioner, og hun er diagnosticeret med en bipolar lidelse. Det er blandt andet den bagage, som hendes SIND-foredrag tager udgangspunkt i. Jeanette fortæller, hvordan hun på trods af også tidligere at have døjet med social angst finder en kæmpe glæde og mening i at holde foredrag:

”Det har været en lang og sej proces, men jeg har brudt den sociale arv og kæmpet mig frem til det gode liv, som jeg har i dag. Jeg har accepteret og lever med min diagnose på en positiv måde, og det vil jeg gerne dele med andre. Det giver værdi for mig, og forhåbentlig kan jeg også hjælpe og inspirere andre.”

Skriver også digte

Udover at holde foredrag på blandt andet væresteder og professionshøjskoler skriver Jeanette digte om de psykiske udfordringer, hun har døjet med, og hun har blandt andet fået trykt en digtsamling til venner og familie. Hun drømmer om at sende nogle af sine digte til SINDbladet, som hun er flittig læser af.

”Jeg skriver for et non-profit forlag, og de foreslog mig faktisk nogenlunde samtidig med min læge, at jeg kunne kontakte SIND. Jeg bruger i høj grad poesien til at skrive mig ud af mine psykiske lidelser, og jeg håber snart at kunne sende nogle af mine digte til SINDbladet, så andre vil kunne få glæde af dem,” siger hun.

Et sted for ligesindede

Når Jeanette holder foredrag, møder hun ofte psykisk sårbare eller pårørende, som kæmper med nogle af de samme udfordringer som hende selv. Men hun mener, at der i SIND er et endnu større potentiale for at møde ligesindede.

”Jeg kunne godt savne et sted, hvor man rent fysisk kan møde ligesindede og i hyggelige omgivelser høre lidt om, hvad hinanden går og kæmper med. Det forum mangler der lidt her i Struer-området, hvor jeg bor. Derfor kunne jeg godt forestille mig at tage initiativ til selv at få sådan et tilbud op at stå, hvis eller når jeg en dag får overskud til det,” siger hun.

Jeanette Gadegaard bor i Thyholm og holder foredrag i Jylland og på Fyn. Hun er gift på 26. år og har to velfungerende voksne børn.

På www.sind.dk/foredrag kan du læse mere om Jeanette Gadegaard og SINDs øvrige 21 foredragsholdere. Det er også her, du finder information om, hvordan du selv kan blive foredragsholder.