



SINDbladet

Nr. 2 | April 2019 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**På vagt med en rådgiver:
Brug dit hjerte som telefon**

SINDs mærkesager ved folketingsvalget

Dobbeltdiagnoser | Motion | Tæt på naturen

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

Patienten først! – Også den psykiatriske?

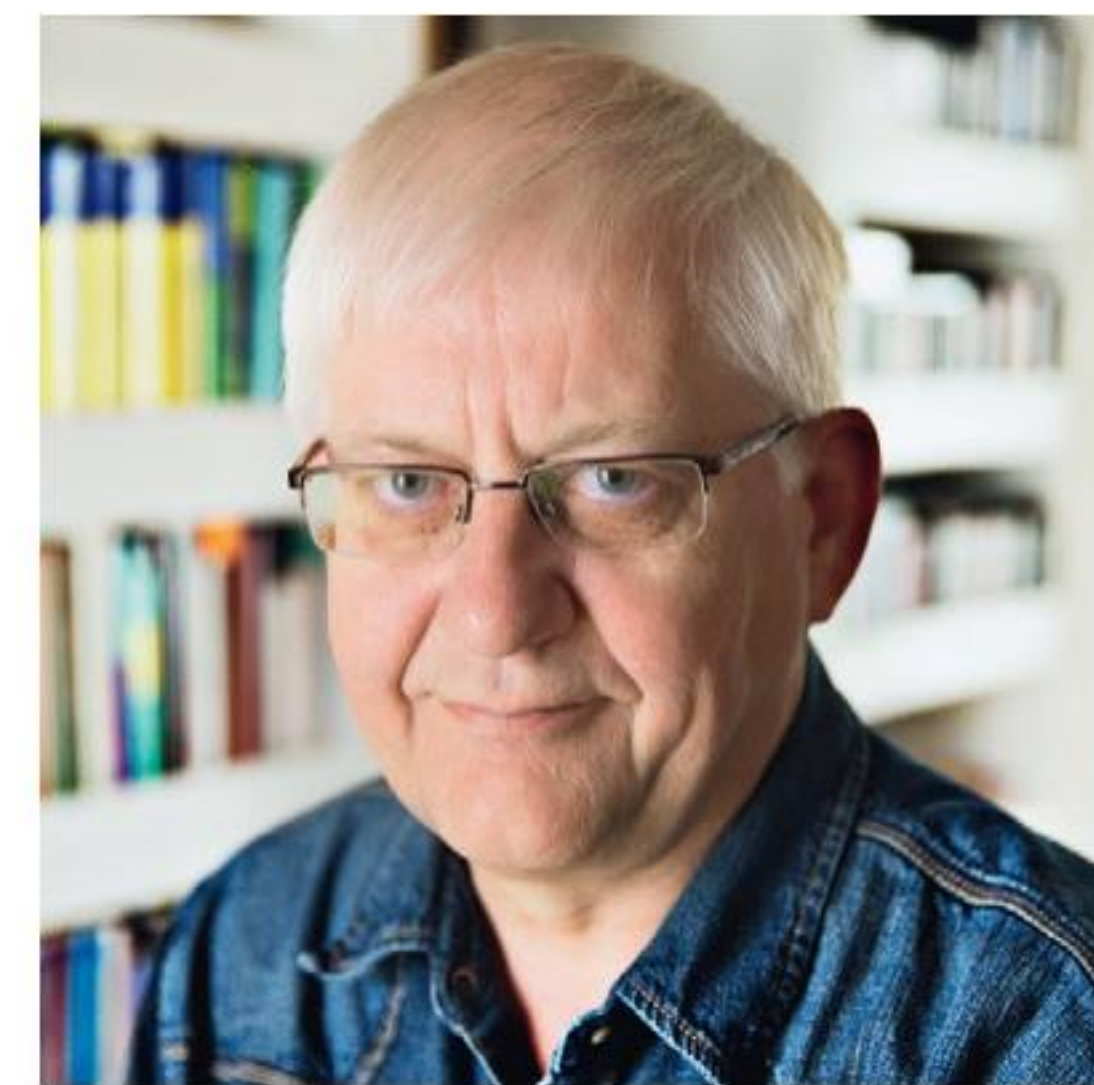


Foto: Niels Åge Skovbo

I januar 2019 fremlagde regeringen sit udspil til en sundhedsreform. Titlen er "Patienten først – nærhed, sammenhæng, kvalitet og patientrettigheder." Men man sidder tilbage med en følelse af, at de helt har glemt de psykiatriske patienter

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Når man læser udspillet, er det nærmest klinisk rensat for oplysninger om, hvordan fremtidens psykiatri kommer til at se ud. Der er enkeltstående sætninger som "... så psykisk sårbare unge får hjælp, inden de udvikler alvorlige psykiske lidelser" – og udfordringerne i psykiatrien bruges som eksempel på, at det går den forkerte vej med sundhedsvæsenet i Danmark (fx tvang og akutte genindlæggelser).

Man sidder tilbage med den fornemmelse, at psykiatrien blev glemt, da man tegnede sundhedsvæsenets nye danmarkskort.

Der lægges op til, at flere af de opgaver, der i dag løses på hospitalerne, i fremtiden skal løses hos de privatpraktiserende, speciallæger, læger og i psykologregi – eller i kommunerne.

Men hvem er det helt konkret, der skal løse opgaverne?

De privatpraktiserende læger kunne godt løse en del af de opgaver, der i dag løses i hospitalsregi, men for mange praktiserende læger ved for lidt om psykiatri, og de kan ikke få den hjælp, de har brug for, fra hospitalspsykiatrien.

Hos privatpraktiserende speciallæger i psykiatri er der lange ventetider – bl.a. fordi der er alt for få ydernumre. Det er der ikke lagt op til at gøre noget ved.

Der er også alt for få praktiserende psykologer med ydernumre, og selv hos de, der har et ydernummer, skal borgeren betale en stor del af konsultationen selv.

Heller ikke det lægges der op til at gøre noget ved. Man kunne med rette spørge, om man i virkeligheden er ved at indføre brugerbetaling for mennesker med psykiske lidelser?

Reformen skaffer altså ikke flere hænder til behandling af mennesker med psykiske lidelser.

Debatten har mest handlet om den planlagte nedlæggelse af regionerne, oprettelse af en ny statslig styrelse, Sundhedsvæsen Danmark, og 21 nye sundhedsfællesskaber.

Men strukturændringer alene løser ikke de alvorlige problemer, vi står med i psykiatrien.

Hvordan vil man sikre de fornødne ressourcer – økonomi, kompetent og veluddannet personale, moderne faciliteter – inden for den psykiatriske behandling i bred forstand og på det sociale, beskæftigelses- og uddannelsesmæssige område fra kyst til kyst/på land som i byerne?

Hvordan vil man sikre, at der løbende sker faglig udvikling og fornyelse, så psykiatrien lever op til højeste internationale standard? Det gælder såvel behandling i bred forstand som den sociale, uddannelses- og beskæftigelsesmæssige indsats.

Hvordan vil man sikre en lettilgængelig og hurtig hjælp til borgere med akutte psykiatriske udfordringer og alvorlige udbrud af psykisk sygdom?

Hvordan vil man sikre en reel involvering af de berørte borgere og deres familier/primære netværk i indsatsen?

Hvordan vil man sikre den nære og sammenhængende indsats for børn og unge med psykiske lidelser og deres familier?

Hvordan vil man sikre og understøtte en tidlig og forebyggende indsats, så forekomsten af psykiske lidelser kan mindskes og følgevirkningerne reduceres?

Hvordan vil man sikre oplysning om og afstigmatisering af den dominerende opfattelse af psykiske lidelser?

Hvordan vil man sikre, at kompetente ledere, fagpersoner og repræsentanter for berørte familier er med i de løbende beslutninger for at skabe en nær og sammenhængende indsats på det psykiatriske område i bred forstand?

Hvordan vil man sikre en kulturforandring, så medmenneskelighed, åbenhed, dialog og inddragelse af borgere, pårørende og netværk og fokus på borgerens samlede forløb og recoveryproces på tværs af myndigheder, sektorer og faglige tilgange bliver bærende elementer i indsatsen?

Hvordan vil man sikre udvikling af specialiserede bo- og støttetilbud af høj kvalitet?

Hvilke konkrete mål vil man søge at nå i den samlede indsats inden for psykiatrien i bred forstand inden for de kommende år?

Svarene findes ikke i udspillet 140 sider. Måske får vi dem, når forhandlingerne for alvor går i gang? Måske får vi dem slet ikke!



SINDbladet
48. 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 Haring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen
(ansvarshavende), Dorte Hangst,
Jens Chr. Kristensen, Niels Chr.
Jensen, Niels Vogensen og
Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Anders Thorkil Bechgaard, Eva
Rose Waldorff, Helle Lenschow,
Josephine Helle, Kathrine Alby,
Mia Kristina Hansen, Rasmus
Damkjær og Tim Munk.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatet. 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 Haring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolicy på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Kathrine Alby

Layout: SIND/bia

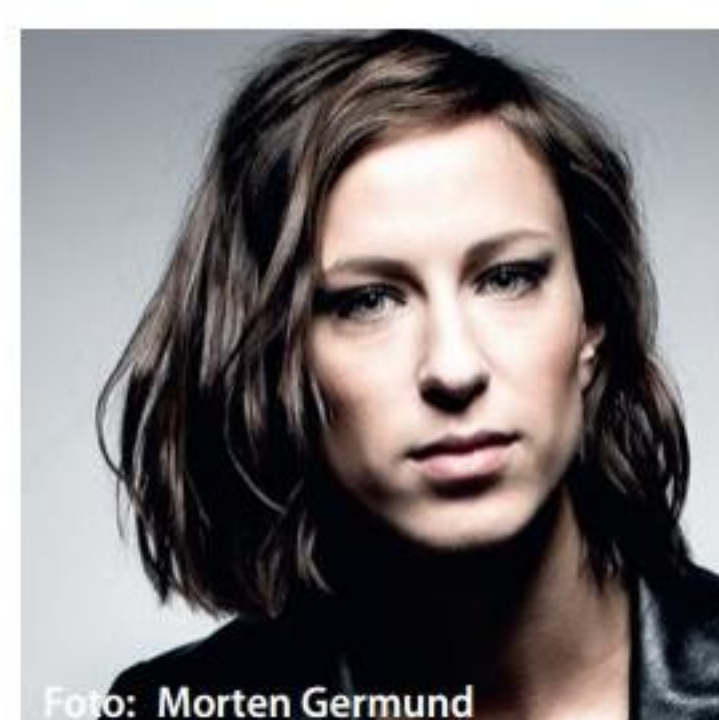
SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
4030 6398/kk@sind.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

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





I DETTE NUMMER

- /8 Meningsfuld motion på Frederiksberg**
I marts kickstartede Klub 35+/SIND Frederiksberg og Frederiksberg Sundhedscenter projektet "Motion og mad i meningsfulde fællesskaber." Målet er at motivere flere af byens psykisk sårbare til at tage aktivt del i fællesskaber, udvide eget netværk, og skabe øget velvære og trivsel.
- /9 SIND og sundhedsministeren besøgte bæltefri afdeling**
I Aabenraa er det lykkedes at stoppe tvang med bælte uden at øge brug af tvangsmedicinering og fastholdelse. Personale og patienter delte i februar erfaringer med SINDs formand Knud Kristensen og sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V).
- /10 Opdelt behandling skader dobbeltdiagnosticerede**
Lider man af både psykisk sygdom og stof- eller alkoholmisbrug, risikerer man at blive socialt isoleret – miste job, bolig og uddannelse. Man er mere syg end andre, dør omkring 22 år før gennemsnittet, og omverdenens stigmatiseringer rammer én hårdere.
- /11 Fra dobbeltdiagnose til recovery-mentor**
Ca. 16 år gammel fik Cindy Lund Nielsen en hashpsykose, der ændrede hendes liv. I dag har hun lagt diagnose bag sig, hun er 38, recovery-mentor, gift og har tre børn.
- /12 Fristed fylder 25 år**
SIND-huset "Stoppestedet" i Odense kan i disse dage fejre sølvbryllup. I alle årene har mødestedet fungeret som et anonymt og uforpligtende fristed for borgere med psykiske problemer eller sindslidelser – og der er mere end nogensinde før brug for et tilbud som dette.
- /14 Nyt SIND-projekt rykker naturen tættere på byboerne**
Miljøvenligt, inspirerende og spækket med nye vitaminer til både den fysiske og den psykiske sundhed. Sådan er nogle af ingredienserne i et nyt projekt hos Lille Skole for Voksne i Odense.
- /17 Folketingsvalget 2019**
- /17 Giv psykiatrien en stemme – du kan selv gøre en forskel**
Mere end 50 pct. af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk syg-

dom. Skal vi ikke beslutte, at vi alle stemmer på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien?

- /18 Kvalitetsløft, flere ressourcer og mere forebyggelse**
Det er på Christiansborg, at rammevilkårene for psykiatrien bestemmes. Det er vigtigt, at vi alle stemmer på én folketingskandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. SINDs væsentligste mærkesager, som du kan læse mere om på vores hjemmeside, handler naturligvis om at få forbedret forholdene for mennesker, der er ramt af sindslidelser, og deres pårørende.
- /19 Mærkesager: Et liv med mere indflydelse og bedre støtte**
Man er ikke sin sygdom. Medmenneskelighed, åbenhed, dialog og inddragelse af borgeren, pårørende og netværk samt fokus på borgerens samlede forløb, også på tværs af sektorer, skal være bærende elementer i indsatsen.
- /20 Forebyggelse og tidlig indsats**
- /21 Slut med at skulle politianmelde for at få erstatning**
Hvis en psykisk syg patient på et psykiatrisk hospital eller beboer på bosted udøver vold mod en ansat, kan den ansatte have krav på erstatning. Hidtil har det krævet, at den ansatte anmeldte den syge til politiet – men det ændres nu. Flere sager om vold på jobbet, hvor skadelidte omsorgspersoner ikke er tilkendt erstatning, skal derfor måske gå om. Kravet om, at der skal ske politianmeldelse, når en omsorgsperson udsættes for vold, har nemlig ikke støtte i loven. Det vurderer Højesteret.
- /22 På vagt med en rådgiver: Brug dit hjerte som telefon**
"Brug dit hjerte som telefon," sang Paprika Steen og Martin Brygmann tilbage i 1997. Selvom det er 22 år siden, er ordene stadig højaktuelle hos SIND Pårørenderådgivning i Aarhus. Anna er en af de frivillige telefonrådgivere, der modtager opkald på 7023 2750. Telefonen er åben 60 timer om ugen, og både pårørende og mennesker, der selv er ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed, ringer flittigt.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /25 Digte**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 Støt SIND**
- /27 Benzo rådgivningen**
- /28 Skizofreniforeningen**
- /29 SIND Ungdom**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

SIND i medierne: Medieomtale accelererede i marts

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.

I dagene efter deadline på dette blad fyldte flere historier, hvor SIND var citeret, i medierne. Fx oplyste DR den 4. marts, at utrygheden tager til på de socialpsykiatriske bosteder i Danmark. På ti år er omfanget af anmeldelser af personfarlig kriminalitet mere end fordoblet, viser en ny rapport fra Institut for Menneskerettigheder.

“Det er desværre en bekræftelse af vores bange anelser om, at der foregår mange utryghedsskabende ting på bostederne. Det gør mig ked af det,” sagde SINDs formand Knud Kristensen til DR.

Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND, er en af initiativtagerne bag en ny hurtigt voksende gruppe på Facebook for pårørende til personer med handicap og psykisk sårbarhed. Flere medier omtalte den 7. marts gruppen, som du finder her:

www.facebook.com/groups/bakopomdepaarørende/

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Du finder siden ved at klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.



Politiken: Positivt at kendte fortæller om psykisk sygdom

(25. februar) Socialdemokratiets gruppeformand Henrik Sass Larsen stod i slutningen af februar frem i Politiken og fortalte, at han var blevet ramt af en depression.

SINDs formand Knud Kristensen glædede sig over, at Henrik Sass stod frem:

“Hver gang en kendt person står frem og fortæller, at vedkommende har eller har haft en psykisk lidelse, er det med til at afstigmatisere sygdommen og gavne sagen,” sagde han til Politiken.

DR Østjylland: Særligt samarbejde i Silkeborg

(1. februar) Færre indlæggelser er en af gevinsterne ved, at regionen og kommunen bor under samme tag i Silkeborg. Mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, skal derfor kun henvende sig et sted for at få hjælp.

SIND ønsker flere af den slags huse i Danmark.

“Borgeren skal ikke løbe fra den ene myndighed til den anden, men de offentlige ansatte skal flytte sig efter borgeren,”

fremhævede SINDs landsformand Knud Kristensen.

Frederiksborg Amts Avis: Særlig åbningstid for psykisk sårbare kunder

(20. februar) Angst og andre lidelser kan gøre det svært at komme hjemmefra og endnu sværere at handle i en travl butik mellem en masse andre kunder. Bestyreren af Matas i Skibby, Pia Søndergaard, tilbyder derfor særlige åbnings-

tider til kunder med særlige behov. Man skal blot kontakte butikken for at få en aftale.

Både Landsforeningen Autisme og SIND roste initiativet.

SINDs formand Knud Kristensen sagde:

“Vi har flere grupper af mennesker i Danmark, der har svært ved at komme ud, og for dem er det et rigtig godt tilbud og en rigtig god service.”

Berlingske: Flere og flere børn og unge rammes af angst

(3. februar) På blot fem år er antallet af unge mellem 18 og 29 år, der er diagnosticeret med angst, steget med 55 pct. Det viser en ny rapport fra Økonomi- og Indenrigsministeriet.

Tal fra Sundhedsdatastyrelsen viser, at antallet af børn, der diagnosticeres med angst eller depression, er tredoblet de sidste ti år. 7.189 børn fik i 2017 en af de to diagnoser.

Dertil kommer alle dem, der ikke bliver registreret i statistikkerne.

18-årige Jonas har i dag et godt liv. Men da han var otte, blev han ramt af angst, hvilket vendte op og ned på hele familiens liv. I næsten to år måtte han helt opgive at gå udenfor en dør.

Vendepunktet kom, da han kom med i et godt behandlingstilbud. Oplevelserne inspirerede til, at Jonas' mor – Mia Kristina Hansen – dannede Foreningen for børn med angst, der nu er en del af SIND, som hjælper andre i samme situation.

“Jeg ønsker ikke for nogen andre, at de skal igennem det samme, som jeg har været,” sagde Jonas til Berlingske.

Frederiksborg Amtsavisi: Ingen grund til bekymring

(25. februar) I Furesø Kommune vækker planerne om at etablere et botilbud bekymring hos nogle af naboerne. Planen er, at bostedet skal huse en gruppe borgere mellem 45 og 65 år med psykiske eller fysiske problemer. Derfor afholdt kommunen et informationsmøde, som samlede 50 deltagere.

Udvalgsformand Matilde Powers (S) understregede, at beboerne ikke er farlige for deres omgivelser.

Dorthe Stieper fra SINDs lokalafdeling tilføjede i avisen, at hun heller ikke ser grund til, at naboerne bør bekymre sig. Hun påpegede, at det ikke handler om behandlingskrævende mennesker, men om folk med behov for begrænset støtte i dagligdagen.

Dorthe Stieper udtrykte til gengæld bekymring for, om botilbuddet kan få tilstrækkeligt kvalificeret personale.

Berlingske: Kontrolkaos på bosteder



(18. februar) Ifølge innovationsminister Sophie Løhde (V) bruger personalet på plejehjem, bosteder og andre offentlige institutioner meget tid på rapportering og dialog med statslige tilsyn. Der er eksempler på, at krav fra fx Socialtilsynet og Fødevarestyrelsen kan være modstridende.

Regeringen ønsker derfor at forenkle tilsynene.

SINDs landsformand Knud Kristensen er tilhænger af bedre koordination mellem tilsynene. Eksempelvis så man undgår, at det ene tilsyn kræver alle knive fjernet i køkkenet, mens et andet indskærper, at beboerne skal være med til at lave mad.

“Men jeg vil også advare mod at slå alle tilsyn sammen i ét, så man kan finde på at sende en færdselsbetjent ud og lave sociale tilsyn,” siger Knud Kristensen.

Haderslev ugeavis: Foreninger samarbejder om sundhedscafé

(19. februar) Lungeforeningen, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Hjerteforeningen og SIND har underskrevet en samarbejdsaftale om at drive en ny sundhedscafé. Her kan medlemmer, pårørende, fagfolk og andre interesserede udover socialt samvær komme til rådgivning og foredrag. Sundhedscaféen ligger i Sundhedscenter Haderslev.

Ekstra Bladet: Lommepenge for at gå på arbejde

(14. februar) 41-årige Søren blev blot tilbudt 15 kr. i timen af Horsens Kommune for at arbejde i kommunens it-café. Han modtager førtidspension. Jobbet – en dag om ugen – ville give ham en årsløn på 4.600 kr. før skat.

“Jeg synes, at det er nedværdigende. Skulle jeg have fulgt overenskomsten, skulle jeg vel have haft i omegnen af 160 kroner. Det skal jeg så selvfølgelig ikke, fordi jeg er førtidspensionist, men når buddet er så lavt, så synes jeg, at det er en hån,” sagde han.

SINDs landsformand Knud Kristensen genkender kritikken. Mange er utilfredse med at blive tilbudt lommepenge for at gå på arbejde.

“Det er jo ikke meget, de får, men det er sådan reglerne er, og argumentet er normalt, at de har deres pension, så arbejdet her er ikke noget, de skal leve af, men at det omvendt er noget, der gør dig godt.”

Nordjyske Stiftstidende: Behandlingsforløb på bondegårde er populære i Norge

(13. februar) Er man ramt af fx stress eller depression, så kan besøg på landbrug – tæt på natur og dyr – være en hjælp. Det viser erfaringer fra Norge, hvor mange kommuner tilbyder behandlingsforløb på særlige bondegårde.

Organisationen LandboNord vil gerne udbrede ideen til Nordjylland og havde derfor inviteret SINDs landsformand Knud Kristensen med til et informationsmøde. Han støttede ideen.

“Med relativt enkle midler kan man gøre noget, der har en gavnlig effekt for mennesker med psykiske lidelser. Det er jo i virkeligheden lige så genialt, som det er enkelt,” sagde han.



Foto: www.colourbox.com

Bornholms Tidende: Projekt fortsætter trods afslag

(9. februar) Flertallet af SINDs lokalafdelinger har afholdt generalforsamlinger i årets første måneder. En af dem, som blev omtalt i medierne, var generalforsamlingen på SIND Bornholm.

Lokalformand Bente Helms fortalte i Bornholms Tidende om et stabilt medlemstal og et højt aktivitetsniveau i lokalafdelingen. SIND er bl.a. involveret i et populært projekt om uddannelse af peers. Desværre var svaret et afslag, da Socialstyrelsen blev ansøgt om midler til at lade projektet fortsætte.

“Heldigvis kunne også de lokale politikere se positive takter i peerprojektet, så vi fik en bevilling til opgaven i både 2019 og 2020. Vi vil gerne takke for opbakningen og tilliden og er meget glade for at fortsætte det fine samarbejde, vi har med Bornholms Regionskommune,” sagde hun.

Dagbladet Holstebro-Struer: SIND-foredragsholder bag ny selvhjælpscafé

(22. februar) Hvidbjerg mellem Holstebro og Thisted har fået en selvhjælpscafé. Her kan alle fra Struer Kommune, der føler sig ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed, opsøge samvær og dialog med ligestillede.

Initiativtageren til caféen, der er åben to onsdagen om måneden, er SIND-foredragsholder Jeanette Gadegaard.

“Vi vil, når vi lærer hinanden bedre at kende, kunne tage lidt ud i det blå og nogle gange invitere foredragsholdere fra SIND til at komme og fortælle. Vi vil i fællesskab finde ud af, hvad der kan være interesse for,”

sagde hun til Dagbladet Holstebro-Struer.

Spørgeskema: Vil du give et håb videre?

Er du kommet på den anden side af store udfordringer grundet psykisk sygdom – enten personligt eller som pårørende? Så kan din historie måske være god at læse for andre, der lige nu står midt i store problemer.

Mange er hver uge i berøring med SIND, når livet gør ondt. Men der er også mange positive historier, som vi gerne vil dele på vores hjemmeside og i vores blad. Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på www.sind.dk/recovery.



Foto: www.colourbox.com

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst.

Vi bestræber os de kommende måneder på at bruge så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med. På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND.

Har du spørgsmål til SIND, er du velkommen til at kontakte os via landsforeningen@sind.dk

Folkemødet: Ses vi på værestedet i Allinge?

13.-16. juni deltager SIND igen i det årlige Folkemøde i Allinge på Bornholm. Vi har igen i år fået mulighed for at afholde arrangementer i Værestedet i Vestergade 1-3

Ligesom i 2018 kan du opleve en bred vifte af debatter hos SIND, hvis du deltager i Folkemødet. SIND og SIND Bornholm samarbejder med flere organisationer om at skabe fokus på psykisk sundhed.

Du kan fra begyndelsen af maj se hele programmet på www.sind.dk/fm2019 og på SINDs side på Facebook under begivenheder.

Hvis du selv arrangerer debatter på Folkemødet og er interesseret i at samarbejde med SIND, er du meget velkommen til at kontakte os på landsforeningen@sind.dk.



Konference: Er du medlem af et handicapråd?

15. juni 2019 kl. 10.00-17.00 samler SIND Fyn i Odense medlemmer af handicaprådene i Danmark, der er aktive i SIND.

Handicaprådene fungerer meget forskelligt i landets kommuner. Nogle steder fungerer samarbejdet godt – andre steder mindre godt eller slet ikke. Ambitionen med work-

shoppen er at udveksle erfaringer og ideer på tværs af hele landet.

Konferencen, der er gratis, byder både på gruppearbejde og på foredrag om FN's Menneskerettighedskonvention og om FN's Verdensmål i forhold til dansk lovgivning og de enkelte handicapråd.



Foto: www.colourbox.com

Du finder mere information og mulighed for tilmelding på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Idrætsfestival for Sindet



Foto: DAI

26.-28. juni afholdes Idrætsfestival for Sindet, som SIND igen i år støtter, på Vejle Idræthøjskole. Programmet er igen tæt pakket fra start til slut med de nyeste tendenser og de mest populære idrætter lige nu. I år er der som noget nyt landevejscykling, gå-fodbold og cachiball på programmet, som rummer noget

for alle. Formand for Kommunernes Landsforings Socialudvalg Joy Mogensen åbner festivalen i år, som igen forventes at blive udsolgt med cirka 250 deltagere. Tilmeldingsfristen på www.idrætsfestival.dk er den 8. april.



Foto: DAI



Foto: DAI



Foto: DAI

SIND Sommerhøjskole

23.-29. juni 2019 afholdes SIND Sommerhøjskole på Brenderup Højskole på Fyn

Ugen rummer mange forskellige tilbud med foredrag, aktiviteter, værksteder og ture. Derudover vil der være morgensamlinger, bålhygge under bøgen, motion samt andre sociale aktiviteter.

Alle emner vil tage afsæt i livsglædeskabende aktiviteter. Ugen afsluttes med lækker mad, underholdning, musik og dans. Sommerhøj-

skolen, der er omfattet af Arbejdsmarkedets Feriefonds Ferieprogram, er åben for alle interesserede

Traditionen tro er der også i år rift om pladserne. Hvis der er udsolgt, når dette blad udkommer, kan du komme på venteliste. Se mere på www.brenderuphojskole.com/sind.



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

Psykiatritopmødet 2019

5. oktober 2019 afholdes Psykiatritopmødet i Imperial Bio i København. Psykiatritopmødet, som det er gratis at deltage i, samler hvert år næsten 1.000 mennesker, der personligt, som pårørende eller frivillige er tæt på psykisk sårbarhed og sygdom. Senere på foråret kan du læse mere om Psykiatritopmødet på www.psykisksaarbar.dk.



Foto: SIND

Meningsfuld motion på Frederiksberg



Foto: Klub 35+

I marts kickstartede Klub 35+/SIND Frederiksberg og Frederiksberg Sundhedscenter projektet "Motion og mad i meningsfulde fællesskaber." Målet er at motivere flere af byens psykisk sårbare til at tage aktivt del i fællesskaber, udvide eget netværk, og skabe øget velvære og trivsel. Men hvordan motiverer man bedst muligt mennesker, der er psykisk sårbare, til at deltage i projektet, og hvad er de foreløbige erfaringer?

AF ANDERS THORKIL BECHGAARD, JOURNALIST OG FRIVILLIG I KLUB 35+

Fleksibilitet, samvær og inklusion er nøgleord for projektleder i SIND Frederiksbergs Klub 35+ Anja Skov Holm, der i fællesskab med Sylvia Johansen fra Frederiksberg Sundhedscenter har udarbejdet projektet "Motion og mad i meningsfulde fællesskaber."

"Følelsen af samhørighed og fællesskab er den overordnede paraply i projektet, og det forsøger vi at styrke ved, at alle motionister bliver tilbudt hyggeligt samvær og gratis fællesspisning i Klub 35+, efter de har været ude og bevæge sig. Derudover skal der være plads til alle, uanset om man er vant til at løbe, eller trækker i løbeskoene for første gang, og derfor tilbyder vi både løbe- og gåhold."

Projektet er tilrettelagt som et ugentligt løbehold i en periode på

fem måneder. Det er ambitionen at træne holdet op til at kunne løbe fem km til DHL Stafetten i august. I den mellemliggende periode vil der være delmål, herunder deltagelse i Sund By Løbet og Royal Run. Og der er lagt vægt på at motivere deltagerne.

"Som en lille gulerod til motionisterne er alt uden deltagerbetaling, herunder mad, T-shirts til løb samt deltagelse i løb. Det er vigtigt at understrege, at det ikke er noget krav, at man deltager i de forskellige løb, men vi forsøger at opstille nogle mål, som folk kan blive motiveret af."

Peer-løbetrænere skaber identifikation

Projektet startede op i marts, men tyvstartede allerede den 1. december 2018 med et hold af frivil-

lige. Et centralt element i projektet er, at løbetrænerne er peers, og dermed selv har erfaring med at være psykisk sårbare. Det gør, at der er forståelse for deltagerne og de situationer, der kan opstå i forbindelse med løbetræningen. Katerina er uddannet løbetræner, peer-løbetræner, og lægger stor vægt på at møde folk, der hvor de er.

"Vi gør en stor indsats for at tilpasse os brugernes sociale behov, hvad enten de er til snak eller ej. Der bliver taget hensyn til den enkelte. Der er dog også meget hyggelig snak, og folk interesserer sig oprigtigt for hinanden. Der bliver spurgt ind til, hvad folk har lavet siden sidst. Det er fedt, at vi kan komme ned og spise i klub 35+ bagefter, så motionen bliver koblet med det at slappe af og lave noget socialt sammen."

For Frode, der er motionist og deltager i projektet, er der også flere positive aspekter ved den ugentlige løbetræning og samværet.

"Til hverdag løber jeg meget for mig selv. Det, at jeg forpligter mig selv til at løbe i et fællesskab og på specifikke tidspunkter, er en god måde for mig at være social på. Det er også rart at komme ned i klubben og være sikker på at få noget ordentlig mad efter en lang løbetur. Endelig glæder jeg mig til løbene. Det er noget helt specielt at løbe de helt store løb som Royal Run og DHL, hvor folk står og hepper på én."

Løbetræning og gåhold startede den 4. marts. Deltagerne mødes hver mandag kl. 16.30 ved Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg.

Sund mad er en del af projektet



Foto: Klub 35+

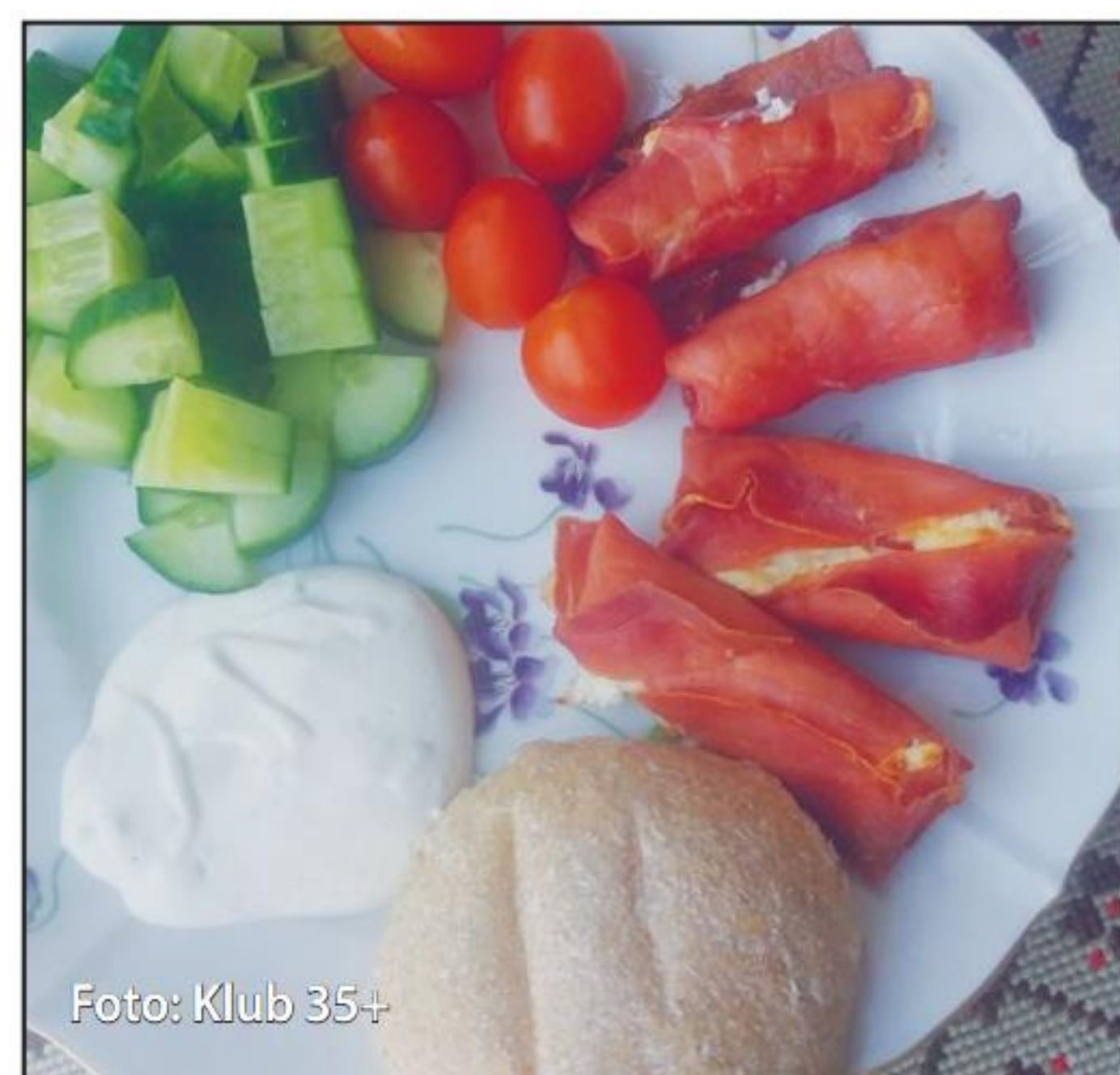
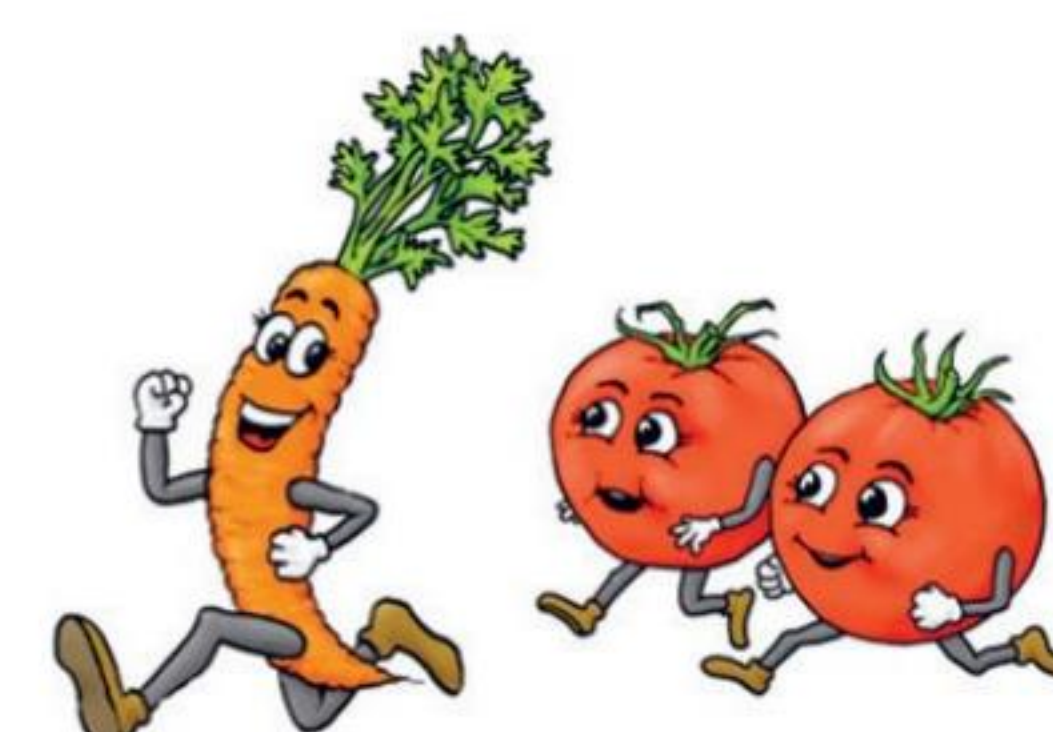


Foto: Klub 35+

- Hvis du vil høre mere om projektet, så ring til Sylvia, Frederiksberg Sundhedscenter på 2898 5471.
- Du kan også læse mere på www.klub35plus.dk og sund.frederiksberg.dk
- Projektet er støttet af Frederiksbergs Samskabelsespulje under §79



Motion & mad
i meningsfulde fællesskaber

SIND og sundhedsministeren besøgte bæltefri afdeling

I Aabenraa er det lykkedes at stoppe tvang med bælte uden at øge brug af tvangsmedicinering og fastholdelse. Personale og patienter delte i februar erfaringer med SINDs formand Knud Kristensen og sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V)

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: SIND

Nul bælder! Sådan er princippet på afdeling 61 og 63 på psykiatrisygehuset i Aabenraa, hvor sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) og SINDs landsformand Knud Kristensen i midten af februar var inviteret på besøg. Personale og enkelte patienter gav indblik i, hvordan det siden 2015 er lykkedes at reducere tvang med bælder til nul uden øget brug af tvangsmedicinering og fastholdelse. Personalet har fået viden og værktøjer til at møde patienterne mere ligeværdigt og til at undgå konflikter.

Resultatet er opnået med en vedholdende indsats og økonomisk hjælp fra satspuljen, som 2015-2018 gjorde det muligt at løfte normeringen og at investere i uddannelse af medarbejderne. Der er opstået en særlig kultur, hvor alle er opmærksomme på at forebygge situationer, der kan føre til tvang.

"Smider en patient med en stol, kan det håndteres på mange andre måder end med et bælte," påpegede en af medarbejderne på afdelingen, hvor sundhedsministeren og SINDs formand hørte om den samlede indsats. Viften af initiativer, der er bred, omfatter udover kompetenceløft og flere ressourcer, at ledelse og medarbejdere har haft fokus på at ændre kultur og en lang række arbejdsgange i retning af at forebygge konflikter og tvang.

Opmuntrende ord

Kulturen hjælpes på vej af arkitekturen i det næsten nye sygehus. De lyse lokaler byder

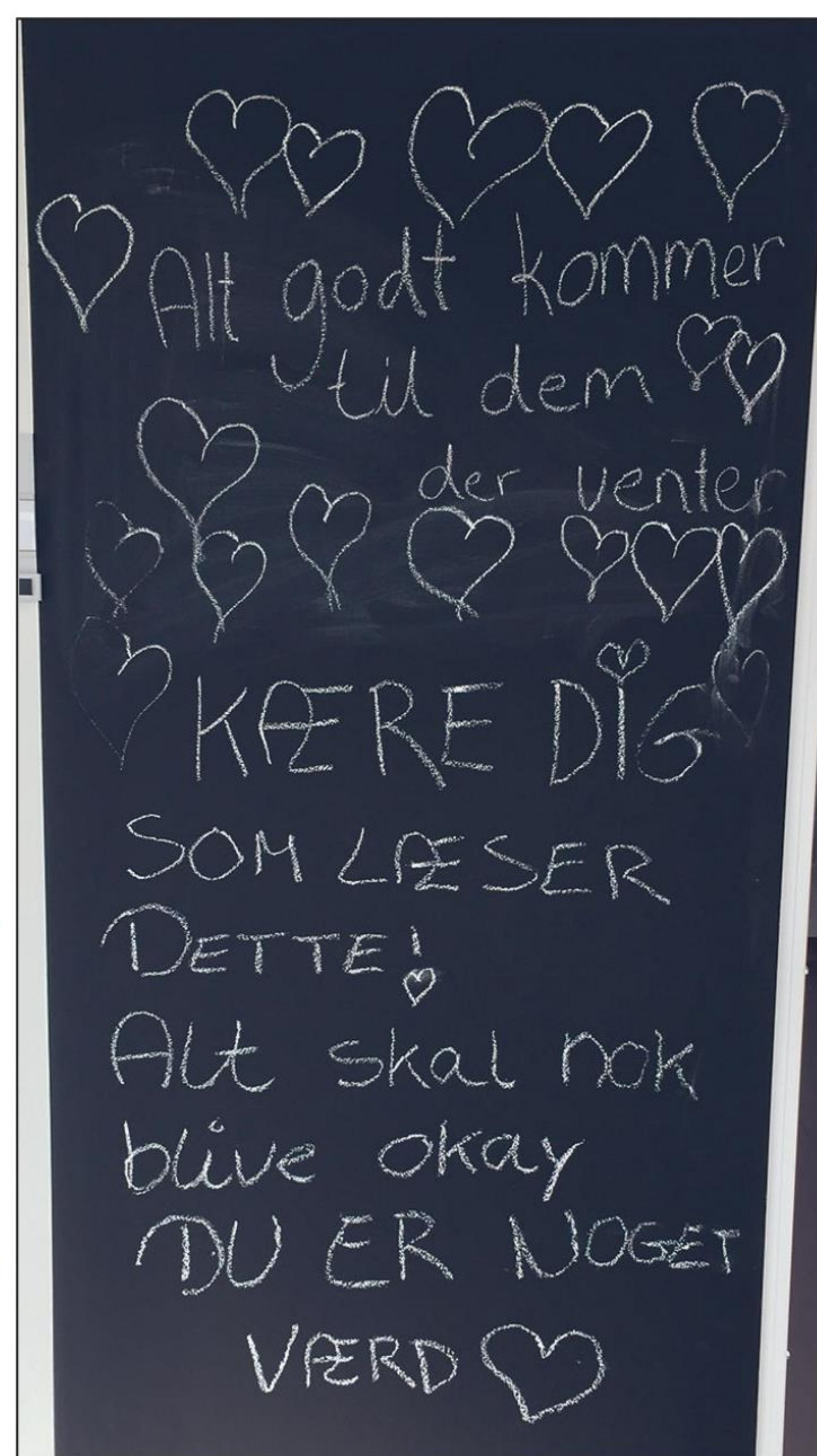
både på god plads på fællesarealerne og på mange muligheder for at finde ro i en sofa eller ved et bord. I afdelingen med børne- og ungdomspsykiatrien er en væg nær køkkenet mellem personale og patienter fjernet og erstattet af et bord, som nu er et flittigt benyttet samlingspunkt. Både til møder og når der skal hygges.

Mange steder hænger opmuntrende opslag fra nuværende og tidligere patienter. "Kære dig, som læser dette. Alt skal nok blive okay. Du er noget værd," lyder en af de mange tekster med smittende optimisme.

Nye kolleger

"I dag er vi meget rummelige og tolerante. Vi er mere servicemindede og mindre grænsesættende," fortalte en sygeplejerske med 25 års erfaring fra psykiatrien.

Satspuljeprojektet udløb sidste år, men målet er stadig at undgå tvang med bælder. Selvom økonomien nu er en anden, og flere erfarne medarbejdere er rejst videre til andre jobs og afløst af nye kolleger, der ikke har deltaget i udviklingen af alternativer til tvang med bælder, så er engagementet fortsat højt. Den positive og ligeværdige atmosfære på afdelingen tyder på, at personale og patienter har et rigtig godt afsæt for at fastholde den flotte statistik fremover med nul bælder.



Indretningen præges af masser af opmuntrende opslag fra både medarbejdere og fra nuværende og tidligere patienter



Efter besøget blev forslaget til sundhedsreform drøftet. Sundhedsministeren understregede, at hensigten er at styrke psykiatrien. Knud Kristensen var skeptisk overfor, om det er muligt i praksis



Lyse lokaler og brede gange præger afdelingerne

Opdelt behandling skader dobbeltdiagnosticerede

Lider man af både psykisk sygdom og stof- eller alkoholmisbrug, risikerer man at blive socialt isoleret – miste job, bolig og uddannelse. Man er mere syg end andre, dør omkring 22 år før gennemsnittet, og omverdenens stigmatiseringer rammer én hårdere

AF EVA ROSE WALDORFF

Dobbeltdiagnoser: Når man både har en psykisk sygdom og et misbrug. Ordet dækker mildt sagt over en stor gruppe mennesker, der slås med lidt af hvert.

En dansk undersøgelse af mere end 400.000 psykiatriske patienter viser, at omkring 30 pct. på et tidspunkt også har et misbrug. Men det tal er med al sandsynlighed lavt sat. Anden forskning og opgørelser peger nemlig på, at der

er en stor underdiagnosticering af misbrug hos psykisk syge.

Mulige årsager til det høje sammenfald er, at misbrug for mange er en selvmedicinering for fx angst og paranoia. Miljø-mæssig og genetisk disponering for både afhængighed og psykisk sygdom kan også være en del af forklaringen.

Katrine Johansen er seniorforsker og leder af Region H's Kompetencecenter for dobbeltdiagnoser. Hun peger på, at det vigtigste for at styrke behandlingen er at sørge for, at patienter får behandling af både misbrug og psykisk lidelse.



Foto: Privat

Mere syg og dårligere behandlet

Katrine Johansen er leder af Kompetencecenter for Dobeltdiagnoser i Region Hovedstadens Psykiatri. Når hun beskriver, hvad der gør gruppen særligt udsat, deler hun det op.

For det første er dobbeltdiagnosticerede mere syge: "Psykisk lidelse og misbrug forstærker hinanden gensidigt. De er mere syge, end hvis de kun har en af tingene. Der er en overdødelighed på omkring 22 år. De har dårligere livskvalitet, værre symptomer og dårligere prognoser for at komme sig. Oven i kommer hos nogen somatiske problematikker, der er underbehandlede. Og så bliver de også dobbelt stigmatiserede, hvilket giver mere stress og medvirker til underbehandlingen," forklarer Katrine Johansen.

For det andet, mener hun, er de danske behandlingssystemer ikke gearet til at håndtere og hjælpe dem.

Ingen sammenhæng i behandling

Den store knast, der skal overvindes, hvis det skal lykkes at ændre tingenes tilstand, er organisationen og sammenhængen i behandlingen. Som det er i dag, er kommunerne bl.a. ansvarlige for misbrugsbehandling og socialfaglige tilbud. Regionerne er ansvarlige for en stor del af psykiatrien.

Konsekvenserne af den opdeling har været, at patienter og pårørende i årevis har meldt om grelle forhold med afvisninger i psykiatrien med henvisning til, at misbruget umuliggjorde psykiatrisk behandling, og i kommunalt regi har der fx været manglende

kompetencer til at håndtere den psykiske sygdom. De er havnet mellem to stole.

Både Sundhedsministeriet, Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner og Kommunernes Landsforening (KL) har meldt ud, at den nuværende situation ikke er holdbar. Der er dog ikke sket betydelige ændringer, og der er heller ikke lagt op til omorganisering af området i regeringens nyeste oplæg til en sundhedsreform.

Dobbelt behandling

Katrine Johansen arbejder bl.a. med behandlingstilbud, hvor kommuner og region samarbejder og behandler begge sygdomme samtidig:

"Vi har erfaring for, at behandling, hvor både psykisk sygdom og misbrug adresseres, virker, og der arbejdes heldigvis med at skabe mere samarbejde mellem regioner og kommuner. Men vi har brug for meget mere – både integreret behandling og et meget tættere samarbejde. For at sammenligne, kunne man så forestille sig en situation, hvor man vidste, hvad der skulle til for at behandle en kræftsygdom, men simpelthen ikke evnede det eller fik sat de rigtige tiltag i værk?" spørger hun.

Kilder:

Prevalence of substance use disorders in psychiatric patients, Toftdahl m.fl.

Mental sundhed – et samlet behandlingstilbud til mennesker med psykisk sygdom og misbrug, Danske Regioner.

Mange stofmisbrugere med psykiske problemer er ikke i kontakt med psykiatrien, Momentum, KL.



Foto: www.colourbox.com

Fra dobbeltdiagnose til recovery-mentor

Ca. 16 år gammel fik Cindy Lund Nielsen en hashpsykose, der ændrede hendes liv. I dag har hun lagt diagnosen bag sig, hun er 38, recovery-mentor, gift og har tre børn

AF EVA ROSE WALDORFF

Det kan godt lade sig gøre. Man kan komme sig, selvom man både har stofmisbrug og psykisk sygdom. Det lykkes langt fra for alle, men Cindy Lund Nielsen er levende bevis på, at recovery er en mulighed – selv efter 17 år med psykoser, angst og misbrug af bl.a. hash.

“Jeg havde det rigtig svært i mine teenageår. Det var dér, det startede,” siger Cindy Lund Nielsen. Hun opsøgte miljøer, hvor især hash – men også andre stoffer – var en fast del af det sociale liv. Efter flere år med dag-

ligt misbrug fik hun sin første hashpsykose.

“Alt ændrede sig derefter. Jeg havde angst og var paranoid, og ingen vidste, hvad de skulle stille op med mig,” fortæller hun. Ved Cindy Lund Nielsens første møde med psykiatrien fik hun at vide, at de ikke kunne hjælpe hende, når hun røg hash. De mente ikke, at de kunne skelne mellem symptomer på misbrug og sygdom. “Men jeg havde så meget paranoia, at jeg ikke kunne gå på gaden – og jeg kunne ikke forstå, at de ikke kunne forstå det.”

Senere blev hun indlagt i ungdomspsykiatrien og fik diagnosen paranoid skizofreni. Men hash gav hende stadig mere paranoia, og det tog tid, før hun indså, hun ikke kunne tåle det. Misbruget stoppede, da hun flyttede på et bosted, hvor rusmidler ikke var tilladt. Efter otte år dér valgte hun selv at flytte. “Der er ingen tvivl om, at jeg havde brug for, at der var nogen omkring mig. Det var også derfor, jeg kunne stoppe med at ryge hash. Men i længden levede jeg isoleret – i en verden, hvor alle mennesker havde det

dårligt. Hvilket også triggede mig,” fortæller hun.

Den endelige succes kom, da Cindy Lund Nielsen blev tilknyttet en distriktspsykiatri, hvor hun efter eget udsagn mødte ‘verdens bedste behandler’: “Det forløb gav mig mere energi pga. nedtrapning af medicin, og jeg lærte, at jeg kunne klare mig og blive rask uden. Det er bl.a. de lektier, jeg giver videre i mit arbejde som recovery-mentor. Fire år tog det, og endelig efter 17 år i psykiatrien, blev jeg ‘afsluttet.’”

Cindy er et bevis på, at man kan komme sig



Foto: Privat

Tankevækkende fakta

- Hver tredje borger, der søger hjælp på de psykiatriske skadestuer, har et misbrug af rusmidler.
- To ud af tre patienter i retspsykiatrien har både en psykisk sygdom og et misbrug.
- 47 pct. af de mennesker, der lever med skizofreni og som er i behandling, har et misbrug.
- Hver tredje, der er i behandling for depression, har et misbrug.
- 72 pct. af de borgere, der lider af en psykisk sygdom og et samtidigt misbrug, hører til de mest omkostningstunge patienter i sundhedsvæsenet. De er med blandt de ti pct. af alle patienter, der koster mest.

SIND afholder medlemskonference den 21. og 22. september. Temaet er psykiske vanskeligheder og samtidigt misbrug af rusmidler.



Foto: www.colourbox.com

Senere på sommeren kan du læse mere om medlemskonferencen på www.sind.dk/medlemskonference

Fristed fylder 25 år

SIND-huset "Stoppestedet" i Odense kan i disse dage fejre sølvbryllup. I alle årene har mødestedet fungeret som et anonymt og uforpligtende fristed for borgere med psykiske problemer eller sindslidelser – og der er mere end nogensinde før brug for et tilbud som dette

AF RASMUS DAMKJÆR

Stoppestedets daglige leder Birgit Boding viser rundt i Stoppestedet, som den 12. april 2019 kan fejre 25-års jubilæum, og det er tydeligt at se, at der er aktiviteter for enhver smag: Et kreativt værksted, musikrum og hvilerum med sansestimulerende kuglestole er bare nogle af de tilbud, vi kommer forbi, men da vi besøger Stoppestedets hjerte, caféen, fornemmer vi for alvor, hvordan stedet emmer af aktivitet.

"Her kommer borgere i alle aldre og med mange forskellige baggrunde. Nogle kommer bare for at få en kop kaffe eller et billigt måltid mad, mens andre involverer sig lidt mere i nogle af de mange aktiviteter. Fælles for dem er, at de anonymt og uforpligtende kan mødes med ligsindede uden nogen særlig dagsorden – og at der samtidig er mu-

lighed for at få ansvar og dermed oplevelsen af, at man kan bruges til noget, hvilket jo er eksistentielt for alle mennesker," forklarer hun.

I køkkenet møder vi John, som er kommet i Stoppestedet siden den allerførste dag i 1994. Dengang var det noget anderledes: Brugere måtte fx ikke komme i køkkenet – og hvis man ville høre musik, skulle det aftales med personalet. I dag er John i gang med at skrælle kartofler til aftenens menu, som er svensk pølseret.

"Jeg føler, at vi er én stor familie – og for mig fungerer det som mit andet hjem. Jeg har altid elsket at komme her. For det meste er der en god atmosfære, og der er altid nogen, man kan få sig en hyggelig snak med," siger han.



Foto: Stoppestedet

De frivillige er ryggraden

Igennem årene er der kommet flere og flere aktiviteter til Stoppestedets vifte af tilbud, så det i dag omfatter både en landsdækkende telefonrådgivning, "Åbent Sind" for unge mellem 18 og 30 år samt SIND-nettet, som er et tilbud om en frivillig besøgsven. Senest har Stoppestedet haft stor succes med at uddanne borgere til Peer to Peer-guider. Det, der dog kende-

tegner Stoppestedet og dets aktiviteter bedst, er ordet "frivillighed".

"Udover at borgerne kommer her frivilligt, og det er frivilligt at bruge tilbuddene, kunne stedet her faktisk ikke fungere uden de mange frivillige kræfter. I alt har vi i dag cirka 70 frivillige, som hver dag er med til at gøre en forskel for vores brugere – enten i caféen, i vores telefonrådgivning, som følgevenner eller i nogle af vores tilbud ude i byen," siger Birgit Boding.

Til at holde styr på de mange frivillige har Stoppestedet ansat koordinator Camilla Hviid. Hun forklarer, at de frivillige selv også får noget ud af at hjælpe andre.

"Der er mange forskellige grunde til, at folk arbejder frivilligt. Ofte kan man udvide sin horisont ved at møde nye mennesker, måske har man selv pårørende og ved, at man kan gøre en forskel – eller måske skal man samle points til en uddannelse. Det er velkendt, at det gør noget godt at være noget for andre – og endelig er der det sociale aspekt i at være en del af vores mange frivillige," siger hun.

Går altid glad herfra

Anni og Jesper er to af Stoppestedets frivillige, og for dem betyder det noget helt særligt at hjælpe

Camilla og Birgit



Foto: Stoppestedet



Derudover er Jesper forsanger i bandet De Syngende Kameler, som blandt andet har optrådt ved Sindets Dag.

Mere end nogensinde brug for et fristed

De seneste 25 år er der sket noget med samfundets holdning til psykisk sårbare: Før blev folk med sindslidelser betragtet som ofre, der skulle nurses, hvor den type borgere i dag bliver hjulpet til i højere grad at tage ejerskab for deres situation. Det betyder også noget for Stoppestedets rolle, forklarer Birgit Boding:

“Mødestedet har udviklet sig fra at være et sted, hvor psykisk sårbare primært havde det sociale liv til i dag også at fungere som et udgangspunkt for at skabe relationer, hvor man mødes uden for Stoppestedets fysiske rammer – og gerne i samspil med de tilbud, der er i samfundet i øvrigt. Det kan fx være at se en fodboldkamp på en sportscafé, deltage i musikarrangementer eller bowle,” siger hun og fortsætter:

“Men det er vigtigt for mig at understrege, at vi stadig skal tilbyde det trygge fristed for de brugere, der har brug for det. Og der er for mig at se mere end nogensinde før brug for et mødested som Stoppestedet, hvor brugerne kan komme uforpligtigende og anonymt – og hvor de ikke skal stå til regnskab for, om deres aktiviteter nu er målbare”.

Om Stoppestedet

Stoppestedet er et tilbud i Odense Kommune om at kunne benytte et åbent og anonymt mødested, hvor man møder støtte og forståelse med det formål at få en bedre trivsel i hverdagen.

Stoppestedet er en selvejende institution under SIND, hvor driften finansieres af Odense Kommune. Stedet drives af en bestyrelse med repræsentanter fra SIND, medarbejdere, brugere og frivillige fra Stoppestedet samt Odense Byråd.

Stoppestedet holder åbent alle årets dage undtagen Nytårsdag.

Du kan kontakte Stoppestedet på tlf. 6619 0265.

Læs mere på www.stoppestedet.dk

Stoppestedet slog dørene op første gang den 13. april 1994. De seneste knap fem år har Birgit Boding været den daglige leder.

andre med problemer. Anni har én vagt om ugen i caféen, og det vil hun ikke undvære.

“Jeg hjælper til med madlavningen, og så taler jeg med de gæster, der har brug for det. Ordet er frit, men jeg prøver altid at holde samtalerne så positive som muligt. Det er stærkt vanedannende, og jeg går altid glad hjem, når jeg har haft en vagt i caféen,” siger hun.

Udover at hjælpe til i caféen har Anni også været med til at styre et bankospil, og der havde hun en gang en oplevelse, der meget godt understreger den forskel, man gør som frivillig.

“En bruger spurgte mig, om vi ville fortsætte med at arrangere banko. Det var egentlig hans kone, der spurgte, for hun havde bemærket, at han altid var så glad, når han kom hjem fra banko. Så er det, man føler, at man virkelig gør en forskel,” siger hun.

Jesper, som selv lider af skizofreni, stiftede i sin tid bekendtskab med Stoppestedet, fordi han havde brug for nogle nye kammeratskaber. Han fortæller, at han for fem år siden kom til byen, og da han ringede til Stoppestedet og sagde, han havde brug for hjælp, blev han budt indenfor af en medarbejder. Siden har han brugt ste-

det flittigt, og i dag kan han som frivillig Peer-guide trække på sine egne erfaringer.

“Det er medicin for mig at komme her. Jeg går blandt andet en gang om ugen på de såkaldte “Walk and Talk,” som er en tur på fire kilometer rundt i byen. Her snakker vi om alt, hvad der rør sig – og her føler jeg virkelig, at jeg kan bruge min egen baggrund som redskab til at hjælpe andre med problemer,” siger han.

Jesper og Annie er frivillige i caféen



Foto: Stoppestedet

Nyt SIND-projekt rykker naturen tættere på byboerne



Foto: Lilleskole for Voksne Odense

Miljøvenligt, inspirerende og spækket med nye vitaminer til både den fysiske og den psykiske sundhed. Sådan er nogle af ingredienserne i et nyt projekt hos Lille Skole for Voksne i Odense. Projektet bringer kursisterne, der er eller har været ramt af psykisk sårbarhed, helt tæt på bl.a. naturoplevelser, byhaver, bæredygtighed, selvforsyning og de mest moderne bud på nye danske råvarer i madlavningen som fx tang

AF CAND.MAG.FIL. TIM MUNK, LILLE SKOLE FOR VOKSNE I ODENSE

Lille Skole for Voksne i Odense, der er en del af SIND, har dette forår med støtte fra Drivhus Fonden søsat et utraditionelt projekt. Hver tirsdag indtil juli mødes otte elever for at få udvidet deres grønne horisont. Det gør de ved at lære at sanke (indsamle afgrøder i naturen – red.), genanvende fødevarer og noget så futuristisk som at gro deres egne afgrøder ved hjælp af teknologi udviklet af NASA, den amerikanske rumfartsorganisation. NASAs forskning har bidraget til udviklingen af særlige vækstbokse, der gør det let at få en lang

række planter til at gro indendørs. De såkaldte smart gardens kræver blot lidt strøm og vanding hver tredje uge.

Målet med projektet er at inspirere eleverne på Lille Skole for Voksne til at deltage aktivt i den grønne og bæredygtige tankegang, der kloden rundt pibler frem i mange storbyer. Det er så vigtigt at føle, at man kan noget, og at man udvikler sig. Derfor skal eleverne også afslutningsvis holde et oplæg på skolen om deres oplevelse med projektet, der er døbt IUG: Indoor Urban Gardening.

Bæredygtighed

Eleverne har tilmeldt sig projektet af meget forskellige årsager. Fællesnævneren er interesse for naturens egenskaber og anvendelsesmuligheder.

Helle, der deltager i projektet, forklarer med et smil:

“Jeg har tilmeldt mig, fordi jeg ikke har nogen urtehave derhjemme. Jeg syntes også, at det lød spændende med det bæredygtige. Jeg forventer nogle lækre grøntsager. Og jeg synes også, at det bliver spændende at komme ud til



Foto: Lilleskole for Voksne Odense

Med såkaldte smart gardens er det let at få planter til at gro indendørs. De kræver blot lidt strøm og vanding hver tredje uge

frilandsmuseet Den Fynske Landsby og høre lidt om, hvordan de passede deres urtehave i gamle dage.”

Tristan, der også er med i projektet, siger:

“Jeg har valgt at deltage i projektet, fordi jeg gerne vil arbejde med alternative behandlingsmetoder i fremtiden. Til min “smart garden” har jeg valgt urter, der har gavnlige medicinske effekter.”

Udover at holdet mødes hver tirsdag, så hører eleverne også inspiration fra flere eksperter – nogle er kendt fra medierne. Eksperterne byder ind med viden om fx gartneri, indsamling af mad i naturen, frøsamling, bæredygtighed og innovation. Der kommer også et personligt foredrag om, hvordan oplevelser med dyrkning af planter har været en hjælp på vejen ud af en depression.

Tilbage til rødderne

Sankning, altså indsamling af spiselige ting i naturen, får særlig opmærksomhed i projektet. Eleverne vil lære at genkende de spiselige urter, bær og rødder, som de støder på i naturen, og de vil tilberede det på stedet. Fx med gasbrænder eller over bål under kyndig vejledning af diætist Anette Højsager, der er tilknyttet projektet.

“Når man sanker, oplever man naturen på nye måder. Det kan give inspiration og ideer til madlavning, måltider og aktiviteter i naturen,” forklarer hun.

Anette står også for den del af projektet, som handler om, hvordan man genanvender fødevarer.

Grøntsager får nyt liv

Forstil dig, at du lige har snittet dine nyindkøbte forårsløg og derefter vender dig mod skraldespanden for at smide de ubrugelige rester med små hvide rødder ud. Men i stedet for at smide dem ud, som du plejer, så placerer du dem i et glas vand, der står i vinduet. Allerede efter få dage kan du begynde at klippe frisk forårsløg af til din æggemad.

Anette oplyser, at det ikke kun er forårsløg, der kan genanvendes. Der findes en masse grøntsager og urter, som man kan give “evigt liv”.

Filosofi og forandring

Projektet kommer også omkring nogle abstrakte og filosofiske vinkler. Det her projekt er i høj grad præget af tanker om det gode liv og om, hvordan vi kan nærme os det i praksis. Efter min overbevisning så er den eneste måde at gøre det på, at være nysgerrig på livet. Fordi så længe at vi er nysgerrige, så udvikler vi os i retning af en meningsfyldt tilværelse og det er der, i det meningsfulde, at kimen til det gode liv spirer.

En del af projektet involverer de her Smart Gardens.



Foto: Lilleskole for Voksne Odense

- Adskillige forskningsresultater viser, at naturoplevelser påvirker psyken positivt. Det gælder fx også, når man indendørs er tæt på planter eller en grøn udsigt.



Foto: Lilleskole for Voksne Odense

- Blandt gevinsterne er mindsket koncentration af stress-hormonet kortisol og positiv påvirkning af hjerterytme og blodtryk.

Kilde: Cathrine Brath, altompsykologi.dk.

Forskning viser nemlig, at når hjernen oplever natur, det være sig både de store vidder, planter i hjemmet eller blot billeder af natur, så giver det ro i sindet og plads til de vigtige tanker. Udover det, så er der et utal af positive psykologiske effekter ved at have ansvar for noget, at se noget vokse og at spise noget, man selv har groet. Desuden styrker det ens mentale sundhed at gøre det i aktivt fællesskab med andre.

Lille Skole for Voksne, som er en del af SIND, har siden 1987 tilbudt undervisning for ganske almindelige mennesker med psykiske, sociale eller eksistentielle problemer.

Fælles for kursisterne er, at man i en periode har brug for at gå på små hold for at kunne modtage undervisning. Skolen tilbyder undervisning på alle niveauer og indenfor en meget bred palette af kurser.

Se mere på www.lilleskoleforvoksne.dk



Husk dit kontingent 2019



I januar i år sendte SIND brev ud til alle vores medlemmer med opkrævning af kontingent for 2019.

Mangler du stadig at betale kontingentet, så kan du betale på:

www.sind.dk/kontingent2019

På bagsiden af bladet kan du også læse mere om, hvordan du nemt og hurtigt betaler kontingentet, og du kan også hjælpe en anden til at blive medlem.

Husk:
Dit medlemskab giver **SIND** styrke!



Har **SIND** alle nødvendige oplysninger om dig?



I SIND prøver vi at bruge vores medlemssystem, så vi lettest kan kontakte alle medlemmer, og så vi ved, hvor du har en tillidspost for SIND.

Men måske mangler vi noget?

Har du en mailadresse, som vi ikke har, men gerne må få?

Vi ved, hvis du sidder i bestyrelsen for SIND-lokalafdelingen, et udvalg eller er bisidder eller i et patientklagenævn. Men måske sidder du i et udsætteråd, et dialogforum for den regionale psykiatri eller andre kommunale eller regionale råd og nævn eller noget andet, vi ikke ved?

Så hvis du sidder med i et råd, nævn, udvalg e.l. lignende, hvor du repræsenterer SIND, så vil vi rigtig gerne vide det.

Skriv gerne til ami@sind.dk.

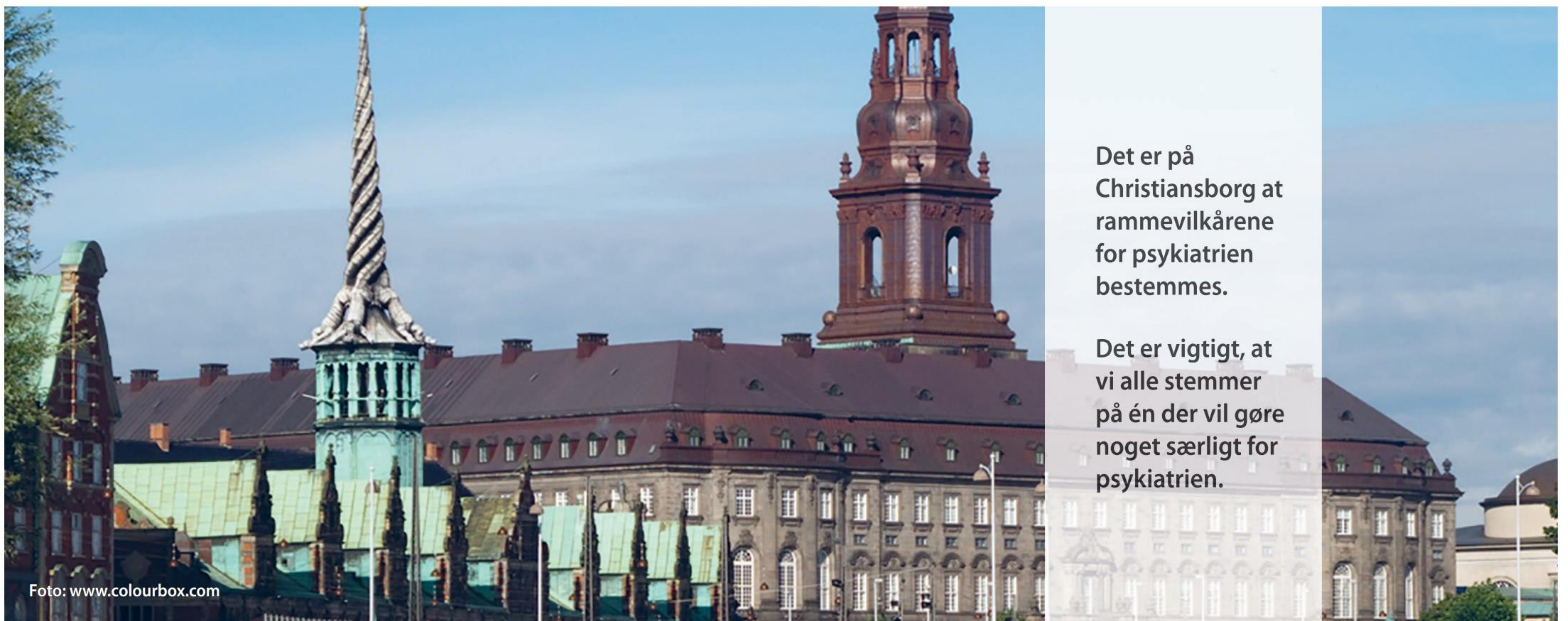


Folketingsvalget 2019

Giv psykiatrien en stemme – du kan selv gøre en forskel

Mere end 50 pct. af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Skal vi ikke beslutte, at vi alle stemmer på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien?

UDDRAG FRA SIND-FOLDEREN "GIV PSYKIATRIEN EN STEMME"



Det er på Christiansborg at rammevilkårene for psykiatrien bestemmes.

Det er vigtigt, at vi alle stemmer på én der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

I forbindelse med folketingsvalget i 2011 lykkedes det **SIND** at få sat psykiatrien på valgplakaten. Faktisk i en sådan grad, at psykiatrien kom med i regeringsgrundlaget efter valget. Også i 2015 var psykiatrien et valgkamplema, omend ikke i samme omfang som i 2011.

Igen i forbindelse med folketingsvalget i 2019 vil vi sætte fokus på psykiatrien. Målet må være, at psykiatrien kommer med i regeringsgrundlaget efter valget – uanset regeringens sammensætning.

SIND er partipolitisk uafhængig. Ærindet er derfor ikke at agitere for bestemte partier eller lister. Vi opfordrer alle til at stemme på det parti, som man har lyst til, men stem personligt på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. Gør alle det, så flytter det mandater!

Til trods for at mindst 50 pct. af vælgerne er berørt af psykiske lidelser på den ene eller den anden måde, så fylder psykiatrien stadig for lidt i valgkampe her i landet.

Den borgerrettede indsats for mennesker med psykiske lidelser/psykisk sårbare ligger ude i kommunerne og regionerne – men det er Folketinget, der fastlægger rammerne for ind-

satsen. Derfor er folketingsvalget mindst lige så vigtigt som valgene til regions- og byråd.

Hvad kan du gøre?

Vi håber, at rigtig mange **SIND**-medlemmer vil tage aktivt del i valgkampen, så vi kan give psykiatrien en stemme.

Det handler først og fremmest om at benytte valgkampen til at sætte endnu mere fokus på psykiatriens vilkår og aftvinge de kommende folketingsmedlemmer et løfte om, at psykiatriens vilkår fortsat skal forbedres.

Som medlem af **SIND** er der mange ting, som du kan gøre – fx:

- Deltag i valgdiskussioner på Facebook og Twitter, hvis du er der. Lav opslag på din egen væg, stil spørgsmål og kommentér på kandidaternes sider.
- Gør de lokale vælgerforeninger i dit område opmærksomme på www.sind.dk/valg og **SINDs** valgfolder.
- Hvis du er medlem af et parti, så gør en indsats for at få **SINDs** holdninger med i debatter, valgprogrammer, oplæg og lignende.
- Skriv læserbreve i lokale medier, hvor du gør opmærksom på, at psykiatrien er vigtig, og tag eventuelt et eller to af temaerne op

fra side 18-20 og www.sind.dk/valg. Det er bedre at skrive mange små læserbreve end at forsøge at få det hele med på en gang.

- Deltag i vælgermøder. Stil eventuelt et konkret spørgsmål til de deltagende kandidater. Brug evt. de spørgsmål, som **SIND** har stillet partiernes psykiatriordførere i **SIND**-bladet februar 2019. Se www.sind.dk/bladet.

Valgkampen i **SIND**bladet, på hjemmesiden, på Facebook og på Twitter

I **SIND**bladet nr. 1, februar 2019, har vi spurgt psykiatriordførerne om deres holdninger til emner af relevans for os. Du finder link til bladet på www.sind.dk/valg og på www.sind.dk/bladet. På forsiden af vores hjemmeside finder du link til **SINDs** sider på de sociale medier Facebook, Twitter og Instagram.

Kvalitetsløft, flere ressourcer og mere forebyggelse

Det er på Christiansborg, at rammevilkårene for psykiatrien bestemmes.

Det er vigtigt, at vi alle stemmer på én folketingskandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. SINDs væsentligste mærkesager, som du kan læse mere om på vores hjemmeside, handler naturligvis om at få forbedret forholdene for mennesker, der er ramt af sindslidelser, og deres pårørende

UDDRAG FRA SIND-FOLDEREN "GIV PSYKIATRIEN EN STEMME"

66 pct. flere patienter, 31 pct. flere ressourcer og 28 pct. færre senge. Tallene for udviklingen i hospitalspsykiatrien 2001 til 2016 taler for sig selv. Både regeringen og oppositionen går ind for, at psykiatrien skal opprioriteres. Siden sidste valg har mange kommentarer og udspil fyldt debatten. Derimod har forslag til mærkbare forbedringer af de knappe ressourcer i regionerne og kommunerne været særdeles sjældne. De løft, politikerne har foreslået eller vedtaget, har slet ikke været nok til at rette op på det økonomiske efterslæb, de seneste års udvikling har medført.

SIND har en lang række forslag til forbedringer af indsatsen. Nogle er nævnt her, endnu flere på vores hjemmeside. Men forbedringerne får kun begrænset eller ingen betydning, hvis de mennesker, der skal føre dem ud i livet, hverken har tiden eller kompetencerne til at hjælpe bedst muligt. Derfor er flere ressourcer SINDs væsentligste mærkesag i valgkampen.

Et af de største problemer er, at kapaciteten i psykiatrien ikke er tilstrækkelig. Det gælder såvel den regionale som den kommunale del af psykiatrien.

Lægeforeningen har gennemført en undersøgelse, der viser, at mange læger dagligt eller ugentligt oplever, at de må udskrive patienter, som fagligt set ikke er klar til at blive udskrevet. På samme måde afviser de ofte patienter, som burde indlægges.

Samtidig med, at der er mangel på sengepladser, kan vi konstatere, at der er et stort antal patienter indlagt, som godt kunne udskrives, men ikke bliver det, fordi kommunerne ikke kan finde et passende botilbud.

2010-2016 steg udgifterne til behandling i hospitalspsykiatrien med 31 pct. til 8,7 mia. kr. I samme periode er antallet af patienter steget med 66 pct. Især i børne- og ungdomspsykiatrien har stigningen været enorm (210 pct.). Derfor er udgiften per patient faldet med 21 pct. til 58.000 kr.

Uanset retorikken i psykiatriplan og satspuljeaftaler, så viser tallene, at udviklingen går den forkerte vej.

Hvis bevillingerne skulle være fulgt med stigningen i antallet af patienter siden 2001, skulle de tilrettede driftsudgifter i 2016 have været på 11 mia. kr. – mod det faktiske beløb på 8,7 mia. kr.

Med den målestok manglede der i 2016 2,3 mia. kr.

I den somatiske del af sundhedsvæsenet faldt udgiften per patient i perioden 2001-2015 med 5,7 pct. (fra 25.653 til 24.200 per patient).

Hvis prisen pr. patient i psykiatrien skulle følge udgiftsudviklingen på de somatiske sygehusafdelinger, ville gennemsnitsprisen pr. patient i psykiatrien i 2015 være 69.800 kr. om året.

Med et samlet antal psykiatriske patienter i 2015 på omkring 149.000, skulle de tilrettede driftsudgifter i psykiatrien i 2015 have været på i alt 10,4 mia. kr.

Det faktiske tal var 8,6 mia. kr. Altså en manko på 1,8 mia. kr.

Den forebyggende indsats og den psykosociale indsats er kommunernes ansvar, og der findes pt. ingen samlet oversigt over denne indsats, men SINDs erfaring er, at den psykosociale rehabilitering også er blevet økonomisk udsultet.

Resultatet er, at mennesker med psykiske lidelser og deres familier bliver katebald mellem systemerne, og at alt for mange nægtes den hjælp, som de har brug for – og krav på.

Der er behov for en særlig analyse og indsats på dette område.

- SIND arbejder for, at der skal være den tilstrækkelige kapacitet, så ingen afvises eller afsluttes/udskrives på grund af pladsmangel. En del af kapacitetsproblemet skyldes manglende ressourcer. En anden del kan tilskrives en u hensigtsmæssig udnyttelse af de eksisterende ressourcer.

- SIND arbejder for et væsentligt økonomisk løft af psykiatrien – både den regionale og den kommunale.

- SIND kræver, at politikerne lever op til løfterne om ligestilling af psykiatri og somatik. Det betyder bl.a. at vi kræver en økonomisk genopretningsplan for psykiatrien. Genopretningsplanen skal tilføre regionspsykiatrien ekstra mindst 1,5 mia. kr. årligt.

Ovennævnte tal vedrører udelukkende den del af indsatsen, der forestås af regionerne.

FAKTA

“Ressourcerne pr. patient faldt fra 2001 til 2016 med 21 pct.

Se www.sind.dk/politik

fx for aktuel information om SINDs syn på forhandlingerne om sundhedsreformen.

Mærkesager: Et liv med mere indflydelse og bedre støtte

Man ér ikke sin sygdom. Medmenneskelighed, åbenhed, dialog og inddragelse af borgeren, pårørende og netværk samt fokus på borgerens samlede forløb, også på tværs af sektorer, skal være bærende elementer i indsatsen

UDDRAG FRA SIND-FOLDEREN "GIV PSYKIATRIEN EN STEMME"



Foto: www.colourbox.com

SIND har en lang række mærkesager, som kan bane vejen for en mere positiv udvikling på området. Overskrifterne på mærkesagerne, som du kan læse mere om i valgfolderen og på vores hjemmeside, er eksempelvis:

- SIND vil fortsat arbejde for, at FN's handicapkonvention respekteres, og at der arbejdes for at tilvejebringe rimelig tilpasning, så diskrimination afskaffes.
- Pårørende bør – uanset om de ønskes inddraget eller ej – have krav på hjælp og støtte. Støtten til de pårørende skal tilret-

telægges, så den ramtes rettigheder respekteres.

- SIND vil arbejde for, at pårørende støttes i at hjælpe andre pårørende gennem projekter med involvering af pårørende-peers.
- SIND vil fortsat arbejde for, at der ansættes medarbejdere med brugererfaring/erfaringskompetence i kommuner og regioner. Også i det frivillige sociale arbejde skal der arbejdes mere recovery-orienteret.
- SIND ønsker øget fokus på den voksende mistrivsel blandt danskerne – ikke mindst blandt børn og unge. Også de uvisite-

rede tilbud, som fx udbydes af SIND og andre frivillige organisationer, er vigtige. Fx rådgivninger, klubber, gruppetilbud og lignende.

- SIND vil arbejde for at styrke sammenhængen i indsatsen, der desværre stadig er alt for ringe. Tværfagligt og på tværs af sektorer skal samarbejdet forbedres med udgangspunkt i borgerens behov og ønsker. Fælles indsætter – som fx "Psykatriens Hus" i Silkeborg – bør fremmes.
- SIND arbejder for, at den enkelte borger kun skal have én plan og én kontaktperson.

- SIND arbejder sammen med andre for, at stigningen i antallet af retspsykiatriske patienter bremses. Forebyggelse skal først og fremmest ske ved at forbedre indsatsen i almenpsykiatrien. Forbedringer forebygger opkørte situationer, der kan føre til anmeldelse af patienten for vold eller trusler.
- SIND vil arbejde for, at der ses nærmere på praksis vedrørende anmeldelser og tiltalerejsning.

(Læs mere på næste side om kvalitetsløft af bl.a. behandling og botilbud) →

Forbedret **kvalitet** i indsatsen

Kvaliteten i indsatsen er i dag langt fra god nok. Det gælder såvel den regionale som den kommunale indsats. Det gælder også den manglende sammenhæng på tværs af sektorerne (Den Integrerede Psykiatri).

SIND vil fortsat arbejde for at forbedre kvaliteten i indsatsen og for at forbedre sammenhængen på tværs af sektorer

UDDRAG FRA SIND-FOLDEREN "GIV PSYKIATRIEN EN STEMME"

- **SIND** har især fokus på, at den sundhedsfaglige indsats ikke må stå alene. Det er afgørende vigtigt, at også den sociale indsats anerkendes.
- **SIND** har også fokus på, at mennesker med en psykisk lidelse og et samtidigt misbrug får hurtigere og bedre hjælp. Ansvar for misbrugsbehandlingen bør flyttes til regionerne.

Reduktion af tvang

Trods positiv udvikling i dele af psykiatrien så anvendes tvang samlet set stadig alt for ofte i Danmark. I de seneste år er udviklingen desværre igen gået i den forkerte retning.

- **SIND** støtter bestræbelserne for at reducere anvendelse af tvang. Her har vi især fokus på, at det sikres, at der er tilstrækkeligt og tilstrækkeligt kompetent/erfarent personale på afdelingerne.
- **SIND** vil arbejde for øget ledelsesmæssig fokus på reduktion af tvang. Dette skal bl.a. ske ved at satse på konfliktløsende tiltag.

Netværksinddragelse

- **SIND** vil arbejde for, at færre danskere oplever ensomhed. Borgere med et velfungerende netværk kommer sig hurtigere og bedre end dem, der ikke har et velfungerende netværk. Alligevel kniber det ofte med at inddrage netværket.

Medicin kan ikke stå alene

I den sundhedsfaglige indsats er der ofte for megen fokus på den medicinske del af behandlingen. Psykofarmaka kan være nødvendig/nyttig, men ikke for alle i alle situationer.

- **SIND** ønsker, at den terapeutiske, den psykosociale og sociale indsats anerkendes på lige fod med den medicinske. Medicin skal bruges med omtanke og bør aldrig stå alene.

Reduktion af overdødelighed og mere lighed i sundhed

Mennesker med en alvorlig psykisk lidelse dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen.

- **SIND** arbejder for, at der sikres en bedre forebyggelse, udredning og behandling af

fysiske sygdomme, der for sjældent opda- ges og behandles i tide hos mennesker med psykiske lidelser.

- **SIND** vil have fokus på, at bivirkninger ved medicin overvåges nøje.
- **SIND** ønsker, at en samlet indsats for at nedbringe antallet af selvmord prioriteres.

Flere og bedre botilbud

Alt for mange tilbud er for dårligt fungerende. Bl.a. ser vi alt for ofte, at botilbud tilbyder en indsats for mennesker med alt for mange forskellige problemer. Når man påstår at kunne alt, kan man i virkeligheden intet.

- **SIND** arbejder for, at vi får styrket specialisering af botilbud til mennesker med psykiske lidelser. Vi arbejder for, at borgerne visiteres til det rigtige tilbud – ikke til det billigste. Der er behov for at styrke trygheden på de danske botilbud.
- **SIND** ønsker, at der på botilbud er et tilstrækkeligt antal kompetente og erfarne medarbejdere, der kan støtte beboerne i hverdagen og forebygge mistrivsel.



Foto: www.colourbox.com

Når stemmerne er talt op efter folketingsvalget, må der gerne være endnu flere folketingsmedlemmer, der vil gøre noget særligt for psykiatrien

Forebyggelse og tidlig indsats

- I **SIND** deler vi bekymringen for den voksende mistrivsel blandt danskerne – ikke mindst blandt børn og unge. Vi vil derfor arbejde for fremme af mental sundhed og forebyggelse af psykiske vanskeligheder og lidelser.
- **SIND** vil som noget særligt have fokus på de uvisiterede tilbud, som ofte udbydes af **SIND** og andre frivillige organisationer (som fx rådgivninger, klubber, gruppetilbud og lignende). Vi vil arbejde for, at kommuner og regioner fortsat yder støtte til civilsamfundets mange tilbud til mennesker med psykisk sårbarhed/psykiske lidelser.

Slut med at skulle politianmelde for at få erstatning

Hvis en psykisk syg patient på et psykiatrisk hospital eller en beboer på bosted udøver vold mod en ansat, kan den ansatte have krav på erstatning. Hidtil har det krævet, at den ansatte anmeldte den syge til politiet – men det ændres nu. Flere sager om vold på jobbet, hvor skadelidte omsorgspersoner ikke er tilkendt erstatning, skal derfor måske gå om. Kravet om, at der skal ske politianmeldelse, når en omsorgsperson udsættes for vold, har nemlig ikke støtte i loven. Det vurderer Højesteret

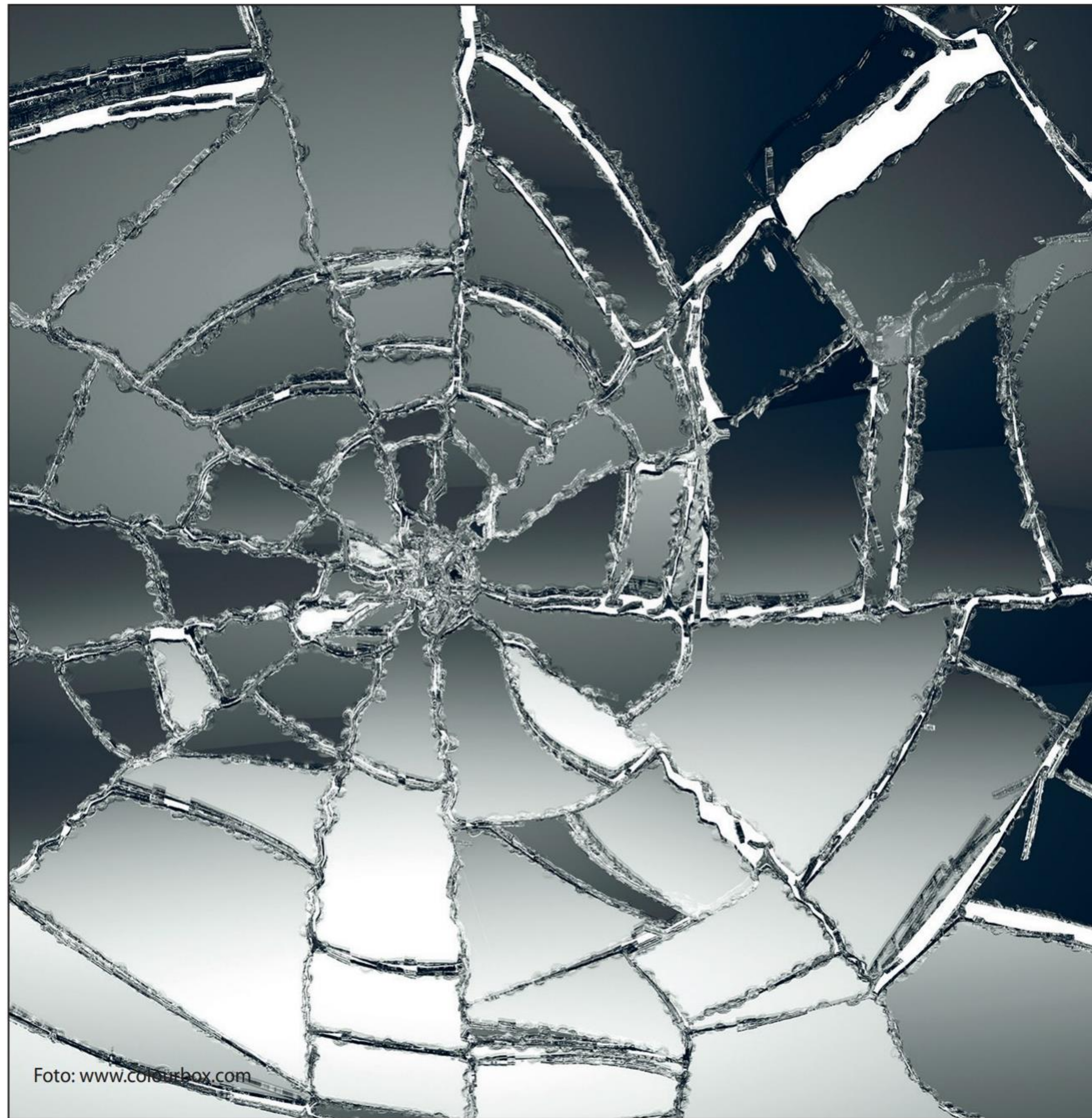


Foto: www.concealbox.com

AF HELLE LENSCHOW

En principiel afgørelse i Højesteret kan betyde, at en række sager skal genbehandles. I første omgang ser Erstatningsnævnet på sagerne igen. Beslutningen gælder omsorgspersoner, herunder ansatte på psykiatriske hospitaler eller bosteder med psykisk syge.

I marts 2014 tog en elev halsgreb på en kvindelig skoleleder på et socialpædagogisk opholdssted i Nordvestjylland. Kvinden har efterfølgende fået stillet diagnosen posttraumatisk stress og er ikke længere på arbejdsmarkedet. Hun fik i første omgang nej til erstatning ved by- og landsretten, fordi volden ikke var anmeldt inden for 72 timer efter overfaldet, men nu har Højesteret slået fast, at kvinden alligevel skal have erstatning for vold på jobbet. Det begrundes med, at den skærpede praksis vedrørende 72-timers reglen ikke har støtte i lovgivningen.

Kvinden anmeldte i første omgang ikke volden, fordi der på bostedet var en politik om, at der som udgangspunkt ikke skulle ske politianmeldelse, fordi det kunne sætte tillidsforholdet til de anbragte over styr.

De afviste sager

“Afgørelsen i Højesteret kan få betydning for andre omsorgspersoner, der ikke har fået erstatning, fordi de ikke har anmeldt vold på jobbet. Det er en principiel afgørelse, der kan betyde, at en del sager måske er afvist med en forkert begrundelse,” siger advokat Berit Møller Lenschow, der ejer Lenschow Erstatningsretten.

Nu skal Erstatningsnævnet se på de tidligere sager igen. Nævnet vil undersøge, om der er sager, hvor et givent voldsoffer, som arbejder som omsorgsperson, alligevel har krav på erstatning. Nævnet vil gennemgå en række afgørelser truffet efter 2014 og beslutte, om der er sager, som skal behandles på ny. Nævnet har endnu ikke overblik over, hvor mange sager det drejer sig om.

Forståeligt, at nogle ikke anmelder

“Det må have været noget ømtåleligt og konfliktfyldt for den enkelte skadelidte både at skulle håndtere at være blevet overfaldet på jobbet og samtidigt at være nødt til at anmelde overfaldspersonen for at bevare sit krav på erstatning. En overfaldsperson kan jo være en patient, som er indlagt eller anbragt, og som skadelidte har været plejer for eller på anden vis har et tillidsforhold til. Det er de færreste, der har lyst til at anmelde et menneske, som er sygt, til politiet. Hertil kommer arbejdspladsernes politik på området. Der er forståeligt nok langt fra altid sket anmeldelse,” vurderer Berit Møller Lenschow.

Det mener SIND om politianmeldelser

SIND-formand Knud Kristensen: I SIND hilser vi ændringen velkommen. Det er positivt, hvis der fremover kommer færre anmeldelser.

En del af væksten i antallet af retspsykiatriske patienter, vi de seneste år har set, skyldes politianmeldelser med henblik på sikring af ret til eventuelt senere erstatning.

Derudover kan det skade relationen mellem medarbejdere og patienter eller beboere, hvis der skal foretages anmeldelse til politiet.

Det afgørende er, at konflikter forebygges. SIND arbejder for, at der sikres ressourcer og kompetencer, så trygheden kommer i højsædet for alle.

På vagt med en rådgiver: Brug dit hjerte som telefon

“Brug dit hjerte som telefon,” sang Paprika Steen og Martin Brygmann tilbage i 1997. Selvom det er 22 år siden, er ordene stadig højaktuelle hos SIND Pårørenderådgivning i Aarhus. Anna er en af de frivillige telefonrådgivere, der modtager opkald på 7023 2750. Telefonen er åben 60 timer om ugen, og både pårørende og mennesker, der selv er ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed, ringer flittigt

AF KATHRINE ALBY



“Jeg kan ikke være en faglig domstol i form af en udredning. Jeg kan ikke vurdere eventuelle diagnoser ud fra en telefonsamtale om den virkelighed, man som pårørende eller sygdomsramt oplever. Den virkelighed kan jo være forskellig fra videnskabens virkelighed. Til gengæld rækker almen medmenneskelighed og empati virkelig langt,” fortæller Anna som noget af det første.

Det er formiddag, og hun er netop mødt ind på sin vagt hos SIND Pårørenderådgivning i Aarhus. SIND Pårørenderådgivning står bag mange aktiviteter og projekter. Fx bemander rådgiverne sammen med kolleger fra Fyn og Nordsjælland SINDs landsdækkende telefonrådgivning.

Anna læser psykologi på Aarhus Universitet, og det sidste halvandet år har hun på ugentlig basis grebet knoglen igen og igen for at lette tilværelsen for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

“Det handler ikke så meget om faglige kvalifikationer. Det handler mere om *virkelig* at lytte. Lytte til folk, der har det svært, og som måske både kæmper udad mod det tunge samfundssystem og indad med psyken. I stedet for at stirre mig blind på en diagnose, fokuserer jeg på, hvad brugerne oplever, føler, ser og gør. Hvordan ser deres virkelighed ud? Hvad er det, som fylder? Gennem vores tilbud

kan man være fuldstændig anonym, og det giver brugeren mulighed for at fortælle sin historie og blive forstået, som vedkommende gerne vil forstås. Jeg kan naturligvis godt udfordre dem, hvis de fx har et meget sort og hvidt billede af en konflikt, der udspiller sig i deres liv. Men som udgangspunkt er jeg aldrig belærende over for deres virkelighed.”

Tak for at du ringer

Anna starter med at tjekke sin arbejdsmail, tjekke kalenderen og tjekke oversigten over, hvem der er på kontoret i dag. For sparringens skyld er der altid flere frivillige på vagt, og det lille kontor fyldes hurtigt med rådgiverens stemmer.

“Jeg starter altid med at trække vejret dybt og roligt ned i maven. Jeg forbereder mig på, at jeg reelt set ikke aner, hvem jeg får i røret. Når opkaldet er i gang, skriver jeg stikord ned, så jeg kan holde styr på oplysningerne. Måske kan jeg finde en rød tråd, som fx signalerer en frustration over behandlingssystemet. Så ved jeg, jeg skal lægge min energi der. Helt lavpraktisk skal jeg måske give dem kontaktoplysningerne på patientklagenævnet, så de kan få noget juridisk rådgivning. Der er mange love og regler, som kan være svære at navigere i. Jeg kan også få en i røret, som har det rigtig svært, og som overvejer selvskade eller selvmord. Her

rådgiver jeg forskelligt, alt efter hvor jeg mærker, brugeren er, men jeg siger altid *tak*. *Tak* for at du ringer til mig. *Tak* for at du rækker ud og søger hjælp. De skal have følelsen af, de stadigvæk er værdifulde, og at de ikke er alene. Og de må aldrig føle, de er til besvær.”

En snak om hjerne kemi

Psykisk sygdom skaber forandringer i tankestrømme, følelsesliv og adfærd. Det er en stor omvæltning, der kan fæstne sig som en grundlæggende uro og ked-af-det-hed. Selvom Anna ikke dvæler ved den rådsøgendes diagnose, kan det alligevel være lindrende at flytte fokus fra følelsernes vold og melankoliens grundtone. Her handler det om at ræsonnere over, at det hele i bund og grund handler om hjerne kemi:

“En kvinde ringer til mig og er rigtig ked af det, fordi hun netop har fået diagnosen skizofreni. Hun fortæller mig, hun oplever en masse ting, hun ikke kan holde styr på. På det her tidspunkt har jeg i forbindelse med studiet *lige* siddet og læst en tekst om, hvordan skizofreni rent kognitivt fungerer. Hvordan lidelsen typisk manifesterer sig. Derfor kan jeg fortælle hende, at de mærkværdige ting, hun oplever, faktisk er helt normale. De er normale, fordi kemien i hjernen er, som den er. Herefter råder jeg hende til at søge yderligere hjælp hos sit



Foto: Kathrine Alby

Anna læser psykologi på Aarhus Universitet

behandlerteam, så hun kan få stabil støtte omkring sig. Jeg kan mærke, hvordan vores samtale har beroliget og lettet hende gevaldigt. En positiv oplevelse for os begge.”

De pårørende skal også høres

SIND Pårørenderådgivning i Aarhus har gennem årtier bistået pårørende til mennesker, der er psykisk sårbare og psykisk syge. Netop her er der et stort behov, som sommetider forsømmes – til trods for at pårørende til sindslidende har øget risiko for selv at udvikle psykiske problemer:

“Arbejdet her giver mig et kæmpe indblik i, hvordan det er at være pårørende. Jeg snakker

både med børn, forældre, søskende og kærester, som ikke ved, hvordan de skal håndtere situationen. At være pårørende til et menneske med en sindslidelse kan være enormt hårdt. Især hvis den, man som pårørende er tæt på, mangler erkendelse om sin sygdom. Du kan ikke tvinge dine medmennesker til læge. Du kan ikke tvinge dem i behandling. Du kan ikke forcere deres erkendelse af sygdommen. Her forsøger jeg at give gode råd til, hvordan den radsøgende undgår selv at gå ned med flaget, når han eller hun er nærtstående til en sindslidende. Det kan være angst, depression, stress, spiseforstyrrelse, selvskade, skizofreni, bipolar lidelse, borderline osv. Psykisk sygdom påvir-

ker familien *meget*. Derfor er det så vigtigt, vi begynder at skabe mere dialog og åbenhed på de pårørendes præmisser.”

Formiddag er blevet til eftermiddag, og Annas vagt er ved at være forbi. Adskillige med sindslidelse og pårørende har i løbet af dagen ringet for at dele, hvad de har på hjerte.

Paprika Steen og Martin Brygmann opfordrede i 1997-hittet til at *tale ud, råbe op, sig lige hvad man vil*. Opfordringen er hermed videregivet til alle med psykisk sygdom tæt inde på livet. Brug dit hjerte som telefon.

SIND Pårørenderådgivning



- Har til formål at yde rådgivning, vejledning, støtte og undervisning til pårørende til personer med en psykisk sygdom.
- Blev startet som et græsrodsprojekt i 1991 af en gruppe pårørende under SIND. I dag

er rådgivningen en landsdækkende aktivitet i SIND.

- SIND Pårørenderådgivning er økonomisk støttet af Aarhus Kommune, nogle af om-

egnskommunerne samt fonde. Meget arbejde udføres af frivillige.

- Se mere på www.sindpaarørende.dk

7.882 opkald til SINDs landsdækkende telefonrådgivning i 2018

En tredjedel af henvendelserne til SINDs telefonrådgivere kom sidste år fra pårørende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mange kontakter SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. Desværre rækker kapaciteten i travle perioder med mange tunge sager ikke altid til, at alle, der ringer, kommer til med det samme. Nogle opgiver i ventetiden og lægger røret på. Antallet af samtaler i 2018 kunne derfor sagtens have været højere end de 7.882, rådgiverne sidste år nåede op på.

Årsstatistikken viser, at SIND blev kontak-
tet lidt oftere end i 2017, hvor blot hver fjerde samtale varede mindre end ti minutter. Som regel er der brug for meget mere tid til dialog gennem de 60 timer om ugen, telefonrådgivningen er åben.

63 pct. var selv ramt

Alle er velkomne til at ringe. Statistisk set kom hver tredje henvendelse i 2018 fra en pårørende, svarende til 2.581 opkald. 4.963 – 63 pct. – var selv ramt af psykisk sårbarhed eller sygdom. 343 opkald kom fra andre – primært medarbejdere i kommuner og regioner, der også trækker på den viden, SINDs telefonrådgivere kan tilbyde.

Ved telefonerne i Aarhus, Odense og Hillerød 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 personligt eller som pårørende. Flertallet af rådgiverne er frivillige.

Bryd ensomheden

Udover gode råd og tid til at lytte kan rådgiverne tilbyde kontakt med en SIND-bisidder og foreslå lokale aktiviteter. Her kan de, der ringer,



Foto: Kathrine Alby

Rådgiverne sidder klar 60 timer om ugen

bryde ensomheden og møde andre i samme situation. Enten ved sociale aktiviteter – fx i SINDs lokalafdelinger og væresteder – eller i rådgivninger og samtalegrupper, hvilket SIND har i nogle, men ikke i alle kommuner.

7023 2750 er åben kl. 11-22 mandag til fredag og klokken 17-22 om søndagen.

Se mere på www.sind.dk/telefonraadgivning

/hhj

Vil du være telefonrådgiver i Aarhus, Odense eller Hillerød?
Se mere på www.sind.dk/frivillig

Ring 7023 2750 og få hjælp

- SINDs landsdækkende rådgivning er åben 60 timer om ugen. Alle – både hvis du er ramt af psykisk sårbarhed/sygdom eller hvis du er pårørende – 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 personligt eller som pårørende.
- Rådgiverne sidder i Aarhus, Odense og Hillerød, men de er alle koblet til samme telefonnummer. SINDs landsdækkende rådgivning har eksisteret siden slutningen af 2011.
- Se mere på www.sind.dk/telefonraadgivning

Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/digte_noveller_mv

Alle digtene i dette blad har vi modtaget fra Josephine Helle

Hun har netop fået udgivet digtsamlingen "Med bedstefar i hånden – digte igennem en depression" (ISBN 9788771883985).

Hun påpeger, at depression og lignende psykiske lidelser er folkesygedomme. Alligevel

er emnet et stort tabu og et svært område for mange at forstå.

Digtene afspejler de utallige forskellige følelser og tanker, man som depressiv har.

Ambitionen med digtsamlingen er at hjælpe med at skabe forståelse for depressi-

onsramte og deres pårørende.

Digtsamlingen kan købes på nettet, fx www.saxo.com.



Spørgende blikke

Jeg møder mange der spørgende kigger
de blot min svaghed kan se
som om jeg bare svækket her ligger
de tror jeg tænker der intet skal ske

Det føles som om ingen kan se
den indre kamp jeg stille besejrer
af fremskridt så små de gerne vil le
uvidende om mit sinds belejrer

Ej lad dig rykke

Når tårerne stille fylder dine øjne
så lad dem endelig løbe
måske blev du såret af mange løgne
af dem skal du ej lade dig støbe

Lad tårerne finde deres vej ud
de renser dig grundigt igennem
lad dem ej lave flere indre brud
glæde og skuffelse skal du ej ligge imellem

Følelserne er der af en grund
føl dem og lad dem ej glemme
på længere sigt vil de gøre dig sund
stol du på mig, det kan jeg fornemme

Ro i sindet

Her ligger jeg og kigger på stjernernes skær
det er et syn jeg nyder
selvom dagen har været svær

Frygt

Af frygt for hvad der vil ske
ligger jeg et låg på mine tanker
ej jeg ved hvordan andre vil sig te
og jeg kan mærke mit hjerte det banker

Spejlbilledet

Jeg kender ikke længere den pige
der står og ser på mig i spejlet
hun står uden et ord at sige
og vinden tog styringen af sejlet

Nu forsætter alt omkring hende
men selv står hun helt stille
det var ikke det hun havde i sinde
og følelsen gør hende ganske lille

Langsomt får hun fat i roret igen
efter vinden fik hende på afveje
mere og mere hun lærer om sit sind
og snart igen vil hun med livet lege

Følsom

Jeg vandrede rundt med selve ensomheden
syntes at høre mit navn blive kaldt
vendte mig om og blev ramt af følsomheden
mine sår så åbne de fyldtes atter med salt

Periferi

Vil du mangle mig
hvis jeg var ude af din periferi
betyder jeg noget for dig
eller vil du hellere være fri

Vil du glemme mig
hvis vi hinanden ikke kan se
betyder jeg noget for dig
eller kan du andet end i mit ansigt le

Vil du elske mig
hvis jeg folder mit hjerte ud
betyder jeg noget for dig
eller skal jeg igennem endnu et indre brud

Lad mig trøste dig

Kom hid mit barn
kom sæt dig her
lad mig holde om din arm
det er godt for enhver

Lad dine tårer trille
så aer jeg din kind
du er så kær du lille
lad mig hjælpe dig, finde ro i dit sind

Du ganske stille snøfter
ja, du er rigtig ked
over de mange brudte løfter
dit hoved bøjer ned

Tårerne rammer stille jorden
en efter en
som har du en indre uorden
der roligt tordner frem

De kan ikke tælles
nej, de kommer flere og flere
vi har noget tilfælles
for jeg har selv været der

Se, da jeg var ganske lille
var mit indre et rod
men jeg opførte mig ganske stille
selvom svigtene pumpede rundt med mit blod

De holdt mig meget nede
men var der alligevel for mig
ja, se de kunne mig redde
de gjorde mit sind ganske rig

Ser du, i dag har jeg brede skuldre
ja, jeg bærer på lidt af hvert
ikke meget kan mig smuldre
kun få ting går mig ganske nært

Så kom hid min lille kære
lad mig trøste dig
du skal ikke på det alene bære
nej, du kan stole trygt på mig



www.sind.dk/ffbma

BØRN MED ANGST

Ofte får børn med angst ikke tilbud om sygeundervisning

Elever, der er sygemeldt fra folkeskolen i mere end tre uger, har ret til sygeundervisning. Undervisningen finder dog sjældent sted, viser en ny undersøgelse fra Foreningen for børn med angst

Angst kan være så invaliderende for børn, at de ikke er i stand til at komme i skole. Foreningen for børn med angst har netop foretaget en undersøgelse blandt mere end 600 forældre til børn med angst.

Undersøgelsen viser, at over 70 pct. af børnene har udviklet skolevægring i mere end en måned. I godt 40 pct. af tilfældene har skolevægringen stået på i over et år. Tal, der ikke kommer som en overraskelse for foreningens formand, Mia Kristina Hansen.

“Vi modtager dagligt henvendelser fra frustrerede forældre, som kæmper for at få deres børn i skole. Men mange børn er så plaget af angst, at det ikke kan lade sig gøre at komme uden for hjemmet. Her er det vigtigt, at der bliver taget hånd om børnene hurtigt, og at de føler sig set, hørt og forstået af skolen. Det sker desværre alt for sjældent,” fortæller hun.

74 pct. fik ikke tilbud

Ifølge Folkeskoleloven har elever, der er sygemeldt i mere end tre uger, ret til sygeundervisning. Dog viser foreningens undersøgelse, at der i 74 pct. af tilfælde med skolevægring i over en måned ikke er blevet tilbudt sygeundervisning.

“Det er dybt problematisk. Ifølge loven skal skolelederen rette henvendelse til forældrene inden for tre uger med henblik på en vurdering af behovet for sygeundervisning. Der er selvfølgelig tilfælde, hvor barnet er så sygt af angst, at der ikke er overskud til undervisning, men rigtig mange forældre må selv kæmpe for undervisningen i måneder og nogle gange år – ofte helt uden held,” siger Mia Kristina Hansen.

Hun opfordrer til, at der bliver etableret en klar handlingsplan på alle landets skoler, så børn med skolevægring hurtigt bliver tilbudt den rette hjælp og vejledning.

“Det er vigtigt, at der bliver taget hånd om børnene hurtigt, og at de føler sig set, hørt og forstået af skolen. Det sker desværre alt for sjældent.

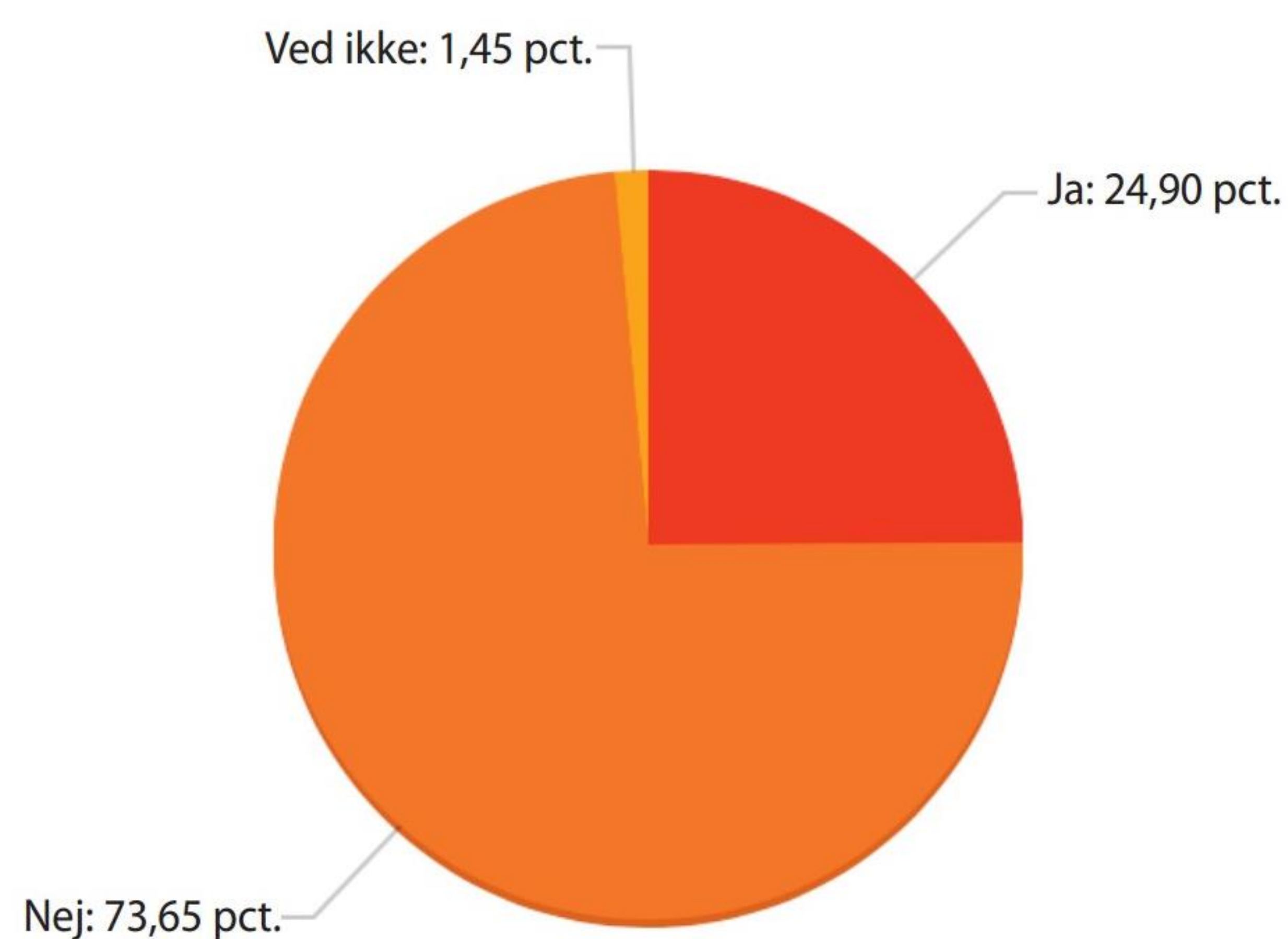
Er dit barn blevet tilbudt hjemmeundervisning i forbindelse med sin skolevægring?

Antal deltagere: 482

120 (24,9 pct.): Ja

355 (73,7 pct.): Nej

7 (1,5 pct.): Ved ikke



Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller

skriv til landsforeningen@sind.dk



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

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

Du kan hjælpe os på flere måder:

Meld dig ind

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

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

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

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

Støt os økonomisk

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



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

I 2019 kan du højst få fradrag for 16.300 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

Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Modtager du vores nyhedsbrev?

Hvis du som frivillig i SIND gerne vil være mere opdateret om, hvad der sker i foreningen, så er SINDs nyhedsbrev måske noget for dig? "Nyhedsbrev for dig, der er aktiv i SIND" udkommer hver anden uge. Du kan tilmelde dig via www.sind.dk/tilmelding_til_nyheder



SET i www.sind.dk/webshop

Kuglepen

Hvid kuglepen med SIND-logo.
Pris: 7,50 kr.



Regnponcho

Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside
Pris: 10,- kr.



Fra 82 til 958 medlemmer på fire år

Skizofreniforeningen, der i april 2015 blev en del af SIND, er godt på vej mod at runde 1.000 medlemmer

Mens dette blad blev trykt, afholdt Skizofreniforeningen den 21. marts generalforsamling. Deltagerne i generalforsamlingen kunne se tilbage på et år med et højt aktivitetsniveau og det højeste medlemstal nogensinde.

Skizofreniforeningen blev stiftet i 2012 og har siden 2015 været en landsdækkende aktivitet i SIND. Medlemstallet, der for fire år siden var på 82, er nu oppe på 958.

Årets aktiviteter har udover det løbende oplysningsarbejde bl.a. omfattet udvikling af tilbud om bisiddere og øget fokus på at udvikle foreningens politik.

I næste SIND-blad kan du læse mere om perspektiverne for de kommende aktiviteter efter generalforsamlingen.

Undersøgelse: Anvendes kognitiv adfærdsterapi for sjældent?

Der er mange former for behandling og mange forskellige mennesker, der rammes af skizofreni

Skizofreniforeningen vil undersøge, om medlemmerne oplever, at samtale og især kognitiv adfærdsterapi for sjældent bliver brugt i behandlingen af skizofreniramte

Skizofreniforeningen arbejder for mere alsidighed i de behandlingstilbud, skizofreniramte tilbydes gennem hele livet. En af de behandlingsformer, der anbefales i Sundhedsstyrelsens nationale kliniske retningslinjer for behandlingen, er såkaldt kognitiv adfærdsterapi. Det er i få ord en form for psykoterapi, hvor skizofreniramte får hjælp til og træning i at håndtere mødet med symptomer og negative tanker på en ny måde. Forløbene, der typisk strækker sig over mindst ti sessioner, fører ofte til nye vaner og en bedre vej gennem livet, viser flere forskningsresultater.

Kognitiv adfærdsterapi anvendes bl.a. i OPUS, som er unge skizofreniramtes første møde med

behandling i psykiatrien. Men udenfor OPUS og senere i livet kan

der være længere mellem tilbudene. Om der er for langt, ønsker

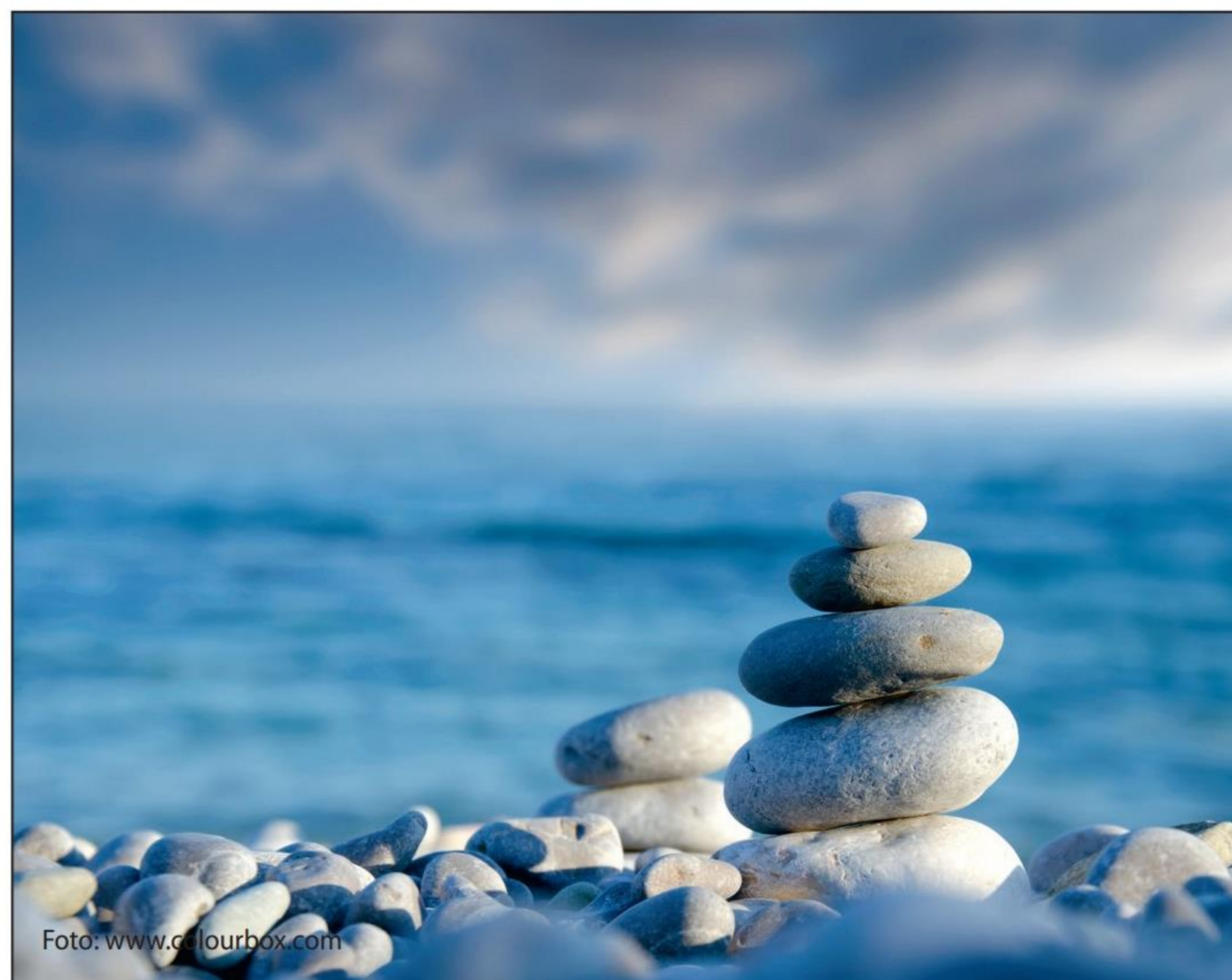


Foto: www.gourbox.com

Skizofreniforeningen at undersøge de kommende måneder.

“Der er mange former for behandling og mange forskellige mennesker, der rammes af skizofreni. Vi ønsker, at viften af tilbud er så bred som mulig, og håber, at denne form for hjælp til at håndtere hverdagen også er i brug. Vi vil de kommende måneder undersøge udbredelsen af kognitiv adfærdsterapi. Medlemmer, der har lyst til at deltage i arbejdet, er meget velkomne til at kontakte os,” siger Skizofreniforeningens formand Bente Friborg.

Du kan læse mere om foreningen og om undersøgelsen på www.skizofreniforeningen.dk



Støt unge psykisk sårbare!

SIND Ungdom har lokalklubber i hele landet. Lokalklubberne tilbyder aktiviteter, frirum og stærke fællesskaber. Alle mellem 16 og 35 år er velkomne. For kun 75 kr. om året kan du bidrage til, at flere unge sårbare får adgang til et inkluderende fælleskab.

Meld dig selv eller dine børn ind i
SIND Ungdom i dag på

sindungdom.dk

eller sms 'SUM' til 1272.



www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – 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*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug 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 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
- Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- Jubilæumsplakat af Leif Sylvester, Tilbud: signeret 150,-
uden autograf 25,-

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/regioner/nordjylland

Naturmødet i Hirtshals

23. til 25. maj



Foto: Naturmødet

Flere nordjyske SIND-frivillige deltager i Naturmødet – den folkemødelignende festival, der sætter fokus på naturen. SIND Nordjylland har adskillige aktiviteter i støbeskeen om psykisk sundhed. Du kan læse mere om hele festivalen på www.naturmoedet.dk. Eller kontakte Niels Chr. Jensen, SIND Frederikshavn, på niels.chr.jensen@mail.dk.

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

To foredrag på Verdens Bipolar Dag

4. april kl. 19.00

I forbindelse med Verdens Bipolar Dag har SIND Frederikshavn stablet et spændende arrangement på benene. Kom og oplev Peter Hagelunds foredrag "Jeg savner min sygdom" og Leif Sylvestersens "Mit liv som Leif – et musikalsk foredrag". Peter Hagelund fortæller om sit liv helt tilbage fra barndommen, hvor han levede med angst og selvmordstanker allerede fra femårsalderen. Han kommer også omkring sin teenagetid, hvor det var vanskeligt at danne relationer, og en voksentid præget af alkoholmisbrug, angst, depressioner og selvskadende adfærd, indtil han som 28-årig fik diagnosen bipolar sindslidelse og herefter kom i behandling. Leif Sylvester vil underholde og fortælle anekdoter. I 1980'erne rejste altnulig-kunstneren Leif Sylvester, musikeren Peter Ingemann og en masse andre rundt med Kim Larsen i "Cirkus Himmelblå".

Billetter kan købes på www.billetten.dk/event/78734 eller på turistkontoret.

Pris: Hvis man er medlem af SIND, koster det 100,- (+ billetgebyr). For ikke medlemmer koster det 150,- (+ billetgebyr).

Sted: Scandic The Reef i Frederikshavn.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande



Foto: SIND

Fortællekoncert ved Mathilde Falch

25. april kl. 19.00-21.30

Kom og hør Mathilde Falchs fortællekoncert på biblioteket i Herning.

Sted: Østergade 8, 7400 Herning

Pris: Gratis adgang for alle

Foredrag ved Anja Fonseca

21. maj kl. 19.00-21.30

Kom og hør Anja Fonseca fortælle om at være vejrvært med en spiseforstyrrelse.

Sted: Herning bibliotek, Østergade 8, 7400 Herning.

Pris: Gratis adgang for alle.

SIND Horsens-Hedensted

www.sind.dk/horsens-hedensted

Spisning og foredrag

3. april kl. 18.00-21.00

Foredragsholder, emne og menu oplyses senere.

Pris: 30 kr. For alle vores arrangementer gælder, at betalingen foregår i Værestedet Væksthuset, Tordenskjoldsgade 23, Horsens.

Tilmelding og yderligere information: Flemming Thomsen, flexsak@gmail.com.

Sted: Kirkens Korshærs Varmestue, Borgergade 8, Horsens (hjørnet af Borgergade & Fugholm)

SIND Odder

www.sind.dk/odder

Gåtur og brunch

7. april kl. 10.00-12.30

Kom og få en brunch og en hyggelig gåtur søndag d. 7. april fra foreningen Vores Netværk. Mere information følger på hjemmesiden.

Pris: 30 kr.

SIND Nettet Aarhus

SIND-nettet Aarhus har pr. 1. februar 2019 fået ny koordinator i Mie Holm.

Mie er foruden koordinator i SIND-nettet også koordinator i et nyt besøgsvenprojekt for dobbeltudsatte plejehjemsbeboere. Projektet er omtalt i det seneste nummer af SIND-bladet fra februar 2019. Såfremt man ønsker at være frivillig i enten SIND-nettet eller det nye projekt, eller man gerne vil have en besøgsven, er man velkommen til at kontakte Mie på 2173 0473 eller sindnetaarhus@sind.dk



Foto: Privat

SIND Syddanmark

www.sind.dk/regioner/syddanmark

SIND Haderslev

www.sind.dk/haderslev

Udflugt til Ribe Vikingecenter

2. maj kl. 09.00-16.00

Kom og få en dejlig og spændende dag i Ribe. Bussen kører fra Brugerhusets P-plads kl. 9.00. Senere samler vi op i Kolibrien i Vojens. I Ribe får vi en rundvisning i Vikingecentret, hvorefter vi giver frokosten. Hjemkomst ca. kl. 16.00.

Pris: 100 kr. Tilmelding via lokalafdelingen eller hjemmesiden.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Klubaften

3. april kl. 18.30-22.00

Pris: 20 kr.

Fællesbowling Skærbæk

4. april kl. 18.50-22.00

Pris: 25 kr.

Klubaften

10. april kl. 18.30-22.00

Pris: 20 kr.

Påskehygge

17. april kl. 18.30-22.00
Pris: 35 kr.

Fællesbowling Tønder

18. april kl. 18.50-22.00
Pris: 25 kr.

Klubaften

24. april kl. 18.30-22.00
Åbent i både Tønder og Skærbæk
Pris: 20 kr.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Bornholm

www.sind.dk/bornholm

To møder med Foreningen for børn med angst

Angst er ikke kun noget, der rammer voksne. Mange børn slås også med angst, og børn har svært ved at tale om deres følelser, så det er ikke altid til at se. Men når et barn fx begynder at isolere sig mere og mere, går grædende til skolen eller simpelthen nægter at gå derhen, er det ret tydeligt, at der er noget galt. Det er svært for omgivelserne at forstå, og situationen bliver ofte misforstået.



Foto: Privat

Mød Mia Kristina Hansen fra Foreningen Børn med Angst, som er mor til en dreng med angst, og psykolog Søren Benedikt Pedersen, som har Cool Kids Børne- og ungdomspsykologisk klinik, der arbejder med netop denne gruppe. De vil sammen fortælle om deres erfaringer i forhold til børn og unge med angst, og der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Kl. 15.00-17.00 spørgsmål og debat med inviterede medarbejdere og politikere fra kommunen.

Kl. 17.30-19.30 åbent fyraftensmøde for alle interesserede. Gratis adgang.

Begge møder afholdes i den store mødesal på Bornholms Hospital, Ullasvej 8, 3700 Rønne.

Yderligere information hos SIND Bornholm: bornholm@sind.dk

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Reception og 25-års fødselsdag

14. april kl. 15.00-18.00
Sted: Sundhedshuset, stuen, indgang fra Parkvej 6

SIND Ballerup-Furesø-Herlev Lokalfdeling holder reception og 25-års fødselsdag. Vi byder på kaffe og lagkage. Derudover vil der være underholdning, hvor Carsten Aaholm Jepsen synger Gasolin- og Shu-bi-dua-sange.

Fortællekoncert med Mathilde Falch

30. april kl. 19.00-20.45
Sted: Måløv Hovedgade 60, 2760 Måløv
Kom med til en fantastisk aften, når SIND og Kulturhus Måløv inviterer til fortællekoncert med højaktuelle Mathilde Falch. Hun vil fortælle om sit eget liv med misbrug, spiseforstyrrelse og indlæggelse på psykiatrisk hospital. Det bliver en personlig beretning om at overkomme modstand og om at finde sig selv. Under beretningen spiller Mathilde noget af sin smukke og følsomme musik, som for hende har været en vej til at kæmpe sig igennem det svære i livet.

Arrangementet er en fejring af SIND Ballerup-Furesø-Herlevs 25-års jubilæum.

Pris: 60 kr.

Billetter kan købes på Ballerup biblioteks hjemmeside. <https://bib.ballerup.dk/arrangementer>

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Lokalfdelingen har også løbende aktiviteter. Se mere på hjemmesiden.

Læseklubben Rødderne

3. april og 1. maj kl. 15.30-17.00

Læseklubben er et litterært frirum, hvor deltagerne kan komme og møde andre ligestillede over en snak om skøn- og faglitteratur, som efter deltagernes 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.

Arrangør: SIND og frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe.

I gang igen

Tirsdage fra den 2. maj kl. 13.00-15.00 (seks gange i alt)

For dig, der overvejer at starte på et studie eller at få et arbejde. Her er plads til at arbejde med både styrker og svagheder. Du får praktiske studie- og arbejdsværktøjer, overblik og lærer om gode arbejdsprocesser. Det foregår i en netværksgruppe med andre ligestillede, hvor du kan finde din egen lærings- og arbejdsstil. Undervisningen er en blanding af oplæg, samtaler i plenum, små opgaver og refleksion i mindre grupper. Der gives små opgaver, som kan laves hjemme fra gang til gang.

Hvis du vil deltage, så kontakt: Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk eller tlf. 4012 9959.

Sted: Oplyses ved tilmelding.

Guide til et godt hverdagsliv

Fredage 24. maj, 7., 14. og 21. juni kl. 09.30-12.00

Håb og muligheder.

På dette kursus får du kendskab til indholdet i bogen "Guide til et godt hverdagsliv". Du får inspiration til, hvordan du kan få en god hverdag, tro på dine drømme og forfølge dine mål. Guiden kan give dig en oplevelse af øgede muligheder ved, at du får kendskab til fx foreninger, behandlingsmuligheder og samarbejde med andre. Formålet er at øge den enkelte håb, muligheder og selvbestemmelse. At give dig en oplevelse af øget selvbestemmelse, idet du selv afgør, hvad der virker. Og ved at gøre dig i stand til at kunne forfølge egne mål.

Kurset består af 4 gange 2 ½ time.

Tilmelding: Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk, telefon: 50 92 29 49

Sted: Skolen for Recovery, Psykiatrisk Center Ballerup, Maglevænget 2, Bygning 2, 2750 Ballerup

Arrangør: Skole på Tværs

Sommerferie i Carlshuse og Sind

24. til 28. juni

Har du lyst til at deltage i den årlige sommerferietur? Turen arrangeres i samarbejde med SIND og er åben for alle Gladsaxeborgere.

I år tager vi til Alhage, som ligger på halvøen Ahl, på en 13.000 m² stor grund ca. 4 km fra Ebeltoft. Alhage ligger direkte ved skov og strand og med mange muligheder for at deltage i aktiviteter og seværdigheder i nærheden.

Kontakt: Hvis du skulle være interesseret i at deltage, så skriv eller ring til Lisbeth på [mail: soflda@gladsaxe.dk](mailto:soflda@gladsaxe.dk) eller mobil nr.: 3050 3033 for yderligere informationer.

Egenbetaling: ca. 1.500 kr.

Tid: Uge 26

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

9. maj kl. 14.00-17.00

EU valgmode

Kandidater til EU Parlamentsvalget fra flere partier deltager, når SIND Roskilde-Lejre afholder politisk debatmøde.

Tilmelding via herollen1@gmail.com

Lindegården, Boserupvej 7, 4000 Roskilde

Nyt i www.sind.dk/webshop

Psykotrihandbogen

Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder
Pris: kr. 100,-

PDF kan downloades gratis fra www.sind.dk



Efterlysning: **SIND** har brug for frivillige til vores landsdækkende telefonrådgivning



Rådgiverne sidder i Aarhus, Odense og Hillerød.
Det er især i Nordsjælland, vi mangler nye rådgivere

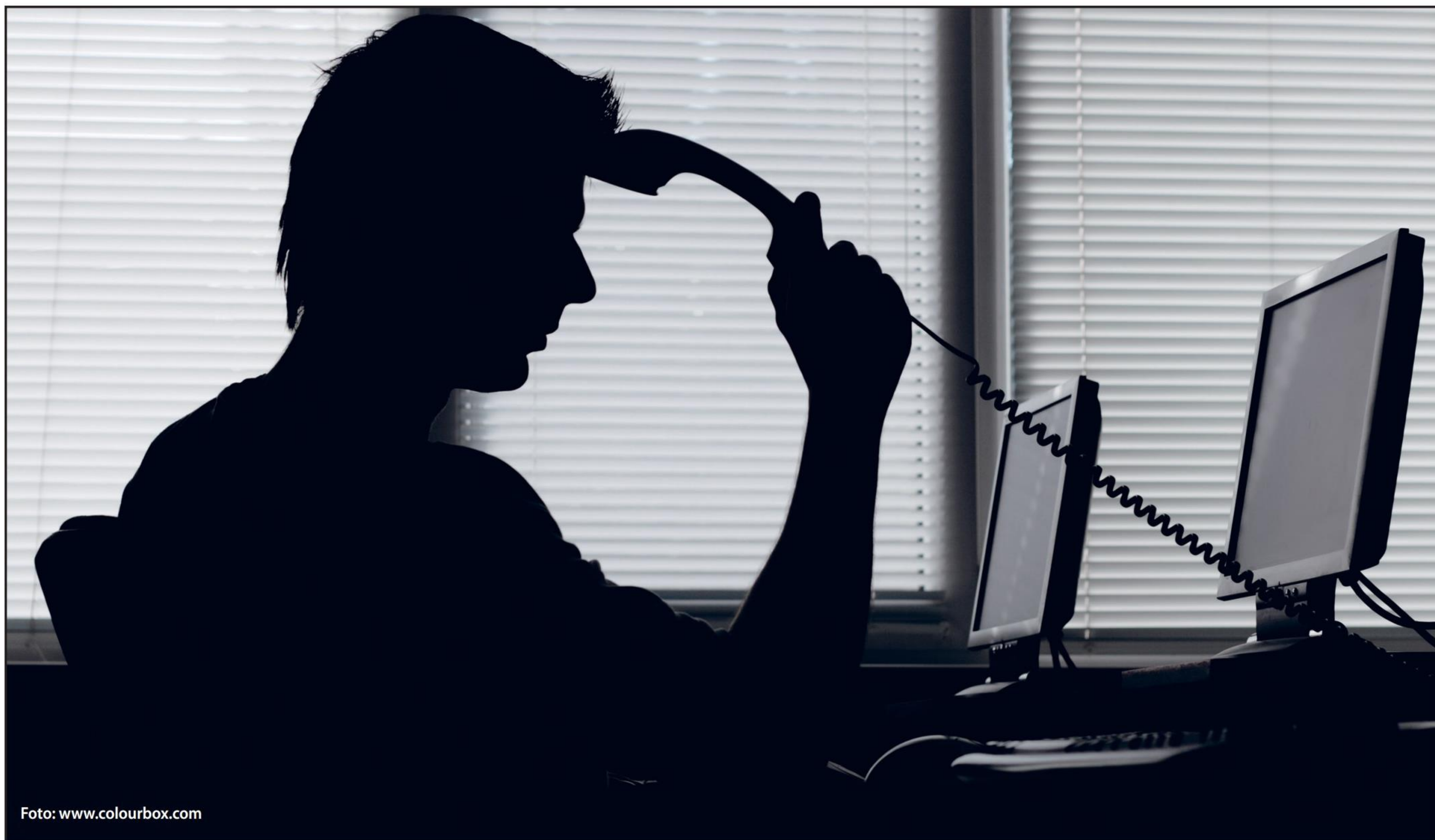


Foto: www.colourbox.com

Har du tid og lyst til at yde en indsats for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom/sårbarhed, og deres pårørende, så kan vi tilbyde nogle timer om måneden i Hillerød (tirsdage 16-18 og torsdage 15-18), hvor du som frivil-

lig i SIND kan rådgive og hjælpe andre.

- Du forpligter dig kun til at tage 2-4 vagter om måneden.
- Du modtager oplæring og undervisning – og

du kan gratis deltage i kurser i SIND.

- Du modtager jævnligt supervision af en uddannet og certificeret psykoterapeut.

- Du får dine transportudgifter til og fra rådgivningen refunderet.

Har du lysten, erfaringen, empatien og ekspertisen, hører vi gerne fra dig. Se mere på www.sind.dk/frivillig.

Hvis du bor i Nordsjælland, er du velkommen til at kontakte os for at høre nærmere. Ring til Tanne Kiel (leder DLT Hillerød) – 4045 8040 – hverdage ml. 12-18.

Sund By Walk and Run fejrer 15 års jubilæum

9. maj løbes der for 15. år i træk Sund By Walk and Run i Hovedstaden. Hvert år strømmer mellem 300 og 400 mennesker med psykiske vanskeligheder til fra hele landet for at løbe eller gå de smukke ruter – i år i Fælledparken i København. Uanset form og humør kan alle være med og løbe eller gå ruten på 1 km rundt om søen i Fælledparken, så mange gange de vil på den time,



som arrangementet varer. Før og efter er der forskellige aktiviteter med live-musik og mulighed for at prøve nye idrætsgrene. Alle deltagere får sandwich, myslibar, frugt, vand

og chancen for at vinde flotte lodtrækningspræmier.

Tilmelding foregår på www.dai.nemtilmeld.dk



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Brønderslev

John Ravn Johnsen
4025 6556
teamjohn@live.dk

Frederikshavn

Carina F. H. Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

Morsø

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Thy

Diana Theresa Klysner Madsen
4279 5886
thy@sind.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 SINDs sekretariat
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
8681 0434/2329 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

Preben Hansen
7534 8398
Preben.hansen4@mvb.net

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)

Niels Christian Petersen
3124 5401
nch.petersen@gmail.com

Sønderborg

Birgit Møller Petersen
6126 3532
birgit@fredefup.dk

Tønder

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

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
7582 5935
flemming.leer@sindvejle.dk

Aabenraa

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden Faxe Kommune

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259/5991 2259
birte@bondebendixen.dk

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

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Næstved

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

Ringsted-Sorø

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Anne Margrethe Gad Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALGET

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

Pia Støvring Nielsen
Tlf. 2533 8692
pia@sindskole.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
2296 2882
tohhgih@gmail.com

AARHUS-SAMSØ

Mie Holm
5120 4523
mho@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)

Slagelse

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

Bornholm

Bente Helms
3018 2014/5696 6642
bornholm@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm

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

Frederiksberg

Willy Hundborg
2086 9809
w_hund@get2net.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
karenbr775@gmail.com

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Helsingør

Hanne Olsson
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Frank Hedegaard
2344 1416
koebenhavn@sind.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Rødovre

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

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

Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com
www.skizofreniforeningen.dk

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SIND UNGDOM

Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING

www.sindpaaroerende.dk/

BENZORÅDGIJVNINGEN

www.benzo.dk/

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING OG BISIDDERE**RING 7023 2750**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisiddere.

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 RÅDGIJVNINGER**SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)**

Børglumvej 5, 1.
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
Kirketorvet 2A, 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.sindpaaroerende.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 RÅDGIJVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage kl. 17-19.
raadgivning@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 RÅDGIJVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-/nervemedicin
www.benzo.dk
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
7026 2510

ÅBEN ANONYM RÅDGIJVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-Huset, Milnersvej 13 B
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING 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

Meld dig ind i **SIND**

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 200 kr. om året støtter du bl.a. indsatsen for op-

lysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:



Dankort

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



MobilePay

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/bliv-medlem. Klikker du på "bestil", dukker muligheden automatisk op.



Post

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Porto er betalt.



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2019.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn* _____
 Adresse* _____
 Postnummer* _____
 By* _____
 Evt. mail _____
 Telefon _____
 Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
+++ 25828 +++
0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup